BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2

2.1.1 Definisi Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang timbul akibat pankreas tidak memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang dihasilkan dengan efektif. Penyakit ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor risiko, antara lain obesitas, pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetika.

Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat menimbulkan berbagai rasa cemas pada para penderitanya. Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh kekhawatiran akan kondisi kesehatan yang dapat semakin memburuk, proses pengobatan yang berlangsung lama, serta kemungkinan komplikasi yang bisa muncul akibat diabetes. Penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa banyak pasien dengan DM Tipe 2 mengalami tingkat kecemasan, yang berpengaruh pada kualitas hidup mereka dan pengelolaan penyakit yang dialami.

2.1.2 Etiologi Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes Melitus tipe 2 adalah suatu penyakit yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia), yang disebabkan oleh gangguan dalam sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya DM tipe 2 , antara lain (Ananda Saputra Ariyadi & Septiawan, 2024):

1. Genetik: Riwayat keluarga yang memiliki diabetes dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalaminya.
2. Obesitas: Kelebihan berat badan, terutama lemak yang terakumulasi di sekitar perut, dapat berkontribusi pada resistensi insulin.
3. Gaya Hidup Sedentari: Minimnya aktivitas fisik dapat memperburuk pengendalian kadar gula darah.
4. Pola Makan Tidak Sehat: Konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan peluang seseorang terjangkit diabetes.
5. Usia: Risiko terkena diabetes cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, khususnya setelah mencapai 45 tahun.

6. Faktor Lingkungan: Paparan terhadap kondisi tertentu, seperti infeksi, bisa memicu timbulnya diabetes.

Penderita diabetes tipe 2 sering kali mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor berikut (Ananda Saputra Ariyadi & Septiawan, 2024):

1. Risiko Komplikasi: Kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya komplikasi serius, seperti penyakit jantung, kerusakan ginjal, dan stroke, bisa meningkatkan level kecemasan.
2. Kontrol Gula Darah: Ketidakpastian dalam mengelola kadar gula darah sering kali menimbulkan stres dan rasa cemas yang mendalam.
3. Perubahan Gaya Hidup: Tuntutan untuk melakukan perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik dapat menambah beban psikologis bagi mereka.
4. Persepsi terhadap Penyakit: Pandangan bahwa diabetes merupakan penyakit yang menakutkan dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan.
5. Respon Fisiologis: Kecemasan itu sendiri dapat memicu respons fisiologis dalam tubuh yang justru meningkatkan kadar glukosa darah, menciptakan siklus yang sulit diputus.

2.1.3 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus Tipe 2

Tanda dan gejala diabetes melitus tipe 2 dapat dikenali dari beberapa keadaan sebagai berikut:

1. Poliuria: Penderita diabetes sering mengalami buang air kecil yang berlebihan, terutama di malam hari. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar gula darah, yang membuat tubuh mengeluarkan lebih banyak air melalui urine.
2. Polidipsia: Rasa haus yang berlebihan menjadi ciri khas, di mana penderita merasa terus-menerus ingin minum untuk mengatasi dehidrasi akibat poliuria.
3. Polifagia: Meskipun nafsu makan meningkat, penderita merasa lemah karena sel-sel tubuh tidak mendapatkan cukup gula untuk menghasilkan energi.
4. Penurunan Berat Badan: Meski nafsu makan bertambah, tubuh akan menggunakan lemak dan protein sebagai sumber energi, sehingga menyebabkan penurunan berat badan.
5. Gejala Tambahan: Penderita juga dapat merasakan kaki kesemutan, gatal-gatal, luka yang sulit sembuh, serta pada wanita dapat muncul gatal di daerah

selangkangan (pruritus vulva), sementara pria mungkin mengalami gatal di ujung penis (balanitis).

Tanda dan gejala diabetes melitus tipe 2 yang berkaitan dengan kecemasan dapat meliputi beberapa hal berikut:

1. Poliuria: Sering buang air kecil sebagai akibat dari tingginya kadar gula darah.
2. Polidipsia: Rasa haus yang berlebihan, di mana penderita merasa perlu minum banyak untuk mengatasi dehidrasi yang dirasakan.
3. Polifagia: Meskipun nafsu makan meningkat, penderita sering merasa lemah karena sel-sel tubuh tidak mendapatkan cukup glukosa untuk berfungsi dengan baik.
4. Penurunan Berat Badan: Meski nafsu makan bertambah, tubuh cenderung menggunakan lemak dan protein sebagai sumber energi, yang akhirnya menyebabkan penurunan berat badan.
5. Kecemasan Ringan hingga Berat: Penderita sering kali mengalami kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran tentang perkembangan penyakit, proses pengobatan, dan kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi.
6. Gejala Fisik: Tanda-tanda fisik seperti ekstremitas yang dingin, peningkatan denyut jantung, keringat dingin, gangguan tidur, dan perasaan tidak tenang juga dapat muncul.

2.1.4 Patofisilogi Diabetes Melitus Tipe 2

Patofisiologi Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 yang disertai kecemasan melibatkan berbagai mekanisme yang saling berhubungan. Pertama, terjadi resistensi insulin, di mana sel-sel tubuh tidak mampu memanfaatkan insulin secara efektif, sehingga kadar glukosa dalam darah meningkat. Saat seseorang mengalami kecemasan, sistem HPA (Hipotalamus-Pituitari-Adrenal) menjadi aktif, yang akan meningkatkan sekresi hormon ACTH (Adrenocorticotropic Hormone). Hormon ini mendorong kelenjar adrenal untuk menghasilkan glukokortikoid, seperti kortisol, yang dapat meningkatkan glukoneogenesis dan menyebabkan hiperglikemia. Selanjutnya, kecemasan juga berdampak pada regulasi metabolisme karbohidrat, sehingga kadar gula darah menjadi tidak stabil. Stres emosional memicu respons fisiologis yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah, semakin memperburuk kondisi diabetes. Selain itu, kecemasan dapat

memengaruhi kualitas hidup dan pengelolaan diabetes itu sendiri, menyulitkan individu untuk mengikuti rencana pengobatan serta perubahan gaya hidup yang diperlukan. Dengan demikian, kecemasan pada penderita DM Tipe 2 dapat mengganggu pengendalian gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi yang terkait dengan diabetes.

2.1.5 Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2

Faktor risiko untuk diabetes melitus yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek penting (Ullya et al., 2024):

1. Obesitas: Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada di luar batas normal menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengembangkan DM.
2. Pola Makan: Kebiasaan makan yang buruk terbukti memiliki hubungan signifikan dengan munculnya DM. Responden yang menerapkan pola makan yang tidak sehat berisiko lebih besar untuk terkena penyakit ini.
3. Aktivitas Fisik: Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor penting. Responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah menunjukkan risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan DM.
4. Riwayat Keluarga: Memiliki anggota keluarga yang menderita DM dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami penyakit yang sama.
5. Pendidikan: Tingkat pendidikan yang rendah berkorelasi dengan peningkatan risiko DM. Responden yang hanya mengenyam pendidikan dasar lebih rentan dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi.

Faktor risiko diabetes melitus (DM) yang terkait dengan kecemasan dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek penting (Putri et al., 2023):

1. Komplikasi: Pasien yang mengalami komplikasi akibat diabetes cenderung merasakan tingkat kecemasan yang tinggi, dengan 84% di antaranya melaporkan kecemasan yang berkaitan dengan komplikasi yang serius.
2. Usia: Pada kelompok lansia awal (46-55 tahun), individu sering kali mulai merasakan dampak dari penyakit kronis seperti diabetes. Mereka dapat menghadapi tantangan kesehatan baru, termasuk kemungkinan munculnya

komplikasi. Kecemasan cenderung meningkat seiring dengan kekhawatiran akan kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup mereka.

3. Jenis Kelamin: Perempuan ditemukan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan dalam respons emosional terhadap penyakit dan tekanan sosial. Wanita cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan kecemasan dan mencari dukungan emosional, meskipun mereka juga lebih sensitif terhadap perubahan dalam kesehatan.
4. Riwayat Keluarga: Adanya riwayat diabetes dalam keluarga dapat meningkatkan tingkat kecemasan individu, membuat mereka lebih waspada terhadap kemungkinan terkena penyakit ini.
5. Pendidikan: Tingkat pendidikan yang rendah sering kali berhubungan dengan pemahaman yang kurang tentang manajemen diabetes, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang dialami.
6. Dukungan Keluarga: Kurangnya dukungan dari keluarga bisa memperburuk keadaan kecemasan pada pasien, menjadikan dukungan sosial sebagai faktor penting dalam pengelolaan kesehatan mental mereka.

2.1.6 Dampak Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2

Dampak kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 mencakup beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan:

1. Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah, yang secara langsung berpengaruh negatif terhadap kontrol glikemik pasien. Stres dan kecemasan mendorong tubuh untuk meningkatkan sekresi hormon stres, seperti kortisol, yang pada gilirannya dapat mengganggu metabolisme insulin.
2. Selain itu, pasien DM sering kali menghadapi masalah psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Rasa cemas ini biasanya muncul dari ketakutan akan komplikasi serius yang mungkin timbul akibat diabetes.
3. Kualitas hidup pasien juga dapat menurun akibat kecemasan yang berkepanjangan. Hal ini dapat membuat mereka merasa tertekan dan frustrasi dalam mengelola kondisi kesehatan mereka.

4. Kecemasan juga berpengaruh pada fungsi insulin, sering kali menyebabkan peningkatan resistensi insulin yang dapat memperburuk keadaan diabetes.
5. Terakhir, tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi diabetes, seperti neuropati, kerusakan ginjal, dan penyakit jantung, yang pada akhirnya dapat memperburuk prognosis kesehatan pasien.

2.2 Konsep Kecemasan Pada Diabetes Melitus Tipe 2

2.2.1 Definisi Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes Mellitus Tipe 2 dapat menimbulkan berbagai rasa cemas pada para penderitanya. Kecemasan ini sering kali disebabkan oleh kekhawatiran akan kondisi kesehatan yang dapat semakin memburuk, proses pengobatan yang berlangsung lama, serta kemungkinan komplikasi yang bisa muncul akibat diabetes. Penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa banyak pasien dengan DM Tipe 2 mengalami tingkat kecemasan, yang berpengaruh pada kualitas hidup mereka dan pengelolaan penyakit yang dialami.

2.2.2 Etiologi Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Penderita diabetes sering kali mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor berikut (Ananda Saputra Ariyadi & Septiawan, 2024):

1. Risiko Komplikasi: Kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya komplikasi serius, seperti penyakit jantung, kerusakan ginjal, dan stroke, bisa meningkatkan level kecemasan.
2. Kontrol Gula Darah: Ketidakpastian dalam mengelola kadar gula darah sering kali menimbulkan stres dan rasa cemas yang mendalam.
3. Perubahan Gaya Hidup: Tuntutan untuk melakukan perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik dapat menambah beban psikologis bagi mereka.
4. Persepsi terhadap Penyakit: Pandangan bahwa diabetes merupakan penyakit yang menakutkan dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan.
5. Respon Fisiologis: Kecemasan itu sendiri dapat memicu respons fisiologis dalam tubuh yang justru meningkatkan kadar glukosa darah, menciptakan siklus yang sulit diputus.

2.2.3 Tanda dan Gejala Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Tanda dan gejala diabetes melitus tipe 2 yang berkaitan dengan kecemasan dapat meliputi beberapa hal berikut:

1. Poliuria: Sering buang air kecil sebagai akibat dari tingginya kadar gula darah.
2. Polidipsia: Rasa haus yang berlebihan, di mana penderita merasa perlu minum banyak untuk mengatasi dehidrasi yang dirasakan.
3. Polifagia: Meskipun nafsu makan meningkat, penderita sering merasa lemah karena sel-sel tubuh tidak mendapatkan cukup glukosa untuk berfungsi dengan baik.
4. Penurunan Berat Badan: Meski nafsu makan bertambah, tubuh cenderung menggunakan lemak dan protein sebagai sumber energi, yang akhirnya menyebabkan penurunan berat badan.
5. Kecemasan Ringan hingga Berat: Penderita sering kali mengalami kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran tentang perkembangan penyakit, proses pengobatan, dan kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi.
6. Gejala Fisik: Tanda-tanda fisik seperti ekstremitas yang dingin, peningkatan denyut jantung, keringat dingin, gangguan tidur, dan perasaan tidak tenang juga dapat muncul.

2.2.4 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dapat beragam, dan gejala yang dialami juga bervariasi sesuai dengan intensitas kecemasan tersebut. Berikut adalah penjelasan mengenai tiga tingkat kecemasan yang mungkin dialami pasien beserta gejalanya (Sari & Widyanata, 2023):

1. Kecemasan Ringan
    a. Pasien mungkin merasa sedikit tegang, namun masih dapat berfungsi normal dalam kehidupan sehari-hari.
    b. Terdapat peningkatan kewaspadaan terhadap lingkungan dan situasi di sekitarnya.
    c. Kecemasan yang ringan dapat memberikan dorongan bagi pasien untuk belajar dan beradaptasi dengan kondisi diabetes yang mereka hadapi.

d. Pasien menjadi lebih peka terhadap setiap perubahan dalam kesehatan mereka.

2. Kecemasan Sedang
   a. Pasien mungkin merasa kesulitan untuk memusatkan perhatian dan menyelesaikan tugas sehari-hari.
   b. Gejala fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot, atau masalah tidur mulai muncul.
   c. Rasa tidak nyaman dan mudah tersinggung dapat lebih sering dialami pada tahap ini.
   d. Kemungkinan pasien mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak.
3. Kecemasan Berat
   a. Pasien dapat mengalami serangan panik yang disertai rasa takut yang berlebihan.
   b. Ada rasa cemas yang sangat tinggi terkait dengan kesehatan dan kemungkinan komplikasi akibat diabetes.
   c. Gejala Fisik yang Signifikan: Ini termasuk detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, dan kesulitan bernapas.
   d. Kecemasan yang berat dapat mengganggu kemampuan pasien dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.
   e. Pasien mungkin merasakan putus asa atau kehilangan harapan dalam mengelola kondisi kesehatan mereka.

2.2.5 Hubungan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Kecemasan yang dialami oleh pasien diabetes melitus tipe 2 memiliki keterkaitan yang kuat dengan kualitas hidup mereka. Kecemasan ini sering kali timbul akibat perubahan fisik dan psikologis, serta kekhawatiran mengenai komplikasi penyakit dan pengobatan jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup pasien, berpengaruh terhadap kontrol glikemik, kepatuhan pada pengobatan, dan pandangan mereka terhadap kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk kondisi psikologis pasien, seperti menyebabkan

depresi, yang pada gilirannya mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi terhadap kecemasan pada pasien DM tipe 2 sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara komprehensif.

2.3 Konsep Intervensi

2.3.1 Intervensi Logoterapi

A. Definisi Logoterapi

Logoterapi adalah pendekatan psikoterapi oleh Viktor Frankl pada tahun 1938 yang berfokus pada membantu individu menemukan makna hidupnya, meskipun menghadapi situasi sulit atau penderitaan, seperti penyakit kronis. Dalam konteks pasien diabetes melitus (DM), logoterapi digunakan untuk mengubah pandangan terhadap peristiwa negatif yang dialami menjadi sesuatu yang lebih positif melalui sikap yang tepat. Dengan menemukan makna baru dalam hidup, pasien dapat mengatasi kecemasan yang sering muncul akibat kondisi kronis, seperti ketidakpastian terhadap kesehatan, komplikasi penyakit, atau perubahan gaya hidup (Maharani & Safaria, 2023).

B. Tujuan Logoterapi

Tujuan utama logoterapi dalam penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia pengidap diabetes melitus. Melalui intervensi berbasis logoterapi, pasien diajak untuk menyadari makna hidup mereka, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan perilaku (Maharani & Safaria, 2023).

C. Indikasi Logoterapi

Logoterapi adalah suatu pendekatan dalam psikoterapi yang diperkenalkan oleh Viktor Frankl. Fokus utama dari logoterapi adalah membantu individu mencari makna dalam hidup mereka, yang dapat menjadi kunci untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti fobia, kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif. Dalam proses logoterapi, terapis berperan aktif membantu klien menemukan makna yang lebih dalam, bahkan ketika mereka menghadapi berbagai tantangan atau penderitaan. Pendekatan ini sangat memperhatikan isu-isu penting seperti kebebasan, rasa ketidakberdayaan, kehilangan, isolasi, kesepian, kecemasan, dan kematian. Dengan membantu klien memahami dan menemukan makna di balik

pengalaman hidup mereka, logoterapi menjadi sarana untuk meraih kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. (Handayani, 2023).

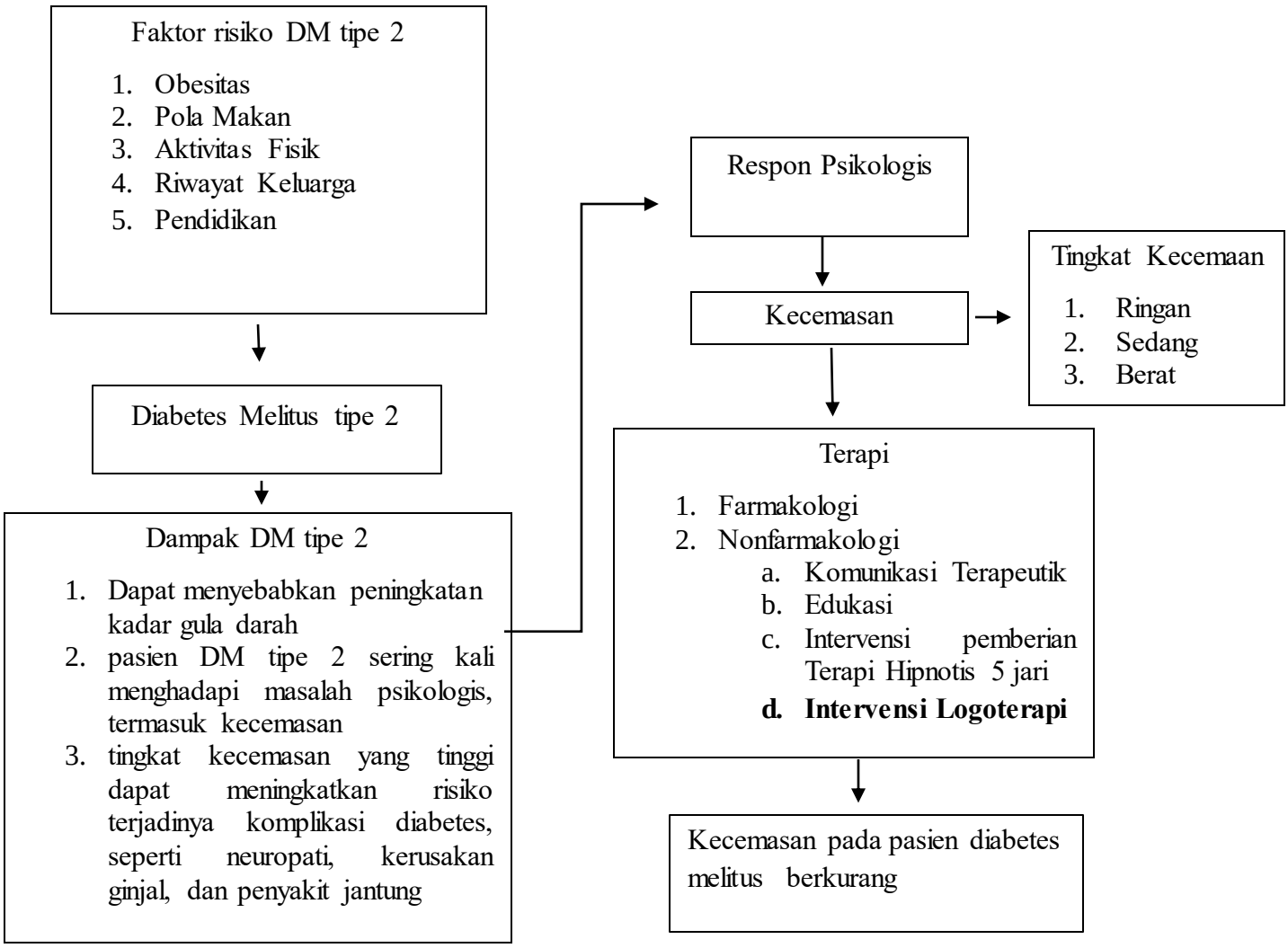
D. Teknik Pelaksanaan Logoterapi

Dalam sesi Terapi Kelompok Logoterapi setiap anggota diberikan kesempatan untuk secara aktif mencari dan mengungkapkan makna dari hidup mereka berdasarkan pengalaman yang telah dilalui. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk menemukan arti atau hikmah di balik berbagai peristiwa dalam kehidupan, meskipun peristiwa-peristiwa tersebut mungkin terasa sangat berat atau menyedihkan. Terapi ini ditujukan bagi klien yang dinilai mampu berkomunikasi secara dua arah, tidak mengalami gangguan fisik yang serius, dan dapat berpartisipasi secara aktif dalam kelompok. (Handayani, 2023).

Waktu pelaksanaan Terapi Kelompok Logoterapi akan disesuaikan berdasarkan kesepakatan antar anggota kelompok, dengan mempertimbangkan aspek waktu dan lokasi. Kegiatan ini diharapkan berlangsung selama 30 hingga 60 menit dan dapat dilaksanakan di puskesmas maupun di lingkungan komunitas. (Handayani, 2023). Para peneliti telah mengembangkan terapi kelompok logoterapi dengan dalam empat sesi, yang meliputi (Handayani, 2023):

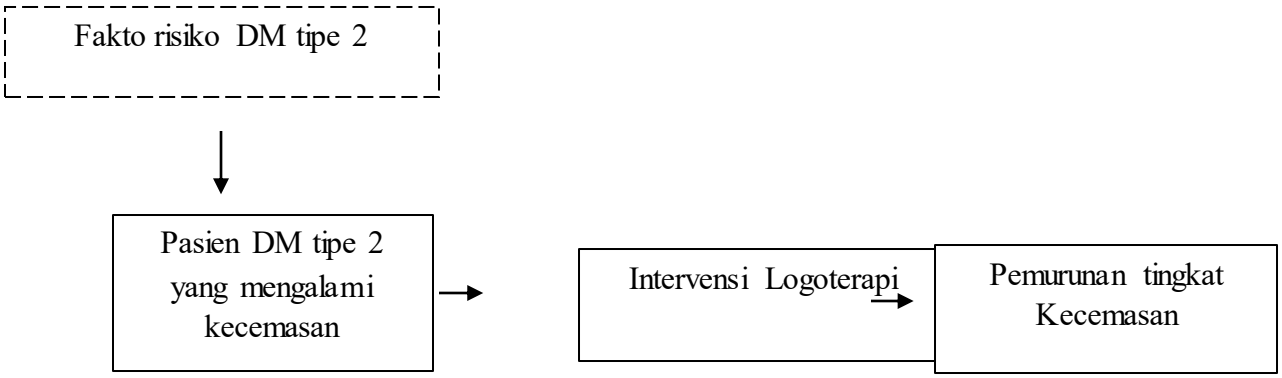
1. Identifikasi masalah pasien
2. Stumulasi imajinasi kreatif untuk menemukan makna
3. Menghadirkan situasi yang memberi makna
4. Latihan mempraktikan situasi bermakna

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori.

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

Keterangan

= Variabel yang di teliti

= Variabel yang tidak di teliti

2.6 Hipotesis

Ho : Tidak ada pengaruh intervensi logoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Ha : Ada pengaruh intervensi logoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Oesapa Kota Kupang