

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

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).

Sebuah penelitian kohort yang dilakukan di Inggris pada lebih dari 160.000 pasien yang mendapatkan antidepresan antara tahun 1990-2005 menyimpulkan bahwa penggunaan antidepresan jangka panjang (lebih dari 2 tahun) dalam dosis harian meningkatkan resiko diabetes sebesar 84%. Kemungkinan mekanisme penyebabnya adalah karena adanya efek kenaikan berat badan, selain itu mungkin juga karena peran efek hiperglikemia dari aktivitas noradrenergik antidepresan (Andersohn et al., 2009), sehingga terapi nonfarmakologi untuk depresi sangat berharga bagi pasien diabetes, karena tidak memiliki efek samping yang dapat mempengaruhi kontrol glikemik. Intervensi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), telah diakui sebagai pilihan terapi untuk depresi pada populasi umum, dan telah terbukti efektif (van Tilburg, Georgiades, & Surwit, 2008).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebbe, Kaplan, dan Sadock, 2010). CBT mengacu pada kelas intervensi yang diinformasikan secara ilmiah yang berusaha untuk secara langsung memanipulasi cara berpikir dan pola perilaku disfungsional 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).

Menurut Rosenvald (Arjadi, 2012) 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.

Berdasarkan uraian diatas, saya tertarik untuk mengangkat dan mengulas literature review dengan topik “Pengaruh Terapi CBT Terhadap Tingkat Ansietas Pada Penderita Diabetes Melitus” untuk mengetahui terapi CBT tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat di aplikasikan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengubah pola hidup yang lebih baik pada pasien penderita diabetes mellitus.

## **B. Rumusan Masalah**

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 ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus.

### **b. Tujuan Khusus**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. mengidentifikasi efek pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus.
2. Menganalisis efektivitas terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus berdasarkan literature.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Diharapkan dari studi literatur ini dapat bermanfaat sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus.

##### 2. Secara Praktis

###### a. Bagi Responden

Studi literature ini diharapkan dapat memberikan masukan dan membantu klien untuk meningkatkan perawatan atas diri sendiri.

###### b. Bagi Institusi Rumah Sakit

Studi literature ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai informasi dalam menentukan kebijakan mengenai pemenuhan pelayanan yang bermutu agar bisa menjalankan asuhan keperawatan untuk meminimalkan timbulnya kecemasan pada pasien.

###### c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi literature ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan referensi dalam ilmu keperawatan mengenai penggunaan terapi CBT untuk mengurangi tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus dan juga dapat digunakan sebagai acuan dipustaka sehingga berguna bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan dari hasil studi literatur ini melatih peneliti untuk mengetahui pengaruh terapi CBT terhadap tingkat ansietas pada penderita diabetes melitus dan dapat mengembangkan kemampuan dalam bidang penelitian dan sebagai bentuk implementasi dari ilmu-ilmu yang sudah dipelajari peneliti selama kuliah dalam keperawatan