

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR TERAPHY TERHADAP TINGKAT
ANSIETAS PADA PENDERITA DIABETES MILITUS



ADHITIA SHANDY ALMADANI

NIM P07120520040

PROGRAM STUDI PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR TERAPHY TERHADAP TINGKAT
ANSIETAS PADA PENDERITA DIABETES MILITUS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Profesi Ners



ADHITIA SHANDY ALMADANI

NIM P07120520040

PROGRAM STUDI PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

Naskah publikasi ini diajukan oleh :

Nama : Adhitia Shandy Almadani
NIM : P07120520040
Program studi : Profesi Ners
Judul : Pengaruh Cognitive Behaviour Teraphy Terhadap
Tingkat
Ansietas Pada Penderita Diabetes Militus

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji,

Yogyakarta, 13 Desember 2021

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep

NIP.196705151989031005

Sari Candra Dewi, SKM, M.Kep

NIP.197708131999032001

LITERATURE REVIEW
THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY ON ANXIETY LEVEL
IN DIABETES MELLITUS PATIENTS

Adhitia Shandy Almadani¹⁾ Abdul Majid²⁾ Sari Candra Dewi³⁾
Profesi Ners Poltekkes kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: adhitiashandyalmadani@gmail.com

Background: *Diabetes Mellitus is a complex chronic disease that requires ongoing medical care with multi-factor risk reduction strategies beyond glycemic control. Anxiety is a feeling of worry that is not clear and is usually related to worries about unforeseen dangers that will occur in the future. Cognitive Behavior Therapy (CBT) is a form of psychotherapy that aims to treat maladaptive behavior and change individual cognitive processes.* **Objective:** *to conduct a review of the effect of CBT therapy on anxiety levels in patients with diabetes mellitus.* **Methodology:** *Search articles using nursing and health research data bases, namely Pubmed, Schollar, and JKI to find articles according to inclusion and exclusion criteria, then a review is carried out.* **Result:** *based on the results of a review of 5 journals, it was found that on average CBT therapy can reduce anxiety levels in patients with diabetes mellitus.* **Conclusion:** *that CBT therapy can reduce anxiety levels in diabetic patients*

Key Words: Cognitive Behavior Therapy, CBT, Cognitive Behavior, Diabetic Anxiety, Anxiety Levels.

Description:

....¹⁾: College Student Of Departement Of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

....²⁾: Lecturer of Departement of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

....³⁾: Lecturer of Departement of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

LITERATURE REVIEW

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPHY TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA PENDERITA DIABETES MILITUS

Adhitia Shandy Almadani¹⁾ Abdul Majid²⁾ Sari Candra Dewi³⁾
Profesi Ners Poltekkes kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: adhitiashandyalmadani@gmail.com

Latar Belakang: Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multi faktor di luar kontrol glikemik. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan biasanya berkaitan dengan kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terjadi di masa depan. Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mengubah proses kognitif individu. **Tujuan:** untuk melakukan review mengenai pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus. **Metodologi:** Penelusuran artikel menggunakan data base penelitian keperawatan dan kesehatan yaitu Pubmed, Schollar, dan JKI untuk menemukan artikel artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. **Hasil:** berdasarkan hasil telaah dari 5 jurnal maka didapatkan bahwa rata-rata terapi CBT dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien diabetes nilitus. **Kesimpulan:** bahwa Terapi CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes.

Kata kunci: Cognitive Behaviour Teraphy, CBT, Perilaku Kognitif, Diabetic Anxiety, Tingkat Kecemasan.

Keterangan:

-¹⁾ : Mahasiswa Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
-²⁾ : Dosen jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
-³⁾ : Dosen Jurusan Keperawatan poltekkes Kemenkes Yogyakarta

I. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multi faktor di luar kontrol glikemik. Pasien yang mendapat pendidikan dan dukungan manajemen mandiri terus menerus sangat penting untuk mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (ADA, 2016). Berdasarkan Internasional Diabetes Federation, ditemukan 207 juta orang penduduk dunia menderita DM. Jumlah tersebut terus meningkat pada tahun 2019, didapatkan 415 juta orang di dunia yang menderita DM. Hal ini menunjukkan bahwa penderita DM di dunia terus meningkat setiap tahun (IDF, 2017). Menurut World Health Organization (WHO), saat ini terdapat 346 juta penderita diabetes mellitus dimana 80 persennya di Negara berkembang (Ayu, 2019).

Individu yang menderita diabetes berisiko 2 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dan depresi daripada individu yang tidak menderita diabetes. Penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan kadar glukosa darah tidak stabil atau mengalami glikemia. Apabila kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 tidak stabil secara terus-menerus maka akan menimbulkan komplikasi makrovaskuler maupun mikrovaskuler seperti kebutaan, penyakit ginjal, dan amputasi (Kodakandla, Maddela, Pasha, & Vallepalli, 2016).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan biasanya berkaitan dengan kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terjadi di masa depan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan biasanya merasa dirinya tidak bebas, gugup, takut, gelisah, tegang, dan resah (Direja, 2011). Timbulnya kecemasan diawali

dari adanya reaksi stres yang terjadi secara terus menerus. Reaksi pertama respon stres yaitu sekresi sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan norepinefrin yang menyebabkan peningkatan frekuensi jantung. Kondisi ini menyebabkan glukosa darah meningkat sebagai sumber energi untuk perfusi. Peningkatan hormon stres yang diproduksi dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat. Hal ini berkaitan dengan adanya sistem neuroendokrin melalui jalur Hipotalamus Pituitary Adrenal (Derek, Rottie, & Kallo, 2017).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock, 2010). CBT mengacu pada kelas intervensi yang diinformasikan secara ilmiah yang berusaha untuk secara langsung memanipulasi cara berpikir dan pola perilaku disfungsi untuk mengurangi penderitaan psikologis. Khusus untuk gangguan kecemasan, model kognitif berpendapat bahwa penilaian ancaman yang berlebihan adalah elemen inti yang mendasari kecemasan patologis (Clark & Beck, 2009).

Pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku (Arjadi, 2012).

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan

masalah adalah apakah terapi CBT berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus.

II. METODE PENELITIAN

A. Desain dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* yakni sebuah jenis penelitian yang berupaya memeriksa, menganalisa, mengevaluasi dan mensistensiskan atau menggabungkan berbagai temuan penelitian, teori dan bahan penelitian lainnya terkait dengan topic tertentu. Desain penelitian ini membutuhkan keterampilan mengidentifikasi topik, mencari, menganalisis dan menghubungkan berbagai penelitian dalam satu perspektif yang bermakna dan koheren (Efron & Ravid, 2019).

B. Metode Pengumpulan Data

1. Sumber Database Penelitian

Pemilihan data base literatur disesuaikan dengan topik pembahasan (Jing et al., 2018). Pencarian literatur dalam penelitian ini berasal dari Google Scholar, Pubmed, SINTA, dan Garuda dengan kata kunci Cognitive Behaviour Teraphy, CBT, Perilaku Kognitif, Diabetic Anxiety, Tingkat Kecemasan.

2. Waktu Publikasi

Pencarian terbatas dalam kurun waktu tertentu, dalam penelitian ini kurun waktu yang digunakan adalah publikasi antara tahun 2016-2021.

3. Menetapkan Pertanyaan Penelitian

Langkah pertama untuk menemukan penelitian yang

efisien adalah mengajukan pertanyaan klinis yang dirancang dengan baik berdasarkan framework PICO, PIO, atau PEO (Frandsen, Lindhart, & Eriksen., 2020). Pertanyaan penelitian ini ditentukan dengan menggunakan framework PEO yaitu singkatan dari Population – Exposure (intervensi/paparan) – Outcome (luaran/hasil).

Berdasarkan framework tersebut, maka didapatkan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana tingkat Kecemasan pada pasien Diabetes setelah menjalani Terapi Perilaku Kognitif (CBT)?”

4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	a) Artikel/ sumber informasi terbit tahun 2016-2021
	b) Artikel teks lengkap (<i>full text</i>)
	c) Artikel/ sumber informasi berbahasa Indonesia atau Inggris
	d) Original artikel penelitian bukan <i>literature review</i>
	e) Jurnal memuat tentang <i>Terapi Perilaku Kognitive (CBT)</i> untuk <i>Kecemasan</i>
	f) Intervensi yang dilakukan terkait dengan <i>Terapi Perilaku Kognitif (CBT)</i>

Kriteria Eksklusi	a) Laporan penelitian dalam bentuk monograf skripsi
	b) Artikel/ sumber informasi terbit > 5 tahun

Setelah dilakukan penelusuran artikel/ jurnal dari tahun 2016-2021 dengan

menggunakan penelusuran google scholar, *pubmed*, dan JKI didapatkan yang memenuhi syarat dengan kriteria inklusi 8 dari google scholar, 3 dari Pubmed, dan 1 dari JKI. Kemudian syarat untuk dianalisis terdapat 3 dari google scholar, 1 dari pubmed, dan 1 dari JKI sehingga didapatkan total 5 jurnal.

5. Strategi Penelusuran Publikasi

Pencarian dilakukan menggunakan *Google Scholar*, *PubMed* dan JKI. Artikel/ jurnal yang telah memenuhi kriteria kemudian dijadikan sebagai literatur dalam penyusunan *literature review*.

C. Merangkum dalam Tabel Ringkasan Pustaka

Artikel yang sudah masuk dalam kriteria inklusi yang dianalisa dan disintesis kemudian akan dirangkum dalam bab selanjutnya dalam bentuk tabel ringkasan pustaka. Rangkuman artikel terdiri dari judul penelitian, nama peneliti, tahun penelitin dan tempat publikasi artikel, besar sampel, metode penelitian, alat yang digunakan selama penelitian, hasil dan kesimpulan penelitian lengkap dengan nilai serta signifikannya. Kemudian tabel rangkuman hasil penelitiannya, diharapkan akan ditemukan sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan dasar dalam melakukan pembahasan.

D. Analisa dan Sintesis

Analisis dan sintesis dalam penelitian ini menggunakan metode naratif. Pada bagian ini peneliti menggunakan pola pikir induktif (dari khusus ke umum) dan deduktif (dari umum ke khusus). Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini berupa menguraikan permasalahan yang ditemukan serta membuat perbandingan-perbandingan antara satu sumber bacaan dengan sumber bacaan lainnya. Selain itu peneliti juga mengulas kelemahan dan kelebihan yang ditemukan dalam sumber-sumber bacaan, serta menjelaskan manfaat yang bisa dipetik dari sumber tulisan yang ada. Hasil dari perbandingan tersebut kemudian disatukan menjadi suatu kesatuan yang utuh dan menyeluruh. Cara untuk menganalisis permasalahan dalam sumber bacaan penelitian ini ditulis secara singkat dan padat. Sedangkan dalam sintesis peneliti mengemukakan ide atau gagasan baru untuk memecahkan masalah yang ditemukan. Peneliti memberikan komentar, membahas, atau bentuk lainnya secara argumentative yang luas. Hasil sintesis ini pada dasarnya adalah berupa data, fakta atau informasi, atau ide baru, yang belum pernah ditulis oleh peneliti lainnya tidak hanya sekedar mengumpulkan informasi saja.

III. RINGKASAN PUSTAKA

Studi/ Penulis	Tempat Penelitian	Besarnya sampel	Rentang usia	Kelompok		Metode penelitian/ alat ukur	Outcome
				Intervensi	Kontrol		
Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Pada Caregiver Pasien Ulkus Diabetes Melitus Dalam Menurunkan Tingkat Ansietas	Indonesia	30 caregiver yang terbagi dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	Rentang usia sampel dari remaja hingga manula tahun dimana rata-rata usia sampel berada pada usia dewasa hingga dewasa akhir	Kelompok diberikan intervensi Psikoedukasi keluarga	Kelompok tidak diberikan intervensi	Quasy Experiment pre-post test with control group design	Terdapat penurunan ansietas yang bermakna pada keluarga dalam merawat penderita Ulkus Diabetes Mellitus sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi keluarga
Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi Dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes	Indonesia	34 sample dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	Rentang usia sample dari umur 18 –60 tahun	Kelompok diberikan intervensi CBT	Kelompok tidak diberikan intervensi	Randomized controlled trial(RCT)	CBT efektif untuk menurunkan derajat depresi dan meningkatkan aktivitas perawatan pasien DM
Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Ansietas Dan Depresi Keluarga Yang Mempunyai Anak Dengan Autis Di Sekolah Khusus Autis	Indonesia	20 sample dalam kelompok perlakuan	Rentang usia sample dari umur 29 –59 tahun	Kelompok diberikan intervensi psikoedukasi keluarga	-	pre post test without control group	setelah diberikan psikoedukasi keluarga tingkat ansietas menurun menjadi 10 dalam kategori depresi ringan dengan selisih 2 (p value $< \alpha$)

Pengaruh Terapi Kognitif Dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Tingkat Ansietas Klien Kanker	Indonesia	70 sample dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	Rentang usia sample dewasa dari 26-45 tahun	Kelompok diberikan intervensi psikoedukasi keluarga	Kelompok diberikan intervensi keperawatan Ners	quasi experimental pre-post test with control group	Terapi kognitif dan psikoedukasi keluarga dapat menurunkan ansietas klien kanker.
Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Perilaku Merokok Dan Kecemasan Kepala Keluarga	Indonesia	80 sample dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	Rentang usia sample dari umur 23 –48 tahun	Kelompok diberikan intervensi CBT	Kelompok tidak diberikan intervensi	quasi-experimental non-equivalent control group pretest-posttest design	CBT dapat secara efektif mengubah kebiasaan merokok sekaligus mengurangi kecemasan

IV. ANALISIS DAN SINTESIS

Penelitian yang dilakukan oleh Dzil Khamalah, dkk (2016) yaitu meneliti tentang "Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Pada Caregiver Pasien Ulkus Diabete Melitus Dalam Menurunkan Tingkat Ansietas", dalam penelitian ini membahas tentang manfaat jika melakukan Psikoedukasi pada keluarga yang sedang merawat penderita ulkus diabetes dengan kecemasan, hasil penelitiannya menunjukan bahwa ansietas sebelum dilakukan perlakuan psikoedukasi keluarga(rata –rata) adalah 64,67 termasuk ansietas sedang, sedangkan rata –rata skor ansietas setelah diberi perlakuan adalah 28,73 termasuk tidak ansietas. Keunggulan penelitian oleh Dzil Khamalah, dkk (2016) yaitu menggunakan 2 variabel untuk penelitiannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ellya Qolina, dkk (2017) yaitu penelitian tentang "Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Ansietas Dan Depresi Keluarga Yang Mempunyai Anak Dengan Autis Di Sekolah Khusus Autis", dalam penelitian ini membahas tentang

pengaruh dari psikoedukasi pada orang tua yang anaknya mengalami kelainan autis, hasil dari penelitiannya menunjukan bahwa ansietas dan depresi responden sebelum dan sesudah intervensi mengalami perubahan secara bermakna ($p \text{ veleu } \leq \alpha$) pada ansietas 15 menjadi 9 dengan selisih nilai median 6. Sedangkan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi dengan skor 12 menjadi 10 dengan selisih nilai median 2 ($p \text{ veleu } \leq \alpha$).

Penelitian yang dilakukan oleh Madepan Mulia (2021) yaitu penelitian tentang "Pengaruh Terapi Kognitif dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Tingkat Ansietas Klien Kanker" dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh kedua intervensi yaitu Terapi Kognitif dan Psikoedukasi kepada keluarga yang merawat penderita kanker, hasil dari penelitiannya menunjukan terapi kognitif dan psikoedukasi keluarga dari 19,01 menjadi 8,69 dengan selisih 10,32 dan berubah menjadi kategori ansietas ringan dan hasil analisis menunjukkan penurunan skor ansietas

setelah dilakukannya intervensi (p value $< 0,05$).

Penelitian-penelitian yang dilakukan tersebut memiliki kesamaan intervensi yang dilakukan yaitu Psikoedukasi pada keluarga, intervensi tersebut berhubungan dengan intervensi Terapi Perilaku Kognitif (CBT), dimana intervensi tersebut sama-sama menggunakan Teknik komunikasi dan pengambilan keputusan yang tepat untuk masalah yang dihadapi yaitu ansietas/kecemasan. Namun tidak semua dari penelitian tersebut menggunakan responden yang mengalami masalah Kesehatan Diabetes Militus.

Penelitian yang dilakukan oleh Giur Hargiana (2018) yaitu penelitian tentang “The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Behavior and Anxiety in Heads of Family” dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh CBT terhadap kepala keluarga yang mengalami ansietas saat berhenti merokok, hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan terkait penghentian merokok sebelum dan sesudah intervensi CBT, dimana hasil menunjukkan penurunan yang signifikan ($p \leq 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum, dkk (2018) yaitu penelitian tentang “Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes” dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh dari CBT terhadap pasien yang mengalami depresi akibat diabetes, hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan derajat depresi dan meningkatkan aktivitas perawatan pasien DM tipe-2.

Penelitian tersebut memiliki kesamaan intervensi yang dilakukan yaitu CBT dengan penanganan masalah keperawatan yang berbeda, penelitian Setyaningrum, dkk (2018)

menggunakan variabel depresi. Review dari ke lima jurnal tersebut melibatkan intervensi Psikologis yaitu “Psikoedukasi” dan “Cognitive Behaviour Teraphy” dimana kedua intervensi tersebut mengacu pada bagaimana respon seorang individu terhadap stimulus yang terjadi sehingga menghasilkan efek dari masalah yang di alami, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2016) yang mengatakan Psikoedukasi adalah pendidikan kesehatan pada pasien baik yang mengalami penyakit fisik maupun gangguan jiwa yang bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami mereka. Sedangkan penelitian dari Rector (2010) mengatakan CBT membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang terjadi saat ini di sekitar mereka dan dampak dari persepsinya tersebut pada pengalaman emosional mereka.

Selain itu, hasil rievew dari kelima jurnal tersebut menyebutkan bahwa penanganan psikologis individu dapat menurunkan tingkat kecemasan/anxiety dengan mengubah pola pikir seseorang, namun tidak semua menggunakan masalah kecemasan/anxiety dalam penelitiannya, salah satunya menginterpretasikan terapi pada gangguan depresi yang dimana hasil dari penelitian tersebut juga menyatakan bahwa terjadi penurunan derajat depresi setelah dilakukannya intervensi. Dalam beberapa literatur, penurunan tingkat depresi juga dapat menurunkan gejala kecemasan, seperti pannelitian yang dilakukan oleh Rosello & Chafey (2006) menyimpulkan kelompok pasien diabetes tipe 1 dengan depresi yang diberikan CBT, memberikan hasil penurunan gejala depresi, peningkatan konsep diri dan perawatan diri diabetes, serta penurunan gejala kecemasan. Didapatkan juga peningkatan

kesehatan secara menyeluruh, namun penelitian ini tidak menemukan ada perubahan yang signifikan dalam kontrol glikemik.

Penanganan psikologi individu dengan menerapkan metode *Cognitive Behaviour Teraphy* mampu menurunkan gejala kecemasan yang timbul akibat masalah yang dialami dan dapat diterapkan pada individu yang menderita Diabetes Militus dengan kecemasan. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Junaidi (2019) yang menyatakan individu yang mengalami kecemasan dan diberikan Cognitive Behavior Therapy diharapkan terjadi perubahan pada proses berpikirnya, dari kondisinya yang negatif menjadi positif, dari pola pemikiran yang sempit menjadi luas, bahwa ada sesuatu yang positif dengan dirinya, lingkungannya dan masa depannya yang dapat dilalui tanpa harus menyalahkan diri, lingkungan dan dunia.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa Terapi CBT memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan dan menimbulkan efek penurunan tingkat kecemasan, sehingga metode ini efektif dan dapat diterapkan pada pasien diabetes yang mengalami kecemasan.

B. Saran

1. Perawat

Intervensi CBT ini hendaknya dapat menjadi intervensi yang dilakukan kepada pasien diabetes yang memiliki masalah kecemasan.

2. Pasien

Intervensi CBT ini diharapkan dapat dilakukan pasien Diabetes yang mengalami kecemasan secara teratur dengan bantuan tenaga

Kesehatan agar kecemasan dapat diatasi.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian Terapi CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes dengan menambahkan referensi terbaru literatur terkait.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Diabetes Association (ADA). 2018. American Diabetes Association (ADA) 2018. "Foot Care Standards of Medical Care in Diabetes-2018".
2. Andersohn, F., Schade, R., Suissa, S., and Garbe, E. 2009. Long-term use of antidepressants for depressive disorders and the risk of diabetes mellitus. *Am J Psychiatry* 166: 591–598.
3. Arjadi, R. 2012. Terapi kognitif-perilaku untuk menangani depresi pada lanjut usia. Skripsi tidak dipublikasikan. Jakarta: Fakultas Psiko-logi UI.
4. Arjadi, R. 2012. Terapi kognitif-perilaku untuk menangani depresi pada lanjut usia. Skripsi tidak dipublikasikan. Jakarta: Fakultas Psiko-logi UI.
5. Ayu Putri. 2019. "Gambaran Perilaku Perawatan Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Tingkat III Baladhika Husada Jember". Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
6. Derek, M., Rottie, J., & Kallo, V. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1): 1–6
7. Direja, A. H. S. 2011. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika.

8. Kamalah, D. A., Kristianto, H., Ahsan. 2016. Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Pada Caregiver Pasien Ulkus Diabetes Melitus Dalam Menurunkan Tingkat Ansietas. Malang: FK Universitas Brawijaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol. 4 No. 2 Tahun 2016; 85-98.
9. Grebb, J. A., Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. 2010. *Sinopsis Psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis jilid dua*. Tangerang. Binarupa Aksara.
10. Hargiana, Keliat, G., Anna, B., Mustikasari. 2018. The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Behavior and Anxiety in Heads of Family. Depok: FKUI. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Vol. 21 No. 2 Tahun 2018; 117-126.
11. Junaidi. 2019. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Anxiety Sebagai Upaya Optimalisasi Fungsi Mental Pasien Kanker Serviks. Lampung : UML. *Jopurnal of Psychology* Vol. 2 No. 2 Tahun 2019; 135-146.
12. Kodakandla, K., Maddela, G., Pasha, M., & Vallepalli, R. 2016. A cross sectional study on prevalence and factors influencing anxiety and depression among patients with type II diabetes mellitus. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(7): 2542–2547
13. Mulia Madepan. 2021. Pengaruh Terapi Kognitif dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Tingkat Ansietas Klien Kanker. Lampung: STIKes Panca Bhakti. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* VOL. 7 No. 1 Tahun 2021; 158-162.
14. Newman, C.F. and Beck A.T. 2009. Cognitive therapy. in: Sadock, B.J., Sadock, V.A., Ruiz P. (Editors). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. 9th Edition. Volume II. Lippincott Williams & Wilkins.
15. Qolina Ellya, et al. 2017. Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Ansietas Dan Depresi Keluarga Yang Mempunyai Anak Dengan Autis Di Sekolah Khusus Autis Harapan Utama Ananda. Depok: FIK UI. *Jurnal JKFT* Vol. 2 Tahun 2017; 90-97.
16. Rosselló, J.M. and Chafey, M.I.J. 2006. Cognitive-behavioral group therapy for depression in adolescents with diabetes: a pilot study. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* 40 (2): 219-226.
17. Setyaningrum, R. H., et al. 2018. Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes. Surakarta: FKU Sebelas Maret. *Mandala of Health* Vol .11 No. 1 Tahun 2018; 31-43.
18. Suryani, Efri Widiati, Taty Hernawati, Aat Sriati. 2016. Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru. Sumedang: FK UNPAD. *Jurnal Ners* Vol. 11 No. 1 Tahun 2016: 128-133.
19. Van Tilburg, M.A.L., Georgiades A. and Surwit, R.S. 2008. Depression in type 2 diabetes. In: Feinglos, M.N., Bethel, M. A. *Type 2 diabetes mellitus: an evidence-based approach to practical management*. Duke University Medical Center. Humana Press. Durham. USA.