



*Original Article*

## **Stress pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 dalam Melaksanakan Program Diet di Klinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang**

Agus Widodo

Perawat / Instalasi Rawat Inap A RSUP Dr. Kariadi Semarang

### Abstrak

**Latar belakang :** Penerapan diet merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes. Kedisiplinan dan kepatuhan penderita selama hidupnya dibutuhkan untuk menaati program diet yang dianjurkan guna membantu mempertahankan gula darah yang normal sehingga dapat mencegah komplikasi. Namun, lamanya waktu untuk mengikuti program diet dapat menimbulkan kejenuhan dan stres pada penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi stres yang timbul pada penderita diabetes mellitus tipe-2 dalam melaksanakan program diet dan cara menangani stres (koping).

**Metode :** Jenis penelitian kualitatif dengan strategi riset menggunakan metode fenomenologi. Penelaahan masalah dilakukan dengan multi perspektif atau multi sudut pandang. Wawancara mendalam dan terstruktur digunakan sebagai cara pengumpulan data, berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat.

**Hasil :** Keenam partisipan yang terlibat dalam penelitian, semuanya mengalami stress selama menjalankan program diet yang dianjurkan. Stres yang timbul dan lamanya stres ditentukan oleh berbagai kesulitan yang dialami partisipan selama melaksanakan diet terutama berhubungan dengan jumlah makanan yang harus diukur, pembatasan jenis makanan, pola kebiasaan makan yang salah sebelum sakit serta lamanya menderita diabetes.

**Simpulan :** Penderita diabetes mellitus mudah mengalami stres dalam melaksanakan program diet.

**Kata kunci :** Stres, diabetes mellitus tipe-2, penatalaksanaan diet

### **The occurrence of stress in type-2 diabetes mellitus patients undergone dietetic counselling in internal medicine clinic Dr. Kariadi Hospital Semarang**

#### Abstract

**Background :** Diet intervention is one of the most important intervention in the success of diabetes treatment. Discipline and obedience of the patients to the recommended diet is necessary to maintain the normal blood sugar level as well as prevent the complication. However the length of time required of the diet program may cause stress to the patients. The aim of the study was to identify the occurrence of stress on type 2 DM patients who were on diet program and how to cope the stress.

**Methods :** This study used a qualitative research strategy with phenomenology approach. The problem analysis was conducted in different point of views or multi perspective. The structured and in-depth interview were used as a method to collect data, which was based on interview guideline.

**Results :** The research indicated that all six participants involved in the research were in stressed condition during the diet program. The onset and the duration of the stress is determined by various difficulties experienced during the program, especially in dealing with the amount of foods that must be weighed, the limited type of foods, a pattern of eating habits before having diabetes and the duration of diabetes mellitus.

**Conclusion :** The diabetes mellitus patients are easy to get stress during the diet program.

**Keywords :** stress, type-2 Diabetes mellitus, diet

### PENDAHULUAN

Prevalensi *Diabetes Mellitus* (DM) di Indonesia semakin meningkat, tahun 2020 diperkirakan sebanyak 8,2 juta penduduk menderita DM. Sebagian besar adalah DM tipe-2, yang meliputi 90% dari semua populasi diabetes.<sup>1</sup> Berdasarkan jumlah kunjungan pasien di klinik penyakit

dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang tahun 2006 tercatat 16.381 pasien yang menderita diabetes melitus dan tahun 2007 meningkat menjadi 19.058 pasien.

Penyebab DM tipe-2 disamping karena faktor genetik, juga terjadi akibat kegemukan, pola makan yang salah dan gaya hidup yang kurang sehat. Pengobatan diabetes yang paling utama adalah mengubah gaya

hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang.<sup>2</sup> Selain itu manajemen diet, pendidikan kesehatan, pemantauan gula darah, pengobatan dan latihan fisik merupakan hal yang penting. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi seringkali merupakan salah satu kendala pada pelayanan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi pasien.<sup>1</sup> Hal ini dapat menimbulkan kejenuhan dan stress karena harus menaati program diet yang dianjurkan selama hidupnya. Pada penelitian yang dilakukan Sidartawan tahun 2007 didapatkan 75% penderita tidak mematuhi diet yang dianjurkan.<sup>1</sup> Penelitian yang dilakukan di klinik endokrinologi dan metabolisme RS Cipto Mangunkusumo didapatkan 40% mengalami stress karena perubahan pola makan. Berbagai kendala dan kesulitan yang timbul selama menjalankan program diet dapat menimbulkan stress pada penderita DM.<sup>2</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi stress yang timbul pada penderita DM tipe-2 dalam melaksanakan program diet. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan bagi penderita DM mengenai manajemen stress selama menjalani program diet serta bagi keluarga pasien supaya dapat memberikan dukungan kepada penderita selama menjalankan program diet sehingga dapat meminimalkan timbulnya stress selama menjalankan program diet.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jumlah sampel sebanyak 6 responden penderita DM tipe 2, wanita, usia 45 sampai 55 tahun, dan aktif melaksanakan pengobatan. Teknik sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilaksanakan di klinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang pada bulan November–Desember 2008.

## HASIL

Hasil wawancara didapatkan data dengan tema-tema sebagai berikut:

1. Penatalaksanaan program diet DM, yang terkait dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan, pengaturan jadwal makan dan kendala dalam melaksanakan diet DM.
2. Stress dalam melaksanakan diet DM, yang didasari oleh lamanya menderita DM, kadar gula darah yang selalu tinggi, keluhan fisik, pola makan sebelum sakit, serta pengukuran jumlah makanan.
3. Cara penanganan stress dalam melaksanakan diet

DM meliputi : kadang melanggar diet yang dianjurkan, tidak diet tetapi mengurangi porsi makannya, mengkonsumsi banyak sayur, berpikir positif, pemakaian terapi alternatif, melakukan aktivitas bersama penderita diabetes dan melakukan aktivitas yang disenangi.

## PEMBAHASAN

### 1. Penatalaksanaan program diet DM

Analisis data mendapatkan gambaran bahwa keenam responden dalam penelitian ini telah mendapatkan penjelasan dari dokter maupun ahli gizi mengenai program diet dan pola makan yang harus mereka patuhi setelah mereka didiagnosis diabetes melitus yang meliputi : pengaturan jumlah makanan yang mereka konsumsi, makan sesuai dengan jadwal yang teratur dan harus mematuhi beberapa makanan pantangan yang ditetapkan oleh ahli gizi, kecuali jika kadar gula darah rendah atau hipoglikemi, boleh mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis dalam jumlah yang dibatasi. Hal ini telah sesuai dengan prinsip makan pada penderita diabetes yang mengikuti pedoman '3J' yaitu jumlah kalori yang dibutuhkan, jadwal makanan yang teratur serta jenis makanan yang dapat dikonsumsi. Penekanan terapi diet pada diabetes tipe-2 adalah pada pengendalian glukosa, lipid dan hipertensi.<sup>1</sup> Hal ini dikarenakan pada diabetes tipe-2 lebih dipengaruhi oleh faktor perubahan gaya hidup seperti makan berlebihan, kurang gerak badan, diet tinggi lemak dan rendah karbohidrat, obesitas dan faktor keturunan, seperti yang terjadi pada keenam responden yang memiliki gaya hidup kurang sehat yaitu mempunyai kebiasaan pola makan yang bebas serta menyukai makanan dan minuman yang manis-manis sebelum menderita diabetes. Sehingga timbul berbagai kendala dan kesulitan akibat pembatasan dan pengaturan diet setelah menderita diabetes. Perencanaan makanan pada penderita diabetes juga harus memenuhi syarat sebagai berikut : memperbaiki kesehatan umum penderita, menyesuaikan berat badan normal, mempertahankan glukosa darah sekitar normal, menekan atau menunda komplikasi, memodifikasi diet yang sesuai, menarik dan mudah diterima oleh penderita. Jika hal ini dapat diterapkan, akan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM.<sup>1</sup>

### 2. Stress dalam melaksanakan diet DM

Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.<sup>3</sup> Keadaan ini dialami oleh para responden ketika menjalankan program diet yang dianjurkan. Diabetes tidak dapat disembuhkan secara total, sehingga dibutuhkan kedisiplinan, kepatuhan dan motivasi yang

kuat untuk menaati pola makan menu seimbang. Akibatnya timbul kejenuhan dan stress. Adanya berbagai kendala dan kesulitan selama menjalankan diet dapat menimbulkan stress.

Stress emosional yang terjadi pada penderita diabetes dapat meningkatkan kadar gula darah melalui peningkatan stimulus simpatoadrenal. Stress juga dapat meningkatkan selera makan dan membuat penderita sangat lapar khususnya pada makanan kaya karbohidrat dan lemak, sehingga stress dapat menjadi musuh yang paling berbahaya bagi pelaksanaan diet.<sup>4</sup> Oleh karena itu, penderita perlu selalu memahami bahwa stress merupakan pemicu kenaikan kadar glukosa darah sehingga mereka harus selalu berupaya untuk meredamnya.

### 3. Cara penanganan stress (koping) dalam melaksanakan diet DM

Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan dengan perubahan, respons terhadap situasi yang mengancam.<sup>5</sup> Koping yang dilakukan akan menyebabkan perubahan cara berpikir, perubahan perilaku atau perubahan lingkungan. Terdapat 2 jenis koping yaitu koping positif dan negatif. Cara penyelesaian masalah dari tiap individu berbeda antara yang satu dengan yang lain, begitu juga yang terjadi dengan para responden dalam menghadapi stress yang timbul selama menjalankan program diet DM.

Ketidakmampuan adaptasi penderita DM terhadap stress ditentukan oleh beberapa faktor yaitu<sup>2</sup>:

1. Pandangan terhadap penyakit yang diderita  
Pandangan negatif bahwa mereka telah melakukan rutinitas yang sama, seperti melaksanakan diet dan minum obat setiap harinya, akan tetapi kadar gula dalam darahnya tetap tinggi. Akibatnya mereka berusaha untuk tidak menaati diet yang dianjurkan, sedangkan pandangan yang positif tentang penyakitnya dan mampu menerima dapat menimbulkan koping yang lebih baik.
2. Dukungan sosial  
Bertemu dan berkumpul dengan penderita lain sesama diabetes sangat dibutuhkan oleh penderita diabetes. Hal ini dapat mengurangi stress yang mereka alami, karena mereka akan saling berbagi pengalaman dan merasakan bahwa tidak hanya dirinya yang menderita diabetes. Dukungan keluarga juga besar pengaruhnya untuk meminimalkan stress yang timbul selama mereka menjalankan program diet.
3. Strategi koping  
Strategi koping yang baik, dapat menghindarkan pikiran untuk lari dari kenyataan sehingga adaptasi psikologis menjadi lebih baik, misalnya dengan cara aktivitas fisik, relaksasi, melakukan kegiatan yang positif dan disenangi, berpikir positif tentang penyakitnya.

Koping yang perlu dikembangkan, melibatkan proses kognitif, afektif dan psikomotor, antara lain<sup>5</sup>:

- a. Berbicara dengan orang lain (teman, anggota keluarga, perawat) tentang masalahnya dan mencari jalan keluar dari informasi orang lain.
- b. Mencari tahu lebih banyak tentang situasi yang dihadapi melalui buku, media atau orang yang ahli.
- c. Berhubungan dengan kekuatan supernatural. Melakukan kegiatan ibadah yang teratur, percaya diri bertambah dan pandangan positif berkembang.
- d. Melakukan latihan penanganan stress, misalnya latihan pernapasan, meditasi, visualisasi, stop berpikir.
- e. Membuat berbagai alternatif tindakan dalam menangani situasi.
- f. Belajar dari pengalaman yang lalu dan tidak mengulang kegagalan yang sama.

### SIMPULAN

Penatalaksanaan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi merupakan salah satu kendala dalam pelayanan diabetes, karena dibutuhkan kepatuhan dan kedisiplinan dari penderita itu sendiri. Adanya berbagai kendala dan kesulitan dalam melaksanakan program diet yang dianjurkan, dapat menimbulkan kejenuhan pada penderita. Kejenuhan yang hebat dapat menimbulkan stress. Hal ini dialami oleh keenam responden yang terlibat dalam penelitian. Stress yang timbul dan lamanya mereka mengalami stress, ditentukan oleh berbagai faktor kesulitan yang dialami penderita, seperti adanya pembatasan makanan, jumlah makanan yang harus diukur, pola kebiasaan makan yang salah sebelum sakit. Cara penanganan yang dilakukan penderita dalam menangani stress ketika menjalankan diet dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah. Dua dari enam responden mempunyai koping yang positif dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Sedangkan keempat responden lain mempunyai koping negatif, yaitu berusaha melanggar aturan diet yang ditetapkan atau tidak menjalankannya.

Beberapa saran untuk penderita DM adalah penatalaksanaan diet yang telah diprogramkan oleh dokter ataupun ahli gizi seharusnya tidak dianggap sebagai beban dalam menjalankannya, karena untuk keberhasilan penderita sendiri dalam mengendalikan kadar gula darah mereka serta meminimalkan komplikasi yang dapat terjadi. Mereka dapat memodifikasi diet, akan tetapi tetap memperhatikan aturan-aturan yang dianjurkan, misalnya menetapkan menu sehari-hari sesuai dengan makanan yang disenangi tetapi tetap memperhatikan aturan diet yang dianjurkan dengan jalan berkonsultasi dengan perawat, dokter atau ahli gizi. Berbagi pengalaman dengan penderita lain yang

berhasil mematuhi diet juga akan bermanfaat bagi penderita diabetes. Disamping itu penderita diabetes juga harus menggunakan cara-cara yang positif untuk mengatasi rasa stress, seperti mengikuti kegiatan yang positif, misalnya dengan ikut simposium tentang diabetes, beribadah, aktivitas fisik, atau rekreasi dan berpikir positif untuk kesehatan tubuhnya dengan menerima penyakitnya dengan rasional dan optimis, segera merubah pola hidup semula dengan pola hidup DM dengan harapan kesehatannya akan dapat dipertahankan untuk menjamin kesejahteraan di hari tua. Adapun dukungan yang positif kepada penderita akan dapat membantu keberhasilan penderita diabetes dalam mematuhi diet yang dianjurkan, misalnya membantu penderita dalam memodifikasi menu sehari-hari sehingga tidak membuat penderita merasa jenuh dan terbebani dalam melaksanakan diet.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sidartawan Soegondo. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI. 2007
2. *Majalah Kedokteran ATMAJAYA*. Vol 2. No 1. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atmajaya. 2003: 62-67
3. National Safety Council. *Manajemen Stress*. Alih bahasa oleh Palupi Widyastuti, SKM. Jakarta : EGC. 2003
4. Smith MD, Challem J. *User's Guide to Preventing & Reversing Diabetes Naturally : Mengenali Cara Memanfaatkan Makanan dan Suplemen Sebagai Perlindungan Terhadap Gangguan Gula Darah*. Alih bahasa oleh Sinardy Susilo. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia. 2005
5. Budi Anna Keliat. *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta : EGC. 1999