

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sindrom metabolik atau sindrom resistensi insulin adalah orang dengan resistensi insulin yang dihubungkan dengan peningkatan penyakit kardiovaskular. Resistensi insulin suatu kondisi di mana terjadi penurunan sensitivitas jaringan terhadap kerja insulin sehingga terjadi peningkatan sekresi insulin sebagai bentuk kompensasi sel beta pankreas, resistensi insulin terjadi beberapa dekade sebelum timbul penyakit diabetes melitus (DM) dan kardiovaskular lainnya (Soegondo & Purnamasari, 2009).

Pandemi sindrom metabolik juga berkembang seiring dengan peningkatan prevalensi obesitas yang terjadi pada populasi Asia, termasuk Indonesia. Studi yang dilakukan di Depok pada tahun 2001 menunjukkan prevalensi sindrom metabolik menggunakan kriteria National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III (NCEP-ATP III) dengan modifikasi Asia Pasifik, terdapat pada 25,7% pria dan 25% wanita. Pada tahun 2004 melaporkan prevalensi sindrom metabolik sebesar 13,13% dan menunjukkan bahwa kriteria Indeks Massa Tubuh (ITM) obesitas $>25 \text{ kg/m}^2$ lebih cocok di terapkan pada orang Indonesia, DKI Jakarta pada tahun 2006 melaporkan prevalensi sindrom metabolik dengan 26,3% dengan komponen terbanyak merupakan obesitas sentral 59,4%. (Soegondo & Purnamasari, 2009). Diabetes

melitus adalah gangguan metabolisme yang secara genetis dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat jika telah berkembang penuh secara klinis, maka diabetes melitus ditandai dengan hiperglikemi puasa dan *postprandial*, aterosklerosis, penyakit vaskuler mikroangiopati, dan neuropati (Scheingart, 2006).

Prevalensi Diabetes melitus di seluruh dunia telah meningkat secara drastis selama dua dekade terakhir, dari 30 juta kasus diperkirakan pada tahun 1985 dan 177.000.000 pada tahun 2000. Berdasarkan tren saat ini >360 juta orang akan menderita diabetes pada tahun 2030. Meskipun prevalensi kedua tipe 1 dan DM tipe 2 meningkat di seluruh dunia, prevalensi DM tipe 2 meningkat jauh lebih cepat karena obesitas yang meningkat dan berkurangnya tingkat aktivitas negara-negara menjadi lebih maju. Diabetes melitus tipe 2 yang meliputi lebih dari 90 % dari semua populasi diabetes. Hal ini berlaku sebagian besar negara, dan 6 dari 10 negara dengan tingkat tertinggi berada di Asia, Indonesia berada pada urutan ke empat di dunia setelah USA (Fauci *et al.*, 2008).

Pusat Pengendalian Pencegahan Penyakit (CDC) memperkirakan laporan bahwa hampir 26 juta orang Amerika menderita diabetes di tahun 2011. Selain itu, sebuah perkiraan 79 juta orang Amerika memiliki pradiabetes, diabetes mempengaruhi 8,3% orang Amerika dari segala usia dan 11,3% orang dewasa berusia 20 tahun dan

lebih tua. Menurut Lembar Fakta Diabetes Nasional untuk 2011 sekitar 27% dari mereka dengan 7 juta diabetes dan Amerika tidak tahu bahwa mereka memiliki penyakit tersebut (Khardori, 2012).

Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh yang terpapar terhadap adanya ancaman atau bahaya, stres memiliki dua komponen 1) perubahan fisiologi. 2) psikologis, bagaimana seseorang merasakan keadaan dalam hidupnya. Perubahan fisik dan psikologis disebut stresor yaitu pengalaman yang dapat menginduksi respon stres (Pinel, 2009). Stres dan kecemasan sebagai rangsangan melalui sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu sistem limbik, selanjutnya melalui saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dan akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar endokrin (Sriati, 2008)

Pengalaman mengalami stres pada penderita diabetes merupakan sebagai faktor pendukung adanya perkembangan dari penyakit itu sendiri, di awal abad ke-17 jumlah penderita diabetes melitus berangsur-angsur meningkat hingga sekarang menurut pengakuan dokter di Inggris. Beberapa penelitian sebelumnya telah menghasilkan dugaan stres dapat meningkatkan diabetes melitus tipe 1 ataupun tipe 2, pada beberapa populasi penderita diabetes melitus yang sudah disurvei ditemukan adanya pengalaman stres yang lebih banyak dialami oleh penderita diabetes melitus tipe 2 melalui penelitian cross-sectional, namun masih terdapat faktor lain yang bisa meningkatkan kadar glukosa darah seperti konsumsi alkohol, tingkat aktifitas fisik dan pendidikan. Reaksi

psikologis terhadap stres akan merangsang pituitary hipotalamus adrenal (HPA) untuk menurunkan atau menghasilkan endokrin yang tidak normal, seperti tingkat kortisol yang tinggi dan steroid yang rendah. Hal itu akan menghambat kerja insulin sehingga akan menghasilkan kadar glukosa yang berlebihan hal ini dibuktikan oleh penelitian Mooy *et al* tahun 2000 pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Perkembangan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus juga akan dipengaruhi oleh faktor-faktor psikososial yang lain, faktor ini tercatat pada penelitian ismail *et al* pada tahun 2005 melalui analisa dengan uji coba secara random atau acak yang menyimpulkan bahwa orang dengan diabetes mellitus tipe 2 yang menerima perlakuan pendidikan atau terapi psikologis akan meningkatkan pengendalian glikemik ataupun pengendalian stres. Hubungan antara pengalaman stres dan kontrol metabolik berbeda-beda diantara penderita dan hal ini akan mempengaruhi jenis perlakuan yang diberikan kepada mereka untuk mengurangi kadar stres yang disebabkan karena perubahan pada sistem neuroendokrin yang bekerja untuk menurunkan kadar glukosa dalam darah. (Lloyd, 2005 ; Mooy, 2000)

Hipnoterapi yg menimbulkan hipnosis merupakan kondisi alami dari pikiran yang memungkinkan penderita diabetes mellitus mampu melakukan perubahan kebiasaan dan gaya hidup sehat secara lebih berarti dan permanen dipikiran bawah sadar mereka yang juga diketahui sebagai *Internal computer* (Gunawan, 2006). Program baru berupa

pikiran yang sehat dan positif dapat di instal menggunakan metode terapi ini untuk mencapai suatu keyakinan atau percaya yang mendukung dan mempertahankan kesehatan pasien diabetes melitus, sehingga pasien diabetes melitus menjadi lebih mudah memahami diri mereka dan mencapai keberhasilan dalam merubah fikiran yang tidak sehat yang ada dalam pikiran sadar mereka, dan selanjutnya secara dramatis mampu merubah emosi dan kesehatan fisik mereka (Hastings, 2007). Penderita diabetes melitus yang berada dalam keadaan stres cenderung untuk kurang peduli dengan pengendalian diabetes melitus yang harus dilakukan sehingga menyebabkan kontrol glukosa darah yang rendah, pada saat seseorang berada dalam keadaan relaksasi metabolisme karbohidrat dalam tubuh menjadi lebih efisien dengan demikian dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Curtis *et al*, 1985 ; Rice, 2001). Semua penyakit ada obatnya sesuai dengan kutipan ayat dibawah ini :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.” (Al-Isra` : 82)

Tingginya insiden DM tipe 2 di Indonesia dan salah satu penyebabnya akibat berbagai stresor maka penulis tertarik untuk

melakukan penelitian bagaimana efektifitas pengendalian stres terhadap penurunan Kadar gula darah pada pasien Diabetes melitus tipe 2.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan permasalahan yang diajukan pada penelitian ini adalah :

1. Apakah hipnoterapi efektif terhadap tingkat stres (kecemasan) pada pasien diabetes melitus tipe 2?
2. Apakah hipnoterapi efektif terhadap glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah

1. Tujuan umum

Untuk mengkaji efektifitas hipnoterapi terhadap tingkat stres (kecemasan) dan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes melitus tipe 2

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengkaji efektifitas hipnoterapi terhadap menurunnya tingkat stres (kecemasan)
- b. Untuk mengkaji efektifitas hipnoterapi terhadap menurunnya kadar glukosa darah sewaktu

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan atau efektifitas pengobatan alternatif, salah satunya mengenai manfaat hipnoterapi yang memiliki efek dalam menurunkan tingkat stres dan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes melitus 2.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi terbaru untuk penelitian selanjutnya mengenai efek hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres dan menurunkan kadar gula darah dan juga pihak-pihak terkait agar dapat membuat program-program yang akurat untuk pengendalian penyakit Diabetes melitus tipe 2 khususnya di Indonesia.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan peneliti sehingga peneliti mampu mempelajari hal-hal yang berhubungan dengan penyakit Diabetes melitus tipe 2, terutama dalam penatalaksanaan dan pengendaliannya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Penelitian oleh Lia Pradanita Nugraheni di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Indonesia) pada tahun 2002 tentang Hubungan stres psikologis terhadap peningkatan kadar glukosa darah pasien

diabetes melitus di RSUD kota Yogyakarta, dengan desain penelitian cross sectional dan jenis penelitian deskriptif korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus yang mengalami stress psikologis mempunyai kemungkinan besar memiliki kadar glukosa darah \geq 200 mg/dl. Keadaan stres dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar glukosa darah pasien Diabetes melitus di RSUD Kota Yogyakarta, namun pada penelitian ini peneliti menggunakan hipnoterapi sebagai alat penelitian dalam menurunkan tingkat stres dan kadar gula darah pada pasien Diabetes melitus tipe 2.

2. Penelitian oleh Nursiswati *et al* pada tahun 2008 tentang Pengaruh kadar gula darah sebelum dan sesudah diterapi relaksasi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit umum Cianjur, dengan desain penelitian eksperimen pre dan post test dan jenis penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi bagi pasien diabetes melitus tipe 2 mempengaruhi penurunan rata-rata kadar gula darah jika dibandingkan yang tidak melakukannya. Walaupun berdasarkan hasil analisis data tidak ada perbedaan rata-rata. Namun pada penelitian ini peneliti menambahkan hipnoterapi sebagai alat ukur dalam mengurangi kadar glukosa darah sewaktu dan penambahan variabel tingkat stres (kecemasan) .