

BAB I

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit metabolik dengan karakteristik yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Suatu penyakit yang ditandai dengan adanya kenaikan kadar glukosa darah (hiperglikemia), disertai dengan kelainan metabolik akibat gangguan hormonal, yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Diabetes Melitus membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dan pengelolaan mandiri serta dukungan untuk mencegah komplikasi akut dan menurunkan resiko komplikasi jangka panjang (PERKENI, 2015).

Diabetes melitus (DM) saat ini menjadi salah satu penyebab kematian yang utama di dunia. Penyakit DM terbagi menjadi beberapa tipe yaitu DM tipe 1, DM tipe 2, DM gestasional dan DM jenis lain. Penyakit DM merupakan salah satu penyakit kronis yang jumlah penderitanya dari tahun ke tahun cenderung mengalami peningkatan. Penyakit DM tipe 2 adalah jenis penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk dunia, DM tipe 2 adalah DM yang disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin (Rahayu, dkk, 2014).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi adanya peningkatan jumlah penyandang DM yang menjadi salah satu ancaman kesehatan global. WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Laporan ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah penyandang DM sebanyak 2-3 kali lipat pada tahun 2035. *International Diabetes Federation* (IDF) memprediksi adanya kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (PERKENI, 2015)

Tabel 1.1. Prevalensi Diabetes Melitus pada Penduduk Indonesia Umur \geq 15 Tahun

Prevalensi DM	2013	2018
Nasional	6,9%	8,5%
Jawa Tengah	1,7	2,1%

Sumber: Riskesdas Tahun 2018

Tabel menunjukkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang menyebutkan terjadi peningkatan kejadian diabetes melitus dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada 2018. Prevalensi diabetes di Jawa Tengah meningkat dari 1,9% pada tahun 2013 menjadi 2,1% di tahun 2018.

Penyakit DM merupakan suatu penyakit kronis yang mempunyai dampak negatif terhadap fisik maupun psikologis penderita. Gangguan fisik yang terjadi seperti *poliuria*, *polidipsia*, *polifagia*, mengeluh lelah dan mengantuk, disamping itu dapat mengalami penglihatan kabur, kelemahan dan sakit kepala. Dampak psikologis yang terjadi seperti kecemasan, kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah, hilang harapan, depresi, kesepian, tidak berdaya, juga dapat menjadi pasif, tergantung, merasa tidak nyaman, bingung dan merasa menderita (Taluta, *et.al.*, 2014).

Penderita diabetes pada awalnya tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap diabetes. Penderita biasanya baru menyadari setelah mereka mengalami berbagai komplikasi dan didiagnosis oleh dokter mengalami diabetes. Berbagai reaksi muncul setelah penderita tahu bahwa mereka mengidap diabetes, mulai dari perasaan takut, marah, cemas, stres, hingga depresi. Penderita diabetes secara sosial akan mengalami beberapa hambatan berkaitan dengan pembatasan dalam diet yang ketat dan keterbatasan aktivitas. Bidang ekonomi, biaya untuk perawatan penyakit dalam jangka panjang dan rutin akan menjadi beban tersendiri bagi pasien. Beban tersebut masih dapat bertambah lagi dengan adanya penurunan produktifitas kerja sekaligus penghasilan karena dampak akibat perawatan atas penyakitnya tersebut. Hal ini akan menimbulkan kecemasan bagi penderita diabetes (Rahmat, 2010).

Lansia penderita DM adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Adanya penyakit yang mematikan membuat lansia rentan mengalami kecemasan. Lansia penderita DM sering merasa cemas dan khawatir, misalnya apakah makanan yang mereka konsumsi sudah tepat atau belum. Kecemasan yang dialami oleh lansia penderita DM jika tidak ditangani dapat meningkatkan kemungkinan lansia tersebut mengalami permasalahan kesehatan lainnya seperti demensia (Puspitasari dan Retnowati, 2016).

Kecemasan merupakan reaksi terhadap penyakit karena dirasakan sebagai suatu ancaman, ketidaknyamanan akibat nyeri dan keletihan, perubahan diet, berkurangnya kepuasan seksual, timbulnya krisis finansial, frustrasi dalam mencapai tujuan, kebingungan dan ketidakpastian masa kini dan masa depan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Annisa dan Ifdil, 2016).

Adanya penyakit yang mematikan membuat klien rentan mengalami kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hirsch, *et.al.* dalam Khasanah dan Khairani (2016) menyatakan bahwa beban penyakit secara signifikan berdampak pada gejala kecemasan. Beban penyakit yang besar berhubungan dengan tingkat cemas yang tinggi. Penderita DM mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, mulai dari pengaturan pola makan, olah raga, kontrol gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Perubahan dalam hidup yang mendadak membuat penderita DM menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif diantaranya adalah marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi. Perubahan tersebut jika penderita DM telah mengalami komplikasi maka akan menambah kecemasan pada penderita karena dengan adanya komplikasi akan membuat penderita mengeluarkan lebih banyak biaya, pandangan negatif tentang masa depan (Khasanah dan Khairani, 2016),

Perilaku kecemasan pada penderita DM ditunjukkan dalam respon perilaku berupa gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi (hambatan otot), melarikan diri dari masalah, menghindar,

hiperventilasi (nafas berlebihan), dan sangat waspada. Penderita DM juga menampilkan perilaku gelisah, gugup, dan kewaspadaan yang berlebihan. Respon perilaku tersebut merupakan wujud dari kecemasan dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa dan Ifdil, 2016).

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan adalah memberikan dukungan informasi yang cukup tentang penyakit dan saran tentang bagaimana manajemen kecemasan (Rahmawati, *et.al.*, 2016). Dukungan informasi dapat diberikan melalui edukasi atau pendidikan kesehatan. Edukasi adalah kegiatan penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok atau individu dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan penderita mengenai diabetes melitus merupakan sarana yang dapat membantu penderita menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Untuk itu, semakin banyak penderita mengerti mengenai penyakitnya, maka semakin mengerti bagaimana penderita harus mengubah perilakunya (Perkeni, 2015).

Terdapat berbagai macam media yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan untuk memaksimalkan penyampaian pesan, yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan pengumuman atau *billboard*. Buku saku merupakan salah satu jenis media cetak, buku saku dipilih karena sifatnya yang sederhana, ringkas, serta memuat banyak informasi. Buku saku adalah buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk di bawa kemana-mana serta dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan. Tujuan penggunaan buku saku adalah sebagai media pemberian pesan untuk lebih mudah memperjelas pesan, atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan (Hidayah & Sopiandi, 2018).

Media luaran buku saku menurut Sudiarto, *et;al.* (2018) dapat meningkatkan pengetahuan bagi penderita DM tentang kemampuan mengelola kadar gula darah. Penggunaan buku saku adalah sebagai usaha untuk meningkatkan kemampuan penderita DM dalam mengelola kadar gula darah. Penggunaan buku saku telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan manajemen bagi penderita DM.

Manfaat buku saku adalah media singkat yang memberikan informasi mengenai suatu hal tertentu dan mudah dibawa. Manfaat penggunaan buku saku manajemen kecemasan pada penderita DM adalah sebagai pendidikan kesehatan yang diharapkan dapat mengubah pengetahuan, mengubah sikap, dan menanamkan tingkah laku yang baru bagi penderita DM.

Buku saku memiliki kelebihan yaitu media yang dicetak dengan ukuran kecil dan berwarna sehingga dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada isi materi yang tertulis didalamnya, terdapat gambar pada keterangan materi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan penderita DM yang mengalami kecemasan. Penulisan materi buku saku yang singkat dan jelas dapat mempermudah penderita DM untuk menghafalkannya

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Peningkatan Pengetahuan Tentang Manajemen Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus.” Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media buku saku manajemen kecemasan pada penderita DM. Tujuan luaran adalah mendeskripsikan pengembangan media buku saku untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen kecemasan bagi penderita diabetes.

Manfaat luaran bagi masyarakat adalah media buku saku ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan DM dan manajemen kecemasan sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan pada penderita DM. Manfaat luaran bagi penulis adalah menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui penggunaan buku saku untuk meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen kecemasan bagi penderita diabetes. Manfaat luaran bagi institusi adalah menambah sumber bacaan di perpustakaan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca serta sebagai informasi ilmiah mengenai manajemen kecemasan pada pasien DM.