

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) yang disebabkan oleh gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas dan berfungsi untuk membantu glukosa memasuki sel-sel tubuh, yang kemudian digunakan sebagai energi. Ketika produksi atau fungsi insulin terganggu, glukosa menumpuk dalam darah, menyebabkan kadar gula darah yang tinggi (Kharisma et al., 2023)

Diabetes mellitus dibedakan menjadi dua tipe utama diabetes Mellitus Tipe 1, yang disebabkan oleh penghancuran sel-sel beta pankreas yang memproduksi insulin. Hal ini menyebabkan tubuh memproduksi sedikit atau bahkan tidak ada insulin sama sekali. Diabetes tipe 1 biasanya terjadi pada anak-anak dan remaja, tetapi dapat juga terjadi pada orang dewasa. Diabetes Mellitus Tipe 2, yang disebabkan oleh resistensi insulin, di mana sel-sel tubuh tidak merespons insulin secara efektif, atau akibat dari penurunan produksi insulin secara progresif. Diabetes tipe 2 sering terkait dengan obesitas, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dan lebih umum terjadi pada orang dewasa, tetapi kini juga ditemukan pada remaja dan anak-anak akibat peningkatan obesitas (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021 diperkirakan ada sekitar 537 juta orang dewasa di dunia yang hidup

dengan diabetes, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 783 juta pada tahun 2045. Peningkatan kasus diabetes ini terutama disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi kalori dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik.

Di Indonesia, prevalensi diabetes juga terus meningkat. Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi diabetes pada penduduk Indonesia sebesar 10,9% atau sekitar 21,3 juta jiwa. Di Jawa Tengah, prevalensi diabetes pada tahun 2018 mencapai 11,2% . Diabetes menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak menyebabkan kematian di Indonesia, dengan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan amputasi (Infodatin, 2020).

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan-tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri berperan penting dalam mengatur perilaku seseorang, terutama dalam pengelolaan kondisi kesehatan kronis seperti diabetes. Efikasi diri yang tinggi membuat individu lebih mampu mengontrol gula darahnya dengan baik, menjalankan pola makan sehat, berolahraga secara teratur, dan mematuhi pengobatan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat mengakibatkan ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan dan pengelolaan diabetes, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Efikasi diri yang rendah dapat memicu Tingkat kecemasan karena individu merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan atau menyelesaikan tugas (Nurmalita Yuni Lestari, 2022)..

Ketidakpercayaan ini membuat mereka memandang situasi sebagai ancaman daripada peluang, sehingga muncul ketakutan akan kegagalan dan keraguan yang terus-menerus. Akibatnya, mereka merasa kehilangan kontrol atas situasi, sulit mengelola stres, dan sering menghindari masalah, yang justru memperburuk Tingkat kecemasan. Pola pikir ini menciptakan lingkaran negatif yang semakin memperkuat perasaan cemas, terutama jika tidak ada upaya untuk meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Tingkat kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan ketidakpastian terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata atau jelas. Pada pasien diabetes, Tingkat kecemasan sering kali muncul terkait dengan ketidakpastian tentang kondisi kesehatan mereka di masa depan, komplikasi yang mungkin terjadi, serta ketidakmampuan untuk mengelola penyakit dengan baik (Natalansyah, Dewi Fitriyani, 2020).

Tingkat kecemasan pada pasien diabetes bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketakutan akan komplikasi penyakit, beban biaya pengobatan, atau kurangnya dukungan sosial. Tingkat kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap pengendalian gula darah dan memperburuk kondisi fisik serta mental pasien (Vinet & Zhedanov, 2010).

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes. Pasien dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami Tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama karena mereka merasa tidak mampu mengelola penyakitnya dengan baik. Tingkat

kecemasan ini, pada gilirannya, dapat mempengaruhi pengelolaan diabetes secara keseluruhan, seperti ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik, yang akhirnya meningkatkan risiko komplikasi (Natalansyah, Dewi Fitriyani, 2020)

Penelitian oleh (Pongantung et al., 2020) menunjukkan bahwa pasien diabetes dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki Tingkat kecemasan yang lebih rendah, karena mereka merasa lebih mampu mengontrol kondisi kesehatan mereka. Sebaliknya, mereka yang merasa tidak berdaya dalam mengelola diabetesnya cenderung mengalami stres dan Tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Blado, Kecamatan Blado, Kabupaten Batang menunjukkan bahwa dari lima pasien diabetes, tiga di antaranya menunjukkan tanda-tanda memiliki efikasi diri yang rendah. Efikasi diri, menurut teori Bandura, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola situasi tertentu, termasuk dalam mengelola penyakit kronis seperti diabetes. Efikasi diri yang rendah ditunjukkan oleh kurangnya keyakinan pasien terhadap kemampuannya untuk menjalankan pengobatan secara konsisten, menjaga pola makan, serta menerapkan gaya hidup sehat.

Pasien-pasien ini terlihat pasif dan cenderung menyerahkan sepenuhnya pengelolaan penyakitnya kepada orang lain, termasuk keluarga atau petugas kesehatan. Mereka juga memiliki pengetahuan yang terbatas tentang penyakitnya dan menunjukkan motivasi yang rendah dalam melakukan

aktivitas perawatan diri, seperti kontrol gula darah mandiri, rutin berobat, atau mengikuti anjuran diet. Beberapa pasien mengaku tidak yakin bahwa perubahan perilaku akan membawa dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatannya, sehingga kurang berinisiatif dalam melakukan pengelolaan mandiri.

Kondisi ini berkaitan erat dengan tingkat kecemasan yang cukup tinggi, yang ditunjukkan melalui berbagai gejala seperti sulit tidur, mudah merasa khawatir, merasa gelisah berlebihan, bahkan takut mengalami komplikasi serius seperti amputasi atau gagal ginjal. Kecemasan ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pemahaman mengenai penyakit, pengalaman pribadi atau orang lain yang buruk terkait diabetes, beban biaya pengobatan, serta ketakutan akan ketergantungan seumur hidup terhadap obat atau insulin.

Sebaliknya, dua pasien lainnya tampak memiliki efikasi diri yang lebih baik. Mereka menunjukkan sikap optimis, percaya diri dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan, serta aktif mengikuti kontrol rutin. Pasien ini juga memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mereka dan yakin bahwa dengan disiplin, kondisi diabetes dapat dikendalikan. Motivasi internal yang kuat dan dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas kondisi mereka.

Dari sisi emosional dan perilaku, pasien dengan efikasi diri lebih baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Meskipun tetap muncul rasa khawatir terhadap kondisi kesehatan, mereka mampu mengelolanya dengan cara yang lebih adaptif. Gejala kecemasan yang muncul

pun bersifat ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Mereka dapat tidur dengan baik, berkonsentrasi, dan berinteraksi sosial tanpa hambatan berarti.. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara efikasi diri dan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes di Desa Blado, Kecamatan Blado, Kabupaten Batang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam tentang pentingnya penguatan efikasi diri dalam mengurangi Tingkat kecemasan dan memperbaiki pengelolaan diabetes.

B. Rumusan Masalah

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang terus meningkat jumlahnya di Indonesia, termasuk di Jawa Tengah. Salah satu aspek penting dalam pengelolaan diabetes adalah efikasi diri, yaitu keyakinan pasien terhadap kemampuannya dalam mengelola penyakit. Efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan Tingkat kecemasan yang berlebihan pada pasien diabetes, yang berdampak negatif terhadap pengelolaan penyakit. Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan bahwa dari lima pasien diabetes di Desa Blado, Kecamatan Blado, Kabupaten Batang, tiga pasien mengalami efikasi diri rendah dan Tingkat kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes di desa tersebut.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes di Desa Blado, Kecamatan Blado, Kabupaten Batang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden, umur, usia, jenis kelamin, lama sakit, komplikasi dan tingkat pendidikan
- b. Mengidentifikasi tingkat efikasi diri pada pasien diabetes di Desa Blado.
- c. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan pada pasien diabetes di Desa Blado.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat efikasi diri dengan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes di Desa Blado.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk Institusi Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan oleh instansi kesehatan untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan efikasi diri pasien diabetes, serta mengurangi Tingkat kecemasan mereka, sehingga dapat memperbaiki pengelolaan penyakit secara keseluruhan.

2. Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya di Desa Blado, tentang pentingnya efikasi diri dalam

pengelolaan diabetes, sehingga pasien dan keluarga mereka dapat lebih proaktif dalam mengendalikan penyakit dan mencegah komplikasi.

3. Manfaat untuk Pasien

Penelitian ini dapat membantu pasien diabetes memahami pentingnya efikasi diri dalam mengelola penyakit mereka, yang dapat membantu mengurangi Tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. Manfaat untuk Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan studi lebih lanjut mengenai hubungan antara efikasi diri dan Tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, khususnya diabetes mellitus, di wilayah lain.

