Jurnal Pustaka Keperawatan
Jurnal Pusat Akses Kajian Keperawatan
Vol. 4. No. 1 (2025) 50-53
E ISSN : 2830-6538

Literature Review: Psikologis Pada Penderita Diabetes Melitus

Febria Syafyusari[1] Ridhyalla Afnuhazi[2] Rosa Fitri Amalia[3] Weni Lidya Hendayani[4] Bobby Arfhan Anwar[5]
[1,3,4,5] Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang
[2]Departemen Keperawatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
Corresponding Author: febrina914@gmail.com

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that is suffered throughout life. Diabetes sufferers are required to change their lifestyle and undergo routine treatment at high costs. Lifestyle changes trigger psychological distress that appears in the form of feelings of sadness, nervousness, despair, anxiety, feelings of depression, efforts made in vain & useless. This can interfere with the diabetes treatment process. Psychological stress can have an impact on the healing of diabetes. This literature review aims to determine the psychological analysis of diabetes mellitus sufferers. The method used in the literature review uses a literature database that is adjusted to the topic of discussion. The results of the psychological analysis and synthesis that occur in diabetes sufferers include stress, anxiety and depression. Its recommended that the health care team, especially mental health nurses, provide education and complementary therapy related to psychological distress that occurs in chronic sufferers

Keywords: psychological; diabetes mellitus

Abstrak

Penyakit diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang diderita sepanjang hidup. Penderita diabetes dituntut untuk mengubah gaya hidup dan melakukan perawatan dengan rutin dengan biaya yang tinggi. Perubahan gaya hidup memicu terjadinya distres psikologi yang muncul dalam bentuk perasaan sedih, gugup, putus asa, gelisah, perasaan tertekan, usaha yang dilakukan sia-sia & tidak berguna. Hal ini dapat mengganggu proses pengobatan diabetes. Stress psikologis dapat berdampak pada penyembuhan penyakit diabetes. Literatur review ini bertujuan untuk mengetahui analisis psikologis pada penderita diabetes melitus. Metode yang digunakan *literature review* menggunakan data base literature yang disesuaikan dengan topik pembahasan. Hasil analisis dan sintesis psikologis yang terjadi pada penderita diabetes diantaranya stress, kecemasan dan depresi. Disarankan kepada tim petugas kesehatan terutama perawat jiwa memberikan edukasi dan terapi komplementer terkait distres psikologis yang terjadi pada penderita kronik

Kata kunci: psikologis; diabetes melitus

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Penderita diabetes menjadi suatu ancaman masalah kesehatan di dunia dan diperkirakan pada tahun 2025 terjadi peningkatan berjumlah 300 juta. Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Diabetes merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah dan beresiko berbagai komplikasi, seperti gangguan jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, dan masalah persyarafan [1].

Perubahan fisik yang terjadi pada penderita diabetes melitus menimbulkan berbagai macam respon psikologis pada penderita diabetes [2]. Penderita penyakit diabetes melitus ini mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, hal ini menyebabkan timbulnya gangguan psikologis seperti kecemasan [3]. Respon psikologis yang dialami pada penderita diabetes dapat berupa stres, depresi, dan kecemasan [4].

Submitted : 04-06-2035 | Reviewed : 10-06-2025 | Accepted : 25-06-2025

Stres ditemukan sebagai salah satu respon psikologis pada penderita diabetes. Hal ini dapat memperburuk keadaan kondisi sebelumnya. Penderita diabetes mengurangi stres agar tidak terjadi komplikasi [4].

Studi menunjukkan penderita diabetes rentan juga mengalami kecemasan karena keadaannya. Individu diabetes memiliki tingkat kecemasan 20% lebih besar daripada yang non diabetes. Kecemasan dan stres dapat menjadi tantangan bagi penderita diabetes dalam mengelola penyakitnya [5].

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan biasanya berkaitan dengan kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terjadi di masa depan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan biasanya merasa dirinya tidak bebas, gugup, takut, gelisah, tegang, dan resah [6].

Timbulnya kecemasan diawali dari adanya reaksi stres yang terjadi secara terus menerus. Reaksi pertama respon stres yaitu sekresi sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan norepinefrin yang menyebabkan peningkatan frekuensi jantung. Kondisi ini menyebabkan glukosa darah meningkat sebagai sumber energi untuk perfusi. Peningkatan hormon stres yang diproduksi dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat. Hal ini berkaitan dengan adanya sistem neuroendokrin melalui jalur Hipotalamus Pituitary Adrenal [7].

Kecemasan dapat juga meningkatkan hormon ACTH (Adrenocorticotropic hormone) yang akan mengaktifan korteks adrenal untuk mensekresi hormon glukokortikosteroid yang akan meningkatkan glukoneogenesis sehingga kadar gula darah akan meningkat, cemas dapat menyebabkan perubahan perubahan beberapa hormon, peningkatan konsentrasi kortisol serum dan berkurangnya aktivitas insulin serta peningkatan kadar gula darah yang tidak stabil [8].

Individu yang menderita diabetes berisiko 2 (dua) kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dan depresi daripada individu yang tidak menderita diabetes. Penderita diabetes melitus tipe yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan kadar glukosa darah tidak stabil atau mengalami glikemia. Apabila kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tidak stabil secara terus-menerus maka akan menimbulkan komplikasi makrovaskuler maupun mikrovaskuler seperti kebutaan, penyakit ginjal, dan amputasi [9].

Respon kecemasan pada penderita diabetes yang berdampak juga pada kualitas hidup Kecemasan yang berlebihan merasa khawatir terus menerus terhadap penyakit secara berlebihan. Gangguan kecemasan jika berlanjut akan berdampak pada kualitas hidup penderita diabetes. Apabila tidak mendapatkan penanganan dapat mengalami kesulitan melakukan aktivitas fisik atau rutin, menurunnya produktivitas, dan sulit menjalani interaksi sosial dengan lingkungan [10].

Kecemasan penderita diabetes merasa terancam fisik dan psikologis yang berdampak lanjut pada depresi. Depresi merupakan gangguan psikologis yang dikaitkan stressor jangka panjang. Seperti penyakit kronis, diantaranya diabetes. Beberapa penelitian bahwa depresi lebih sering terjadi pada populasi penderita diabetes dibandingkan dengan populasi umum. Adanya depresi berhubungan dengan kepatuhan minum obat, diet dan monitor glukosa darah sehingga menyebabkan diabetes tidak terkontrol yang akan berdampak pada kualitas hidup kesehatan penderita diabetes [10].

Tujuan dari *literature review* adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengetahui psikologis yang terjadi pada penderita diabetes.

2. Metode Penulisan

Studi ini menggunakan pendekatan literatur review dengan mengumpulkan, menganalisa, mengevaluasi, dan mensintesiskan data dari berbagai sumber, termasuk jurnal. Sumber yang digunakan mencakup penelitian yang relevan. Pencarian literatur dalam penelitian ini berasal dari Google Scholar, Pubmed, SINTA, dan Garuda dengan kata kunci psikologis penderita diabetes melitus. Kriteria inklusi meliputi data dianalisa dan disintesis kemudian akan dirangkum sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan dasar dalam melakukan pembahasan.

Dalam proses pengumpulan data, penulis menemukan 10 jurnal yang membahas mendalam tentang topik ini. Misalnya, penelitian (Singhai et. all., Respon psikologis yang dialami pada penderita diabetes diantaranya stres, kecemasan dan depresi [4].

Pengolahan data dilakukan dengan cara analisis dan sintesis dengan menggunakan metode naratif. Cara untuk menganalisis permasalahan dalam sumber bacaan artikel dari hasil penelitian. Sedangkan dalam sintesis penulis mengemukakan ide atau gagasan baru untuk memecahkan masalah yang ditemukan. Hasil sintesis ini pada dasarnya adalah berupa data, informasi dan ide baru. Diharapkan dapat memperoleh informasi dan data yang terkait dengan psikologis pada penderita diabetes melitus.

3. Hasil dan Pembahasan

Sebagaimana penyakit kronik seperti diabetes pengelolaan manajemen diabetes dalam jangka panjang membutuhkan perubahan gaya hidup dan komplikasi yang akan terjadi. Perubahan ini secara subtansial muncul bermacam macam keluhan fisik dan psikologis.

Submitted : 04-06-2025 | Reviewed : 10-06-2025 | Accepted : 25-06-2025

Khawatir terus menerus secara berlebihan akan menyebabkan muncul masalah psikologis sehingga perlu diidentifikasi respon psikologis pada penderita diabetes. Respon psikologis yang dialami pada penderita diabetes dapat berupa stres, depresi, dan kecemasan [4]. Stres ditemukan pada penderita diabetes yang merupakan salah satu respon psikologis. Stres psikologis ini diakibatkan penyakit, komplikasi dan tekanan finansial serta kurangnya interaksi sosial. Hal ini menjadi faktor memperburuk ketidakstabilan glukosa darah [11]. Stres dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh dimana sering mengalami stres akan memparah kedaaan sebelumnya. (Morey et al, 2015) Diharapkan penderita diabetes menghindari stress dan dapat melakukan manajemen stres [12].

Selanjutnya respon psikologis kedua kecemasan. Kecemasan biasanya ditemukan pada masalah psikososial penderita diabetes dan dapat berdampak pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan [13]. Kecemasan dapat menjadi reaksi yang besar mempengaruhi aktivitas sehari-hari, produktivitas dan interaksi sosial pada penderita diabetes. [14].

Menurut (Maulasari, Yulia 2020) penyebab terjadinya kecemasan pada penderita diabetes melitus adalah dukungan keluarga, penerimaan diri, tingkat spiritualitas, dan aktivitas fisik. Kecemasan dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga tubuh rentan mengalami infeksi. Diharapkan penderita diabetes menghindari kecemasan terhadap penyakit dan situasional. Bila tidak diatasi dalam waktu yang lama akan menyebabkan gangguan psikologis depresi. Depresi salah satu dampak dari masalah psikososial yang dialami oleh penderita diabetes. Depresi merupakan gangguan psikologis stresor jangka panjang [15]. Menurut penelitian penderita diabetes banyak menderita depresi dibandingkan masyarakat umum. Depresi dikaitkan dengan tidak mengikuti program diet gizi diabetes, pengobatan dan cek kadar glukosa darah. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup sehingga tidak menjalani program diet, olahraga, monitor kadar gula darah dan akan berdampak munculnya komplikasi [16]

Diharapkan penderita meningkatkan kualitas hidup dengan pengaturan pola diet, monitor kadar glukosa, olahraga, melakukan aktiftas fisik dan pengobatan.

4. Kesimpulan

Hasil dari penulisan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa respon psikologis yang terjadi pada penderita diabetes melitus adalah stres dan kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berlebihan terus menerus akan memicu pada gangguan depresi

Daftar Rujukan

1. Ade Herman Direja (2011) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa, Yogyakarta, Penerbit Nuha Medika, Cetakan Pertama. Hal 101
2. Affisa SN. FAKTOR- FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA LAKI-LAKI DI KELURAHAN DEMANGAN Oleh : Shinta Nuur Affisa PEMINATAN EPIDEMIOLOGI PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN TAHUN 2018. Skripsi. 2018;1–125.
3. Aubert RE. Prevalence, numerical estimates, and projections. 2025;21(9):1414–31.
4. Fisher KA, Bloomstone SJ, Walder J, Crawford S, Fouayzi H, Mazor KM. Attitudes Toward a Potential SARS-CoV-2 Vaccine : A Survey of U.S. Adults. Ann Intern Med. 2020 Dec 15;173(12):964-973. doi: 10.7326/M20-3569. Epub 2020 Sep 4. PMID: 32886525; PMCID: PMC7505019.
5. Bala R, Srivastava A, Potsangbam T, Anal L, Ningthoujam GD. Self care practices and psychological distress among diabetic patients in Manipur during COVID-19: A scenario from the North East. Diabetes Metab Syndr. 2021 Jan-Feb;15(1):93-98. doi: 10.1016/j.dsx.2020.12.015. Epub 2020 Dec 7. PMID: 33316765; PMCID: PMC7720010.
6. Brunner & Suddarth. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Vol.2. Jakarta: EGC.
7. Fischer Ilan, et al. 2020. The behavioural challenge of the COVID-19 pandemic: indirect measurements and personalized attitude changing treatments (IMPACT)*R. Soc. Open Sci.*7201131http://doi.org/10.1098/rsos.201131
8. I. Fischer *et al.*, "The behavioural challenge of the COVID-19 pandemic : indirect measurements and personalized attitude changing treatments (IMPACT)," no. August, 2020, doi: 10.1098/rsos.201131.
9. Iradawaty SN, Haninda RN. PENGOBATAN TRADISIONAL MENJADIKAN WARGA BANJAR MELATI RT 06 JERUK LAKARSANTRI PEDULI BUGAR MANDIRI SEHAT ALAMI. 2024;11(3):237–44.https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPP/article/view/1060
10. Khare J, Jindal S. Observational study on Effect of Lock Down due to COVID 19 on glycemic control in patients with Diabetes: Experience from Central India. Diabetes Metab Syndr. 2020 Nov-Dec;14(6):1571-1574. doi: 10.1016/j.dsx.2020.08.012. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32858474; PMCID: PMC7438221.
11. Kodakandla, K., Maddela, G., & Pasha, M. S. (2016). Kodakandla K, Maddela G, Pasha MS. Factors influencing sleep quality and its impact on glycemic control in patients with type II diabetes mellitus -A hospital based cross sectional study Factors influencing sleep quality and its impact on glycemic control. International Archives of Integrated Medicine, 3(5), 138–145
12. M. I. Derek, J. Rottie, and V. Kallo, "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI RUMAH SAKIT PANCARAN KASIH GMIM MANADO", *J-Kp*, vol. 5, no. 1, Jan. 2017.
13. Sankar P, Ahmed WN, Mariam Koshy V, Jacob R, Sasidharan S. Effects of COVID-19 lockdown on type 2 diabetes, lifestyle and psychosocial health: A hospital-based cross-sectional survey from South India. Diabetes Metab Syndr. 2020 Nov-Dec;14(6):1815-1819. doi: 10.1016/j.dsx.2020.09.005. Epub 2020 Sep 11. PMID: 32956926; PMCID: PMC7485570.
14. Surtiningsih S, Yanti L, Dewi FK, Adriyani FHN, Hikmanti A. Terapi Acupressure untuk Kesehatan. J Kreat Pengabdi Kpd Masy. 2022;5(10):3316–24.
15. Supriadi T. Pengaruh Jalan Kaki Pagi Hari Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Acak Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe II di RSI Siti Aisyah Madiun. 2020; Available from: http://repository.stikes-bhm.ac.id/1058/1/19032022.pdf

Submitted : 04-06-2025 | Reviewed : 10-06-2025 | Accepted : 25-06-2025

16. Syafyu Sari F, Afnuhazi R, Hendrawati H. Asuhan Keperawatan pada Tn. S dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah. J Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kaji Keperawatan). 2024;3(1):20–8.

Submitted : 04-06-2025 | Reviewed : 10-06-2025 | Accepted : 25-06-2025