

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi Diabetes Federation (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia yang menderita diabetes mellitus pada tahun 2019, setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes mellitus diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka prediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Negara di wilayah Arab-Afrika Utara, dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan kedua dengan prevalensi diabetes mellitus pada penduduk umur 20-79 tahun, tertinggi di antara 7 regional di dunia yaitu sebesar 12,2% dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ketiga dengan prevalensi sebesar 11,3%. IDF memproyeksikan jumlah penderita diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun pada beberapa negara di dunia yang telah mengidentifikasi 10 negara dengan jumlah penderita tertinggi yaitu Cina, India, dan Amerika Serikat menempati tiga urutan teratas dengan jumlah penderita 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta. Indonesia sendiri berada di peringkat ketujuh di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia

Tenggara pada daftar tersebut, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes mellitus di Asia Tenggara.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 melakukan pengumpulan data penderita diabetes mellitus pada penduduk berumur ≥ 15 tahun. Kriteria diabetes mellitus pada Riskesdas 2018 mengacu pada konsensus Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) yang mengadopsi kriterias *American Diabetes Association* (ADA). Menurut kriteria tersebut, diabetes mellitus ditegakkan apabila kadar glukosa darah puas ≥ 126 mg/dl, atau glukosa darah 2 jam pasca pembebanan ≥ 200 mg/dl, atau glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil dan dalam jumlah banyak, dan berat badan turun. Hasil Riskedas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes mellitus. Hampir semua provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi pada tahun 2013-2018, kecuali provinsi Nusa Tenggara Timur. Terdapat empat provinsi dengan prevalensi tertinggi pada tahun 2013 dan 2018 yaitu DI Yogyakarta, DKI Jakarta, Sulawesi Utara, dan Kalimantan Timur. Terdapat beberapa provinsi dengan peningkatan tertinggi sebesar 0,9% yaitu Riau, DKI Jakarta, Banten, Gorontalo, dan Papua Barat.

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang akan diderita seumur hidup oleh para individu yang mengidap penyakit ini. Biasanya, penyakit ini akan terus berjalan lambat dengan gejala dari ringan sampai berat, hingga pada akhirnya bisa menimbulkan komplikasi akut maupun kronis yang berujung kematian. Menurut *American Diabetes Association* (2021) diabetes mellitus adalah sekelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Diabetes mellitus ditandai dengan kadar glukosa dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin. Kadar glukosa dalam darah setiap hari bervariasi, kadar glukosa dalam darah akan meningkat setelah makan dan kembali normal dalam waktu 2 jam. Kadar gula darah normal biasanya kurang dari 120-140 mg/dL darah pada 2 jam setelah makan atau meminum minuman yang mengandung karbohidrat (Irianto, 2015). Diagnosis diabetes mellitus menurut *American Diabetes Association* (2011) dapat ditegakkan melalui tiga cara yaitu gejala klasik diabetes mellitus dengan kadar glukosa plasma ≥ 200 mg/dL (11,1 mmol/L), glukosa plasma sewaktu pemeriksaan sesaat pada suatu hari tanpa memperhatikan waktu makan terakhir atau gejala klasik diabetes mellitus dengan pemeriksaan kadar glukosa plasma puasa ≥ 126 mg/dL (7,0 mmol/L), puasa diartikan pasien tidak mendapat kalori tambahan sedikitnya 8 jam atau kadar gula plasma 2 jam pada TTGO (Tes Toleransi Glukosa Oral) ≥ 200 mg.dL (11,1 mmol/L) TTGO yang dilakukan dengan standar WHO, menggunakan beban glukosa anhidrus yang dilarutkan ke dalam air.

Seperti penyakit tidak menular lainnya, diabetes mellitus juga memiliki faktor resiko atau faktor pencetus yang berkontribusi terhadap kejadian penyakit. Pemerintah melalui Peraturan Pemerintah Nomor 2 tahun 2018, Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 100 tahun 2018, dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 tahun 2019 telah menetapkan bahwa upaya pengendalian diabetes mellitus merupakan salah satu pelayanan minimal yang wajib dilakukan oleh pemerintah daerah. Setiap penderita diabetes mellitus akan menerima pelayanan sesuai standar minimal satu kali sebulan yang meliputi pengukuran kadar gula darah, edukasi, dan terapi farmakologi serta rujukan jika diperlukan. Selain itu dengan adanya Inpres Nomor 1 tahun 2017 tentang Germas juga membantu mendorong pembudayaan perilaku hidup sehat bagi seluruh masyarakat termasuk orang dengan faktor risiko PTM dan penderita diabetes mellitus. Penggunaan obat dalam pengelolaan diabetes mellitus akan efektif bila disertai dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, tatalaksana/terapi farmakologi, dan pelibatan peran keluarga.

Penerapan diet atau pengaturan pola makan merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes tapi menjadi salah satu kendala pada pelayanan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi pasien yang mana hal ini mengakibatkan perubahan pola hidup yang tidak diinginkan (Soegondo dalam Widodo, 2012). Perubahan pola hidup berakibat pada timbulnya kejenuhan dan stres (Widodo, 2012). Perubahan gaya hidup secara keseluruhan juga menyebabkan seorang penderita diabetes mellitus menjadi stres. Perubahan hidup tersebut meliputi kewajiban untuk berolahraga, kontrol gula darah, minum

obat, merasa tidak berguna, cemas akan timbulnya penyakit lain (Magrifah, Sudiana, Widyawati, 2015). Penderita diabetes mellitus memiliki tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, yang berkaitan dengan treatment yang harus dijalani dan terjadinya komplikasi serius. Stres yang dialami penderita berkaitan dengan treatment yang harus dijalani seperti diet atau pengaturan makan, kontrol gula darah, konsumsi obat, olahraga dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Selain itu, risiko komplikasi penyakit yang dapat dialami penderita juga akan meningkatkan stres pada penderita (Shahab, 2006). Beberapa kasus yang memiliki hubungan dengan stres yang dialami oleh individu dengan diabetes mellitus, kasus yang dilansir oleh TEMPO.CO (2019), sebuah penelitian di Hong Kong mengungkapkan 37% kasus rawat inap penderita diabetes berusia di bawah 40 tahun disebabkan oleh gangguan mental. Juliana Chan, direktur Institut Diabetes dan Obesitas Hong Kong, Universitas China di Hong Kong yang menggagas penelitian mengatakan, gangguan mental muncul karena adanya beban psikologis yang dialami penderita karena penyakit ini tidak mudah disembuhkan. UNAIRNEWS (2019) pasien diabetes mellitus yang menjalani diet mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh responden yang harus mengatur pola makan dan gaya hidupnya.

Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi terhadap "U" (42) yang menderita diabetes menahun. Sejak didiagnosis mengidap diabetes mellitus beliau sangat terkejut karena tidak memiliki anggota keluarga yang diabetes. Beliau merasa sedih, kesal, khawatir serta putus asa dikarenakan harus menjalani perubahan hidup yang sangat drastis mulai dari perubahan terkait pola makan,

olahraga, obat-obatan yang harus terus menerus dikonsumsi, ditambah mengetahui bahwa penyakitnya tidak akan bisa disembuhkan. Selama beberapa bulan di awal didiagnosis, beliau sering kesulitan tidur dengan nyenyak di malam hari, mudah kelelahan walaupun tidak melakukan aktivitas berat, melampiaskan emosinya, mengurung diri serta menolak jika disuruh makan, hal ini berakibat pada penurunan berat badan, ditambah saat itu salah satu kakinya terluka dan tidak kunjung sembuh. Selain itu, beliau menjadi lebih sensitif dan langsung membentak dengan suara lantang ketika diingatkan agar tidak mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan. Agar data lebih akurat peneliti melakukan wawancara terhadap “P” (30) pada 16 Januari 2021. Sejak mengetahui bahwa beliau terkena diabetes, respon awal yang ditunjukkan yaitu menghindari semua orang dengan mengurung dirinya di dalam rumah, tidak memberi kabar ke siapapun karena merasa malu dan tertekan. Beliau merasa bahwa penyakitnya ini merupakan efek dari gaya hidupnya yang tidak sehat, namun untuk mengubah kembali gaya hidupnya menjadi lebih sehat sangatlah sulit untuk dilakukan. Sudah mencoba untuk rutin olahraga, rutin cek gula darah dan menghindari makanan yang kurang sehat tapi hal tersebut hanya dilakukan selama beberapa hari di awal saja, setelah itu beliau menjadi lalai dan tidak konsisten lagi melakukan rutinitas tersebut. Menurutny terdiagnosa diabetes saja sudah membuat stres apalagi ditambah dengan membatasi makanan yang harus dikonsumsi, beliau mengatakan bahwa semanjak diabetes nafsu makannya menjadi naik turun, ada kalanya tidak mau makan sama sekali namun dilain waktu makan dengan sangat berlebihan sehingga gula darahnya pun sering sekali naik. Saat mulai bercerita kepada orang lain bahwa dirinya terkena diabetes, beliau merasa mudah

tersinggung sampai kepikiran sehari-hari ketika ada orang yang mengingatkannya untuk jangan terlalu terbawa pikiran akan penyakit yang di deritanya. Karena sering merasa tersinggung dan terbawa pikiran menyebabkan beliau menjadi kesulitan untuk tidur dan beristirahat di malam hari namun merasa mengantuk saat pagi hari. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa hal terberat yang harus dilakukan oleh penderita diabetes mellitus adalah mengubah dan konsisten untuk menjalani pola hidup sehat. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Loriza, Rara, Rizki (2017) bahwa adanya respon penderita yang mengatakan kurang percaya diri, merasa berbeda dengan orang lain, dan merasa mudah sensitif ketika orang lain mengkritik tentang kondisi kesehatannya. Akibatnya individu mengalami stres sehingga merasa tidak bahagia di dalam dirinya dan menjadi tertekan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Loly, Veny, Wasisto (2012) bahwa diagnosis diabetes mellitus dapat membuat seseorang menjadi hilang kontrol. Semua atau sebagian klien mengalami kehilangan fleksibilitas. Hidup mengikuti perintah dan rutinitas yang harus diikuti. Kontrol yang buruk terhadap penyakit akan mengakibatkan komplikasi dan kematian lebih cepat. Stres pada klien diabetes mellitus merupakan kumpulan tuntutan untuk hidup dengan normal sambil menjaga gula darah tetap stabil.

Berdasarkan data diatas, dampak negatif yang diterima oleh penderita diabetes mellitus berupa dampak secara fisik dan secara psikologis. Dampak fisik berupa berat badan dan nafsu makan yang mengalami perubahan, rasa nyeri yang berkepanjangan, kelelahan, dan gangguan tidur. Dampak psikologis yang dialami penderita diabetes mellitus adalah berupa rasa cemas, ketakutan, sering merasa

sedih, merasa tidak berguna dan tidak berdaya, merasa harapan hidup sudah tidak ada, putus asa, serta stres (Tjokoprawito, 2011). Stres yang dialami berkaitan dengan buruknya *self management*, diet yang menyulitkan serta sulit untuk menahan godaan untuk tidak mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Zainudin et al., 2018).

Stres menyebabkan produksi berlebih pada kortisol, kortisol adalah suatu hormon yang melawan efek insulin dan menyebabkan kadar glukosa darah tinggi. Jika seseorang mengalami stres maka tubuh melepaskan hormon kortisol yang tinggi sehingga mengurangi sensitifitas tubuh terhadap insulin. Sebuah penelitian menemukan bahwa relaksasi imajeri dan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres (Subekti & Utami, 2011). Salah satu intervensi untuk mengelola stress yaitu dengan *Mindfulness*. Intervensi *mindfulness* dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka tanpa penilaian serta tetap fokus pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa dan Malinowski, 2011). *Mindfulness* berfokus pada apa yang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain (Coatsworth, Duncan, Greenberg & Nix, 2010). Brown dan Ryan (2003) juga menegaskan bahwa *mindfulness* didasarkan oleh meningkatnya kesadaran (*awareness*) yang secara terus menerus melihat keadaan diri dan sekitar sehingga timbulah perhatian (*attention*) yang terpusat pada hal-hal tadi sehingga kesadaran penuh akan pengalaman semakin meningkat. *Mindfulness* merupakan proses kognitif yang berfokus pada kesadaran (Sharf, 2012). Berakar dari filosofi Buddha yang menggambarkan suatu keterampilan dan membuat individu memiliki kesadaran

yang baik untuk memaknai peristiwa apapun baik itu positif maupun negatif yang terjadi saat ini (Germer, Siegel dan Fulton, 2005). Jadi, *mindfulness* adalah kemampuan untuk mengendalikan dan meningkatkan kesadaran serta mampu untuk menerima segala kejadian yang terjadi baik positif maupun negatif. *Mindfulness* dapat menghasilkan hormon endofrin yang berperan efektif untuk mengelola stres yang dialami. Hormon ini berperan sebagai penghilang rasa sakit secara alami. *Mindfulness* juga dipercaya dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang tinggi saat sedang merasa tertekan dan stres (Hoge, et al, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang memperoleh skor tinggi pada *mindfulness* menunjukkan stres yang lebih rendah dan dapat melakukan penilaian emosi yang lebih baik (Keng, Smoski & Robins, 2011). Penelitian dari Brown, Weinstein & Creswell (2012) menunjukkan bahwa individu dengan skor *mindfulness* tinggi menunjukkan respon kortisol yang lebih kecil pada saat menghadapi situasi penuh tekanan, dan juga menunjukkan kondisi emosi negatif lebih rendah.

Penelitian di Indonesia mengenai hubungan *mindfulness* dengan stres yang dialami oleh individu dengan diabetes melitus masih terbatas, sehingga peneliti mengaitkan beberapa kasus yang serupa. Berdasarkan data dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Oki dan Endang (2017) ditemukan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan stres akademis pada dimensi stresor. Ketika individu semakin *mindful* maka semakin kecil kemungkinan untuk mempersepsi adanya stressor maka secara otomatis individu tidak akan bereaksi terhadap stresor tersebut. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Ega (2016), hasil analisis menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *mindfulness*

yang berkorelasi dengan menurunnya tingkat stres. Partisipan yang mempraktikkan minimal dua teknik *mindfulness* yang diajarkan menunjukkan penurunan stres yang lebih konsisten. Selain itu diperlukan karakteristik keterbukaan pada pengalaman, motivasi, dan sikap “menjadi” alih-alih sekedar “melakukan” (Kabat-Zinn, 1990).

Dari paparan latar belakang di atas, maka permasalahan yang diajukan peneliti yaitu apakah terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan stress pada individu dengan Diabetes Mellitus.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan stress pada individu dengan Diabetes Mellitus (DM).

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mampu memberikan referensi bagi pengembangan di bidang psikologi khususnya psikologi klinis terkait dengan variabel *mindfulness* dan stres yang dialami oleh individu dengan Diabetes Mellitus. Serta diharapkan dapat menjadi bahan referensi, pengetahuan serta sebagai perbandingan untuk bidang kajian yang berkaitan dengan *mindfulness* dan stres yang dialami oleh individu dengan Diabetes Mellitus.

2. Manfaat Praktis

Bagi penyandang diabetes mellitus, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk melakukan kegiatan guna mereduksi stres yang dialami.