

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan fungsi insulin. Penyakit ini termasuk kondisi kronis yang kompleks sehingga memerlukan penatalaksanaan jangka panjang serta strategi pengendalian risiko multifaktor di luar kontrol glikemik (Suryati, R., 2019).

Diabetes tidak hanya menjadi salah satu penyebab kematian global, tetapi juga berperan sebagai faktor risiko utama terjadinya kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Berdasarkan laporan World Health Organization (2024), data dari International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang dan diprediksi meningkat menjadi 643 juta pada 2030 serta 783 juta pada 2045. Indonesia menempati posisi kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, yakni sekitar 19,5 juta orang. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur, prevalensi diabetes juga mengalami kenaikan sebesar 1,2% untuk kelompok usia di atas 15 tahun, dengan angka 0,86% (Kemenkes RI, 2018).

Kota Kupang tercatat memiliki kasus diabetes melitus tertinggi di NTT. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kupang, prevalensi pasien diabetes yang tercatat di Puskesmas pada tahun 2021 mencapai 2.556 orang. Sementara itu, kunjungan penderita DM di Puskesmas Oesapa pada semester kedua tahun 2021 tercatat sebanyak 262 orang, dan kunjungan pada Januari hingga Februari 2022 sebanyak 72 orang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan prevalensi diabetes melitus di Indonesia mencapai 11,7%, meningkat dibandingkan tahun 2018 sebesar 10,9%. Berdasarkan diagnosis dokter,

prevalensi diabetes pada seluruh kelompok usia adalah 1,7%. Untuk penduduk berusia 15 tahun ke atas, prevalensinya mencapai 2,2% menurut diagnosis dokter, sedangkan berdasarkan pemeriksaan kadar glukosa darah mencapai 11,7%.

Menurut Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia, terdapat empat pilar utama pengelolaan DM tipe 2, yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis. American Association of Diabetes Education (2014) menyebutkan bahwa menjalani kehidupan dengan diabetes setiap hari dapat membuat penyandang DM tipe 2 mengalami tekanan, stres, bahkan depresi. Hal ini menimbulkan beban psikososial bagi penderita maupun keluarganya yang dikenal sebagai diabetes distress (PERKENI, 2021).

Diabetes distress merupakan kondisi emosional yang timbul akibat kekhawatiran dan beban tersembunyi terkait ketidakmampuan mengendalikan penyakit. Dampak penyakit kronis terhadap berbagai aspek kehidupan penderita meningkatkan tingkat stres dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan diri yang konsisten untuk mengendalikan diabetes. Selain pengelolaan mandiri, penanganan distress secara tepat juga penting bagi penderita DM tipe 2 (Firdausita, S., 2022).

Diabetes distress adalah gangguan psikologis yang dialami penderita diabetes, mencakup perasaan cemas, stres, dan depresi akibat tuntutan pengelolaan penyakit. Penderita sering merasa terbebani oleh kewajiban menjaga pola makan, memantau kadar gula darah, serta menjalani pengobatan secara rutin. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, kepatuhan terhadap terapi, dan berdampak pada hasil kesehatan secara keseluruhan (Aliche, C.J., 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat distress pada penderita diabetes melitus tipe 2?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh implementasi terapi CBT dalam menurunkan Tingkat distress pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat distress penderita DM tipe 2 sebelum diberikan Terapi CBT
2. Mengidentifikasi Tingkat distress penderita DM tipe 2 setelah diberikan Terapi CBT
3. Menggambarkan perubahan Tingkat distress setelah diberikan terapi CBT

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan tentang Implementasi CBT Terapi untuk menurunkan Distres Diabetes Melitus Tipe 2
2. Mengembangkan teori tentang Implementasi CBT Terapi untuk menurunkan Distres Diabetes Melitus Tipe 2

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi peneliti/mahasiswa
Penulisan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi sumber referensi dan juga bermanfaat untuk mengembangkan antara teori dan kasus nyata yang terjadi di lapangan
2. Manfaat bagi institusi puskesmas
Penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat terkhusus dalam menambah referensi dan juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya

3. Manfaat bagi pasien/keluarga

Manfaat karya tulis ilmiah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap diabetes melitus dan pentingnya mengubah gaya hidup serta meningkatkan kualitas hidup