

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan global yang berhubungan erat dengan penyakit metabolik dan kardioserebrovaskular. Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidensi dan prevalensi Diabetes Melitus di berbagai penjuru dunia. WHO memprediksi adanya peningkatan jumlah penyandang Diabetes Melitus yang cukup besar pada tahun-tahun mendatang (Mendrofa T, 2018).

Data *International Diabetes Federation* (IDF, 2016) mengungkapkan bahwa prevalensi angka kejadian penyakit Diabetes Melitus Tipe II lebih tinggi dibandingkan dengan angka kejadian Diabetes Melitus Tipe I. Pada tahun 2015-2018 prevalensi angka kejadian Diabetes Melitus Tipe II sebanyak 415 juta penderita, seperti Amerika Serikat prevalensinya berkisar 10-15%, Kaukasia berkisar 4-6% dan Afrika 2-4% yang menderita Diabetes Melitus Tipe II. Diperkirakan pada tahun 2040 prevalensi angka kejadian Diabetes Melitus Tipe II akan terjadi peningkatan dengan jumlah yang sangat tinggi berkisar 642 juta orang di dunia.

Hasil survey Riskesdas (2018), penderita Diabetes Melitus Tipe II di Sumatera Utara terdapat sebesar 1,4%. Dengan prevalensi angka kejadian tertinggi terdapat di Kabupaten Deli Serdang (1,9%), Kota Medan (1,7%), Kabupaten Langkat (1,8%), Kabupaten Simalungun (1,6%) dan Kabupaten Asahan (1,5%) (Kemenkes RI, 2018).

Sedangkan di Kota Medan, jumlah penderita Diabetes Melitus Tipe II memiliki peringkat ke-3 setelah penyakit hipertensi dan PJK dengan jumlah prevalensi tertinggi dari masing-masing daerah yang ada di Sumatera Utara. Berdasarkan data yang bersumber dari Dinas Kesehatan Kota Medan tahun 2018, dari 39 Puskesmas yang ada di Kota Medan jumlah penderita Diabetes Melitus Tipe II yang melakukan pengobatan sebanyak 39.769 orang (Dinkes Kota Medan, 2018).

CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) adalah suatu terapi kejiwaan yang mengubah proses pola pikir individu (kognitif) serta mengubah perilaku individu untuk menjadi lebih baik dalam melakukan tindakan tertentu yang menjadi fokus perhatian. CBT terdiri dari 8-12 sesi bahkan lebih, dimana pasien dipandu untuk belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang memiliki dampak buruk pada perilaku (Daniels, 2017).

Dalam terapi ini, pasien bertatap muka secara langsung dengan terapis, kemudian terapis nantinya akan menggali akar permasalahan-permasalahan yang dialami oleh pasien.

Setelah terapis mendapatkan informasi yang menjadi penghambat dalam proses penyembuhan (berkaitan dengan pikiran dan perilaku), maka terapis dan pasien akan bekerja sama untuk mengubah pola pikir (kognitif) pasien (Macrodimetris, 2016).

Penelitian dari Kanapathy(2019), "*The effectiveness of cognitive behavioural therapy for depressed patients with diabetes: A systematic review. Journal of health psychology*" menjelaskan bahwa pemberian intervensi CBT sangat baik digunakan sebagai intervensi penyembuhan Diabetes Melitus, dimana terapi perilaku kognitif efektif dalam mengurangi depresi gejala dan meningkatkan kontrol glikemik di antara pasien diabetes yang depresi. Hasil lainnya mengungkapkan bahwa terapi perilaku kognitif memiliki dampak positif pada gejala depresi. Adapun efek dari pemberian intervensi CBT yakni peningkatan hemoglobin terglikasi, peningkatan *self-efficacy* dan konsep diri terkait dengan keberhasilan manajemen diabetes. Ada sebuah kebutuhan untuk studi terkontrol dengan ukuran sampel yang lebih besar dan tindak lanjut jangka panjang.

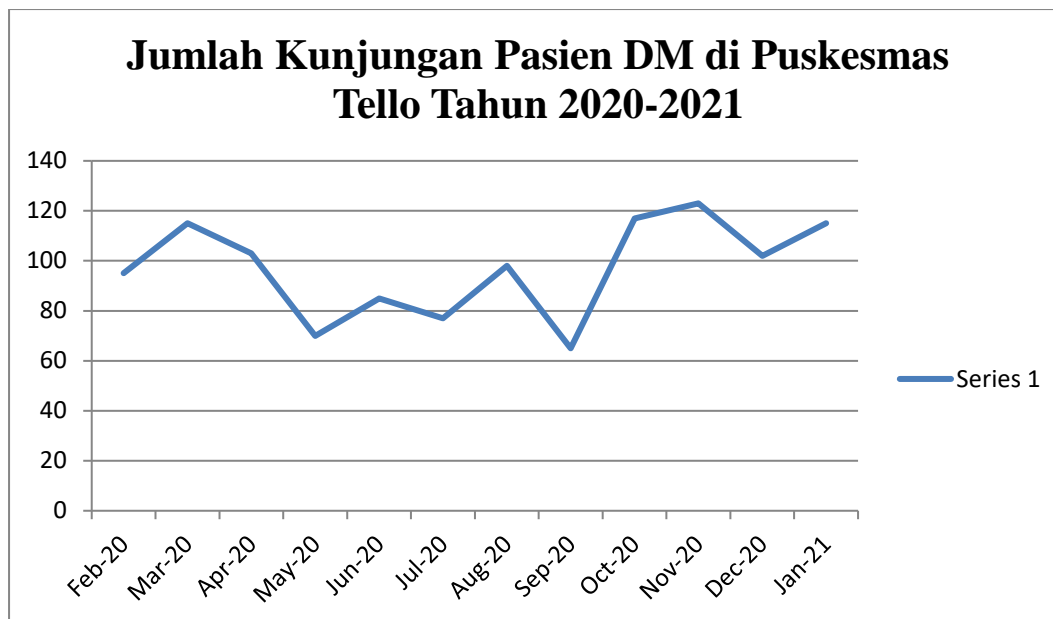
Didukung penelitian Turner (2016), "*The use of cognitive behavioural therapy in diabetes care: A review and case study*" menjelaskan penderita diabetes dapat dirujuk ke layanan CBT jika mereka memiliki diagnosis kecemasan atau depresi pada saat itu. Integrasi CBT ke dalam praktik sangat berpengaruh besar bagi penderita Diabetes Melitus, karena penyakit tersebut merupakan suatu kondisi yang memerlukan intervensi gaya hidup khusus serta intervensi psikologi untuk kesehatan dan manajemen diri yang optimal.

Penelitian Uchendu (2017), "*Effectiveness of cognitive-behavioural therapy on glycaemic control and psychological outcomes in adults with diabetes mellitus: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials*" menjelaskan bahwa CBT direkomendasikan sebagai terapi psikologis utama untuk secara efektif menantang pikiran disfungsi, kepercayaan dan perilaku negatif pada orang dengan kondisi jangka panjang dan menggantikannya dengan kognisi yang lebih membantu diri sendiri dan realistis. Diantara orang-orang dengan diabetes, kondisi-kondisi kesehatan mental komorbiditas yang umum diamati termasuk tekanan terkait diabetes, kecemasan dan depresi yang mengakibatkan kontrol glikemik yang buruk dan penurunan kualitas hidup. Distres terkait diabetes ditemukan mempengaruhi 13,8-44,6% dari penderita diabetes. Diabetes menggandakan kemungkinan depresi komorbiditas dan 12-27% orang dengan diabetes mengalami depresi pada tingkat dua sampai tiga kali lipat.

Penelitian dari Huang (2016) "*Self-management behavior in patients with type 2 diabetes: a cross-sectional survey in western urban China*" menjelaskan bahwa pola hidup, merujuk pada aliansi terapeutik, pemantauan tentang tanda dan gejala penyakit,

mempertahankan dan meningkatkan perilaku kesehatan, dan mengatasi dampak negatif penyakit pada fungsi fisik, perasaan emosional, dan hubungan antarpribadi pasien. Diperkirakan 50% pasien menunjukkan penurunan kondisi psikologis pada saat diagnosis diabetes. Di antara orang-orang dengan diabetes, kondisi-kondisi kesehatan mental komorbiditas yang umum diamati termasuk tekanan terkait diabetes, kecemasan dan depresi yang mengakibatkan kontrol glikemik yang buruk dan penurunan kualitas hidup. Dengan adanya pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), nantinya akan mempengaruhi perilaku pola hidup yang baik pada penderita Diabetes Melitus dalam proses penyembuhan. Pada umumnya seseorang dengan penyakit kronis seperti penderita Diabetes Melitus Tipe II akan banyak mengalami perubahan secara dramatis di kehidupannya sehari-hari.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di lokasi yang akan dilakukan penelitian didapatkan data pasien yang datang ke puskesmas untuk melakukan kontrol pengobatan dalam satu tahun terakhir yaitu tahun 2020 mengalami fluktuasi, hal ini juga disebabkan karena faktor pandemi yang terjadi sehingga banyak yang tidak berani untuk melakukan pengobatan langsung ke tempat pelayanan kesehatan termasuk di Puskesmas Tello. Jumlah pasien diabetes pada bulan Februari tahun 2020 sebanyak 95 orang, bulan Maret sebanyak 115 orang, bulan April sebanyak 103 orang, bulan Mei sebanyak 70 orang, bulan Juni sebanyak 85 orang, bulan Juli sebanyak 77 orang, bulan Agustus sebanyak 98 orang, bulan September sebanyak 65 orang, bulan Oktober sebanyak 117 orang, bulan November sebanyak 123 orang, bulan Desember sebanyak 102 orang, dan bulan Januari tahun 2021 sebanyak 115 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 10 orang pasien yang ditemui peneliti di puskesmas, didapatkan bahwa masih ada pasien yang belum mengetahui tentang pengobatan rutin Diabetes Melitus, masih berfikir untuk tidak melakukan pengobatan rutin, serta tidak mengontrol pola hidup dan pola makan.



Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021.

## 1.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Menganalisis Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis bagaimana Pengaruh Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Pola Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui distribusi karakteristik dari responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- 2) Menilai pola hidup kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021.

- 3) Menilai pola hidup kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021.
- 4) Membandingkan pola hidup pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tello Tahun 2021 kelompok intervensi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh institusi pendidikan yang bermanfaat bagi pengembangan keilmuan di bidang kesehatan dalam menangani pasien Diabetes Melitus dengan memberikan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

### **1.4.2 Bagi Puskesmas**

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi kesehatan dengan penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sehingga akan didapat hasil akhir yang nantinya akan merubah perilaku pasien ke arah positif dalam pengendalian diri dan pengolahan diri sehingga komplikasi-komplikasi dapat dicegah dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus menjadi lebih baik.

### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai referensi tambahan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda.