

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya atau ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin sebagai hormon yang mengatur gula darah/glukosa (WHO, 2018). Penderita diabetes melitus (DM) memiliki tanda khas yaitu hiperglikemia, dimana suatu kondisi medik berupa peningkatan kadar glukosa dalam darah melebihi batas normal (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2015). Klasifikasi diabetes mellitus salah satunya adalah DM Tipe 2 yang berdasarkan etiologi penyakit ini disebabkan oleh kombinasi resistensi insulin dan disfungsi sekresi insulin sel β (Bilous & Donnelly, 2014).

Secara global menurut data IDF (2017) pada tahun 2015, 415 juta orang dewasa hidup sebagai penderita diabetes melitus 4 kali lipat meningkatnya dibandingkan dengan tahun 1980 yang jumlahnya hanya 108 juta jiwa dan pada tahun 2040 penderita diabetes mellitus diperkirakan jumlahnya akan bertambah lagi menjadi 642 juta jiwa sekaligus terjadi peningkatan insidensi diabetes mellitus tipe 1 dan tipe 2 (*International diabetes federation*, 2017). Pada Negara *South East Asian Region Office* (SEARO) penyakit DM tipe 2 ini akan meningkat prevalensinya dari tahun 2007 sampai tahun 2025 yaitu 6,5 – 8% (*International diabetes federation*, 2017).

Indonesia yang tergabung dalam anggota negara SEARO berada di urutan kedua setelah Srilangka untuk prevalensi penderita DM. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, dengan kategori penyakit kronik prevalensi DM di Indonesia berada di urutan keempat. Pada tahun 2013 dengan prevalensi 1,5% mengalami peningkatan menjadi 2% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia menurut data konsensus perkumpulan endokrin Indonesia pada tahun 2013 mencapai 6,9% sedangkan 2018 mencapai 10,9% (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2015). Di Indonesia, hampir 133 juta orang dilaporkan sebagai DM, dan sekitar 87,5% belum tercapai target tujuan pengendalian. Hampir 80% DM adalah DM Tipe 2. Faktor-faktor yang terkait dengan DM Tipe 2 yang tidak terkontrol, termasuk kepatuhan pengobatan yang buruk, kurangnya pemantauan glukosa darah, aktivitas fisik yang rendah, dan konsumsi makanan yang tidak sehat berlebihan.

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang melemahkan dengan komplikasi fisik dan psikologis. Secara biologis, stress mempengaruhi kontrol glikemik melalui jalur yang relevan secara metabolik, termasuk perubahan dalam neuroendokrin dan metabolisme glukosa. Suasana hati negatif, seperti kemarahan dan kesedihan, mengakibatkan kepatuhan yang tidak berhasil terhadap rekomendasi pengelolaan diri (Ceko, *et.all*, 2015).

Parildar *et.all* (2016) menerapkan kuesioner kepada sekelompok 110 pasien dengan DMT2. Mereka menemukan bahwa 55,5% subjek menderita

gejala stress. Gejala-gejala tersebut berkorelasi secara positif dengan durasi diagnosis, secara signifikan lebih tinggi di antara pasien DM Tipe 2 dengan penyakit yang sudah mapan bila dibandingkan dengan pasien yang baru didiagnosis (Parildar *et.al*, 2016). Prevalensi pasien DM yang mengalami stres sebesar 73,3% untuk wanita dengan DM, dan 61,4% untuk pria dengan DM (Bener *et al*, 2011).

Penelitian Derek, dkk (2017) mengenai hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2, memperoleh hasil yaitu responden yang mengalami stres berat sebanyak 38 responden (50,7%), stres sedang sebanyak 27 responden (36%) dan stres ringan sebanyak 10 responden (13,3%). Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa jumlah responden DM Tipe 2 yang mengalami stres berat lebih banyak daripada responden DM Tipe 2 yang mengalami stres ringan Derek, *et.al* 2017). Sedangkan, dari hasil penelitian Nugroho (2010), pada 48 pasien DM Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo I Kabupaten Sukoharjo yang diukur dengan kuesioner *Holmes Rating Scale* (HRS) diperoleh data sebanyak 52% (25 orang) memiliki tingkat stres berat, 42% (20 orang) sedang, dan 6% (3 orang) ringan.

Stres yang dialami penderita DM Tipe 2 dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Sehingga penanganan stress yang dilakukan penderita ketika menjalani diet dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam meminimalkan terjadinya komplikasi baik akut maupun kronis, mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah (Setyorini, 2017).

Vranic *et al.* (2012) juga menyebutkan bahwa stress pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat berakibat gangguan pada pengontrolan kadar gula darah. Pada keadaan stress akan terjadi peningkatan ekskresi hormon katekolamin, glukagon, glukokortikoid, β -endorfin dan hormon pertumbuhan. Produksi kortisol berlebih yaitu, suatu hormon yang mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin sehingga membuat glukosa di dalam tubuh lebih sulit untuk memasuki sel yang mengakibatkan kadar glukosa dalam darah meningkat.

Tujuan utama terapi diabetes adalah dengan menormalkan aktivitas insulin dan kadar gula darah dalam upaya untuk mengurangi terjadinya komplikasi vaskuler serta neuropatik. Merujuk pada hasil konsensus PERKENDI tahun 2015 menyebutkan 5 pilar manajemen DM tipe 2, meliputi : manajemen diri (*self management*), latihan fisik, pemantauan kadar glukosa darah, terapi dan edukasi (PERKENDI, 2015).

Self-management sangat diperlukan dalam pengendalian stress pada penderita DM Tipe 2, karena *Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari, mengendalikan serta mengurangi dampak penyakit yang dideritanya. Tidak hanya itu, *Self-management* juga memungkinkan pasien untuk meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*), mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah serta mendukung aplikasi pengetahuan dalam kehidupan nyata. Dengan adanya keterampilan penderita dalam memecahkan masalah penyakit DMT2, maka

memungkinkan bagi pasien untuk membuat suatu keputusan tentang pengelolaan pola hidup yang baik untuk dirinya sendiri (Lin, 2015).

Seperangkat perilaku manajemen diri yang dilakukan oleh penderita DM Tipe 2 tersebut untuk mengelola kondisi mereka yaitu termasuk : pengaturan pola makan yang berfungsi untuk menekan asupan karbohidrat, lemak yang berlebih agar kadar glukosa dalam darah dapat seimbang dengan kerja hormon insulin, aktivitas fisik/olahraga membantu mengontrol berat badan, sehingga glukosa dalam darah dibakar menjadi energi dalam tubuh yang menyebabkan sel-sel tubuh menjadi lebih sensitif terhadap insulin. Perawatan diri/kaki dapat membantu menjaga kesehatan kaki serta meminimalisir resiko timbulnya luka kaki pada pasien DM Tipe 2 yang dapat berkembang menjadi ulkus diabetik, kandungan yang terdapat pada obat anti-diabetik seperti jenis obat derivat sulfonylurea dapat membantu penyerapan glukosa dalam darah serta jenis biguanida untuk menghambat proses pembentukan glukosa, sedangkan perilaku monitoring gula darah rutin dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk melihat keberhasilan dari penanganan diabetes yang telah dilakukan, dan dapat dijadikan sebagai motivasi untuk dapat menjaga kadar gula darah agar tetap dalam batas normal, karena seseorang dengan diabetes perlu mengetahui pemahaman dalam pengelolaan penyakitnya (Amerta Nutr, 2019).

Hal ini didukung oleh penelitian Setyorini (2017) yang menyebutkan bahwa 15 dari 19 pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 memiliki manajemen diri

(*self-management*) yang baik dalam pengaturan DM Tipe 2, pasien menghindari stres agar tidak terjadi peningkatan kadar gula darah dan lebih memilih mengikuti anjuran dokter (Setyorini, 2017). Hasil penelitian Gonzalez (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negative antara gejala depresi dengan perawatan diri diabetes, dimana semakin rendah perawatan diri pasien maka tingkat stres penderita DMT2 akan lebih besar (Gonzalez, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, manajemen diri pada penderita DM Tipe 2 sangat diperlukan agar dapat mengubah pola hidup dan meningkatkan perawatan diri pada penderita DM Tipe 2, maka penulis tertarik untuk melakukan telaah artikel (*Literature review*) terkait Pengaruh *Self Management* Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Peneliti memilih metode *Literature review* karena metode ini memberikan tinjauan mengenai apa yang telah dibahas atau yang telah dibicarakan oleh peneliti, teori atau hipotesis yang mendukung permasalahan penelitian yang diajukan, metode dan metodologi yang sesuai (Simanjuntak & Sosrodiharjo, 2014).

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Sejauh mana Pengaruh *Self Management* Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dengan melakukan telaah artikel ilmiah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis terkait Pengaruh *self management* terhadap tingkat stress pada penderita diabetes melitus tipe 2 melalui telaah artikel ilmiah.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengaruh dari intervensi self management terhadap tingkat stress pada penderita diabetes melitus tipe 2 dari berbagai artikel ilmiah.
- b. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden dalam penelitian (usia, jenis kelamin)
- c. Untuk menganalisa perbandingan dari masing-masing penelitian mengenai Pengaruh *self management* terhadap tingkat stress pada penderita diabetes melitus tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Tinjauan literatur ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi atau referensi kepustakaan untuk menambah pengetahuan tentang diabetes melitus tipe 2 khususnya tentang *self management* pada pasien diabetes mellitus.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Tinjauan literatur ini dapat dijadikan referensi atau data dasar

dalam memberikan pelayanan keperawatan. Tim kesehatan atau perawat beserta pasien dapat berkolaborasi dalam meningkatkan *self management* pada pasien diabetes mellitus Tipe 2.

3. Bagi Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada penderita tentang *self management* dalam menghadapi stres Diabetes mellitus Tipe 2. Serta memberikan salah satu cara dalam meningkatkan perawatan diri yaitu dengan meningkatkan *self management* yang dapat mengurangi komplikasi, gula darah dapat terkontrol, serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

