

Karakteristik Kesejahteraan Psikologis Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus

Putri Silvi^{1*}, Darwin Karim², Musfardi Rustam³

^{1,2,3}Universitas Riau

Email: putri.silvi1556@student.unri.ac.id ^{1*}

Abstrak

Diabetes mellitus is a metabolic disorder disease characterized by increased blood sugar levels due to decreased insulin secretion by pancreatic beta cells and/or impaired insulin function (insulin resistance). This study aims to describe the psychological well-being and blood sugar levels in people with diabetes mellitus. This research is a quantitative research using descriptive method to make an objective picture of a situation. The sample of this study amounted to 74 respondents using the technique purposive sampling. This study used a standard psychological well-being questionnaire and used a glucometer to measure blood sugar levels. The data analysis used is a simple descriptive form of a frequency distribution table. The results of this study indicate that 31 respondents (41,9%) accept their own state, 8 respondents (10,8%) have positive relationships with other people, 6 respondents (8,1%) have independence, 25 respondents (33,8%) can manage the environment, 2 respondents (2,7%) have a purpose in life, and 2 respondents (2,7%) have personal growth. People with diabetes mellitus with high psychological well-being are able to accept their situation, like undergoing the process of diabetes mellitus treatment, and are able to master the environment.

Keywords: Blood sugar levels, Diabetes mellit, Psychological well-being

PENDAHULUAN

Penyakit yang umum terjadi pada orang dewasa yang membutuhkan pendekatan serta pengobatan medis yang berkelanjutan dan membutuhkan edukasi perawatan mandiri, salah satunya adalah penyakit diabetes mellitus. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang berlangsung secara terus-menerus dan terjadi karena pankreas tidak dapat menghasilkan insulin yang cukup (hormon yang mengatur gula darah), atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Diabetes mellitus dikarakteristikan dengan hiperglikemia, dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang terjadi pada jantung,

pembuluh darah, ginjal dan saraf (WHO, 2016).

Prevalensi DM pada tahun 2016 berjumlah lebih dari 425 juta orang diseluruh dunia (IDF, 2017). Sebanyak 90% penderita DM diseluruh dunia merupakan DM tipe 2 (Kemenkes, 2016). Sementara itu, Indonesia adalah salah satu negara yang mengalami DM dengan prevalensi berjumlah 10,2 juta penderita (IDF, 2017). Estimasi data kemenkes (2016) melalui *Sample Registration Survey* tahun 2014 mengklasifikasikan DM sebagai penyebab kematian terbesar nomor tiga di Indonesia dengan persentase sebesar 6,7% setelah Stroke (21,1%) dan Jantung Koroner (12,9%).

Terry dan Weaver (2013) mengemukakan bahwa ada beberapa tanda dan gejala pada penyakit diabetes mellitus yakni kelelahan, infeksi berulang, penyembuhan luka yang lama, penglihatan kabur, penurunan berat badan, dan tanda gejala yang sering dialami penderita diabetes mellitus yaitu polipagia (mudah lapar), polidipsia (mudah haus) dan poliuria (sering buang air kecil) serta menimbulkan komplikasi seperti, meningkatnya risiko penyakit jantung dan stroke, neuropati (kerusakan saraf) di kaki sehingga meningkatkan kejadian ulkus di kaki, infeksi bahkan keharusan untuk amputasi kaki (Yeni Agustin, 2013).

Selain berdampak pada fisik, DM juga memiliki dampak psikologis terhadap penderita antara lain kecemasan, kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah, hilang harapan, bingung dan menderita depresi (Falco, 2015), putus asa, merasa jenuh dan mengakibatkan penderita tidak patuh terhadap pola diet dan aktivitas fisik yang dilakukan, mengurangi aktivitas sosial, bahkan tidak menerima dirinya terkena DM (Tristiana, 2016).

Kondisi psikologis seseorang yang sedang tidak normal dapat memicu emosi negatif sehingga mengakibatkan naiknya kadar gula darah penderita DM. Emosi negatif dapat menyebabkan penurunan tingkat kesehatan fisik maupun psikologis (Wells, 2010). Emosi negatif dapat menggambarkan bahwa seseorang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, maupun mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Sujana, Wahyuningsih, Uyun, 2015).

Kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus dapat diprediksi oleh kesehatan fisik yang baik. Apabila kesehatan fisik berada dalam kondisi rendah atau buruk, maka akan meningkatkan perasaan sedih, patah semangat terhadap masa depan, merasa sangat letih, serta mengalami penurunan kepercayaan diri dan disiplin diri. Penyakit diabetes mellitus juga memerlukan perawatan yang cukup memberatkan penderita serta adanya keharusan untuk merubah pola gaya hidup seperti diet dan olahraga.

Kondisi psikologis seseorang yang sedang tidak normal dapat menimbulkan emosi negatif dan dapat menyebabkan penurunan tingkat kesehatan fisik maupun penurunan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat dialami oleh setiap orang dengan berbagai macam tingkat pendidikan. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan tanggal 29 Maret 2023 dengan metode wawancara terhadap 15 responden, terdapat 10 responden mengalami depresi ketika didiagnosa DM dengan kadar gula rata-rata

300 mg/dl. Hasil pemeriksaan tingkat kadar gula darah yang tinggi membuat mereka merasa takut dan stres karena sebelumnya mereka merasa sehat, meskipun terkadang mereka sering merasakan gejala DM seperti sering merasa lapar, haus, sering buang air kecil serta mengalami penurunan penglihatan. Pengetahuan yang kurang terhadap penyakit DM juga membuat mereka khawatir dan beranggapan bahwa penyakitnya tidak akan sembuh meskipun rutin meminum obat dokter. Hal ini membuat mereka menjadi tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari, serta tidak mampu mengembangkan potensi diri sehingga merasa kurangnya kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Penderita DM di Puskesmas Sinama Nenek memiliki berbagai macam karakteristik, sehingga peneliti ingin melihat lebih jauh tentang karakteristik kesejahteraan psikologis mereka karena peneliti juga berada di daerah dan tempat tinggal yang sama dengan penderita DM tersebut. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sinama Nenek dengan judul “Karakteristik kesejahteraan psikologis dan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara

objektif. Lokasi penelitian sudah dilakukan di Puskesmas Sinama Nenek, Kecamatan Tapung Hulu, Kabupaten Kampar. Kegiatan penelitian ini dimulai dari tanggal 15 Mei 2023 sampai dengan 31 Mei 2023. Populasi yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 288 orang dengan DM. Penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebuah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebutuhan penelitian. jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 74 orang penderita diabetes mellitus.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner data demografi dan kuesioner kesejahteraan psikologis, serta untuk mengukur kadar gula menggunakan alat glukometer. Pada penelitian ini dilakukan analisa univariat untuk mengetahui distribusi gambaran karakteristik responden, berdasarkan karakteristik responden: usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, serta lama menderita penyakit untuk mengetahui kadar gula darah dan gambaran kesejahteraan psikologis di wilayah kerja Puskesmas Sinama Nenek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, lama menderita penyakit, gambaran tingkat kesejahteraan psikologis dan gambaran

berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	28	37,8
	Perempuan	46	62,2
2.	Usia		
	Dewasa akhir (35-45)	24	32,4
	Lansia awal (46-55)	38	51,4
	Lansia akhir (56-65)	12	16,2
3.	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	5	6,8
	Pensiunan	1	1,4
	Ibu rumah tangga	39	52,7
	Wiraswasta	21	28,4
	PNS	2	2,7
	Petani/Buruh	6	8,1
4.	Pendidikan		
	SD	43	58,1
	SMP	11	14,9
	SMA	15	20,3
	Perguruan Tinggi	5	6,8
5.	Lama Menderita Penyakit		
	1-2 tahun	30	40,5
	3-5 tahun	32	43,2
	>5 tahun	12	16,2

Pada tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa responden terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan berjumlah 46 responden (62,2%), dengan usia 46-55 tahun atau lansia awal berjumlah 38 responden (51,4%). Dilihat dari pekerjaan rata-rata sebagai ibu rumah tangga berjumlah 39 responden (52,7%), dengan tingkat pendidikan rendah yaitu SD berjumlah 43 responden (58,1%), dan lama menderita penyakit yaitu 3-5 tahun berjumlah 32 responden (43,2%).

a. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang menderita diabetes mellitus yaitu perempuan dengan jumlah 46 responden (62,2%). Perempuan lebih berisiko terkena diabetes mellitus, karena secara fisik perempuan memiliki peluang kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih besar, selain itu sindroma siklus bulanan (*premenstrual syndrome*) dan pasca menopause membuat distribusi lemak-

lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi. Pendapat Taylor (2018) mengatakan bahwa perubahan hormonal seperti penurunan estrogen dan progesterone akibat menopause dapat mempengaruhi kadar gula darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livana, et al (2018) dalam penelitiannya berjumlah 37 responden terdapat 20 responden (54,0%) pasien diabetes mellitus berjenis kelamin perempuan.

b. Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 38 responden (51,4%) berusia 46-55 tahun atau lansia awal. Proses menua pada kelompok usia tersebut menyebabkan berkurangnya kemampuan sel beta pankreas dalam memproduksi insulin. Hasil penelitian Yusra (2010) mengemukakan bahwa dengan bertambahnya usia pada individu, maka dapat menimbulkan suatu perubahan baik secara fisik, psikologis, serta intelektual. Perubahan tersebut dapat menyebabkan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan dapat menimbulkan kegagalan dalam mempertahankan homeostatis terhadap stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede Hidayat (2021) dalam penelitiannya berjumlah 74 responden terdapat 23 responden (31,1%) yang berusia sebagian besar lansia awal.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 39 responden (52,7%)

bekerja sebagai IRT. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu rumah tangga kemungkinan besar lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas atau pekerjaan diluar rumah. Pekerjaan individu dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

Pendapat tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sunjaya (2019) diketahui bahwa orang yang memiliki aktivitas fisik yang ringan memiliki risiko 4,36 kali lebih besar untuk menderita diabetes mellitus dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas yang sedang dan berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede Hidayat (2021) dalam penelitiannya berjumlah 74 responden terdapat 35 responden (47,3%) yang memiliki pekerjaan sebagai IRT.

d. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 43 responden (58,1%) memiliki pendidikan rendah yaitu tamat SD sehingga responden mengalami keterbatasan pengetahuan mengenai penyakitnya. Tingkat pengetahuan seseorang dapat diukur dengan tingkat pendidikan individu tersebut, jadi semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi tingkat pengetahuannya (Notoadmodjo, 2014).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Manungkalit (2020) yang menjelaskan bahwa responden terbanyak pada tingkat pendidikan terakhir terakhir

pada jenjang SMA. Menurut Kusnanto, et al (2019) mengemukakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah berpengaruh pada kualitas hidup yang rendah juga dikarenakan keterbatasan pengetahuan/ pengalaman supaya tetap aktif waktu masa dewasa menjelang tua terlebih ketika menderita diabetes mellitus

e. Lama menderita penyakit

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 32 responden (43,2%) yang menderita penyakit diabetes mellitus selama 3-5 tahun. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan individu yaitu pengalaman. Pengalaman yang sudah diperoleh responden selama menderita diabetes mellitus dapat memperluas pengetahuannya. Semakin lama responden menderita diabetes mellitus semakin bertambah pengetahuan mengenai penyakitnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miranti, et al (2017) dalam penelitiannya berjumlah 60 responden terdapat 30 responden (50,0%) yang menderita penyakit diabetes mellitus selama ≥ 4 tahun

Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis

Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis responden dikelompokkan menjadi 2, yaitu rendah, dan tinggi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis

No	Tingkat Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Rendah	14	18,9
3.	Tinggi	60	81,1
Total		74	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa responden terbanyak mengalami tingkat kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 60 responden (81,1%). Kesejahteraan psikologis yang tinggi didefinisikan sebagai keadaan individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesejahteraan dengan kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 60 responden (81,1%). Hal ini dapat diketahui dari pernyataan kuesioner yang telah digunakan dalam penelitian ini. Gambaran kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus mampu menerima keadaan dirinya, senang menjalani proses pengobatan diabetes mellitus dan merupakan individu yang bersedia berbagi informasi mengenai pengobatan diabetes mellitus. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ryff yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi merupakan individu yang memiliki kemampuan menjadi individu yang mandiri dari tekanan sosial, mampu dalam penguasaan lingkungan, serta bisa menerima kekuatan dan kelemahan dalam dirinya (Ryff, 2013).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Danial (2015) mengungkapkan bahwa individu yang menerima dirinya, memiliki harapan yang realistis terhadap keadaan

yang dialami dan menghargai dirinya sendiri

Gambaran berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis

No	Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Penerimaan diri	31	41,9
2.	Hubungan positif dengan orang lain	8	10,8
3.	Kemandirian	6	8,1
4.	Penguasaan lingkungan	25	33,8
5.	Tujuan hidup	2	2,7
6.	Pertumbuhan pribadi	2	2,7
Total		74	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa dari 74 responden, aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang paling dominan yaitu penerimaan diri sebanyak 31 responden (41,9%) dan penguasaan lingkungan sebanyak 25 responden (33,8%). Aspek penerimaan diri yaitu responden dapat menerima kondisi kesehatan yang dialami, mampu dan senang menjalani proses pengobatan diabetes mellitus. Kemudian penguasaan lingkungan yaitu responden bertanggung jawab atas situasi dimana berada, dapat memperhatikan kondisi lingkungan sekitar, dan bisa mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari.

Gambaran kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus

Tabel 4. Distribusi kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus

No	Kadar Gula Darah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	3	4,1
2.	Hiperglikemia	71	95,9
Total		74	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa responden terbanyak mengalami kadar gula darah tinggi berjumlah 71 responden (95,9%). Kenaikan kadar gula

darah kemungkinan disebabkan karena mengalami penuaan dengan bertambahnya usia, penurunan aktivitas fisik, pola makan serta olahraga yang tidak teratur, kemudian banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 responden (4,1%) dengan kadar glukosa darah yang normal yaitu menjaga pola makan yang sehat, pandai mengelola stres serta rajin berolahraga. Kemudian 71 responden lainnya (95,9%) dengan kadar glukosa darah yang tinggi mulai dari 200 mg/dl sampai dengan 400 mg/dl. Umur adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan toleransi glukosa pada lansia, sehingga lansia sangat rentan dengan penyakit diabetes mellitus.

Kenaikan kadar gula darah disebabkan karena sistem organ yang sudah mengalami penuaan seiring dengan bertambahnya usia, terjadinya penurunan aktivitas fisik, banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi, pola makan yang tidak teratur, serta olahraga yang tidak teratur, sehingga mengakibatkan proses metabolisme karbohidrat dalam tubuh terganggu dan dapat mengakibatkan kurangnya hormon insulin yang diproduksi (Isnaini, 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni berjumlah 46 responden (62,2%), berada

pada usia lansia awal atau 46-55 tahun berjumlah 38 responden (51,4%) dengan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 39 responden (52,7%), berpendidikan rendah yakni SD berjumlah 43 responden (58,1%), dan lama menderita penyakit selama 3-5 tahun berjumlah 32 responden (43,2%). Berdasarkan hasil karakteristik tingkat kesejahteraan psikologis responden dikategorisasikan tinggi berjumlah 60 responden (81,1%). Kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang paling dominan adalah penerimaan diri berjumlah 31 responden (41,9%) yaitu responden menerima kondisi kesehatan yang dialami. Kemudian penguasaan lingkungan berjumlah 25 responden (33,8%) yaitu responden yang pandai mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari, dan memperhatikan kondisi lingkungan sekitar. Hasil kadar glukosa darah yaitu hiperglikemia berjumlah 71 responden (95,9%). Kenaikan kadar gula darah disebabkan karena proses penuaan dengan bertambahnya usia, penurunan aktivitas fisik, serta mengkonsumsi makanan yang mengandung glukosa tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dede Hidayat. (2021). Gambaran tingkat stres penderita diabetes mellitus tipe 2 selama pandemi covid-19. *Jurnal Ners* Vol. 8 No. 2 Desember: 50
- Falco, et al. (2015). The Relationship Between Stress And Diabetes Melitus. *Journal Neurology And Pscyhology*. Vol 3 (1) P (1-7)
- International Diabetes Federation. (2017). *Diabetes atlas*. (8thed). Diperoleh tanggal 15 Oktober 2018 dari www.diabetesatlas.org
- Isnaini, N., (2018). Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Tipe Dua. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyah*, 14(1), 59-68.
- Kusnanto, et al. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien Diabetes Mellitus yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31-42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>.
- Livana, et al. (2018). Gambaran tingkat stres pasien diabetes mellitus. *Jurnal Perawat Indonesia* Vol. 2 No 1 Mei: 41-50
- Manungkalit, M. (2020). Durasi Ulkus dan Kualitas Hidup pada Penyandang DM Tipe 2 dengan Ulkus Diabetikum. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(1), 32-44. <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNP/article/view/162>.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2013). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol 69, No.4, Hal. 719-727.
- Sujana, et al. (2015). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Menggunakan Group Positive Psychotherapy. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 7 No. 2 Desember 2015. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Sunjaya, I. N. (2019). Pola konsumsi makanan tradisional Bali sebagai faktor risiko diabetes mellitus tipe 2 di Tabanan. *Jurnal Skala Husada*.
- Taylor, C (2018). Gula darah dan menopause kenali tanda awal ketidakseimbangan menopause. <http://ezinearticles.com>. (Diakses pada tanggal 7 Januari 2021).
- Tristiana, et al. (2016). Kesejahteraan psikologis pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *Jurnal Ners* Vol. 11 No. 2 Oktober : 147-156
- World Health Organization. (2016). *Global report on diabetes*, diperoleh tanggal 15 Oktober 2018 dari <http://www.who.int/diabetes/global-report/en>.