

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia menghadapi tantangan beban penyakit ganda, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Perubahan pola penyakit ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perilaku masyarakat, perubahan lingkungan, kondisi sosial ekonomi, sosial budaya, dan transisi demografi. Penyakit Tidak Menular (PTM) semakin mendominasi dengan prevalensi yang terus meningkat. Pada tahun 2016, PTM menyumbang 73% dari total kematian di Indonesia, termasuk Diabetes Melitus yang jumlah penderitanya bertambah setiap tahun. Secara global, sekitar 422 juta orang menderita diabetes, mayoritas berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah, dengan angka kematian mencapai 1,5 juta jiwa setiap tahun.²⁷

Stres, sebagai salah satu faktor risiko kesehatan, adalah kondisi terganggunya keseimbangan homeostasis akibat tekanan intrinsik atau ekstrinsik. Kondisi ini memengaruhi pola makan seseorang, baik dengan menekan maupun meningkatkan nafsu makan.³⁷ Hipotalamus di otak memicu pelepasan hormon kortikotropin yang menekan nafsu makan, sementara impuls dari otak memicu kelenjar adrenal mengeluarkan hormon epinefrin (adrenalin), yang menunda rasa lapar. Namun, jika stres berlanjut, kelenjar adrenal akan melepaskan hormon kortisol, yang justru meningkatkan nafsu makan dan motivasi makan. Interaksi hormon ini menunjukkan bagaimana stres dapat berdampak pada pola makan dan, dalam jangka panjang, berkontribusi terhadap risiko penyakit kronis seperti diabetes.³¹

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, dan gaya hidup modern. Tingkat stres yang tinggi dapat memperburuk kondisi penderita diabetes, baik dengan memengaruhi kesehatan secara menyeluruh maupun meningkatkan risiko komplikasi. Sebuah studi mencatat bahwa sekitar 86,4% penderita diabetes melitus merasa mudah marah karena hal kecil, 81% menunjukkan reaksi berlebihan terhadap

situasi, 78,3% merasa mudah kesal, 83,7% sulit menenangkan diri, dan 89,1% mengaku kesulitan bersabar dalam menghadapi masalah. Hal ini mencerminkan dampak signifikan stres pada kondisi psikologis dan emosional penderita diabetes. Dukungan emosional yang memadai serta strategi pengelolaan stres yang efektif menjadi hal krusial untuk membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.¹²

Bagi penderita diabetes melitus, stres juga dapat memicu peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) hingga di atas 180 mg/dl, seperti yang ditemukan dalam studi retrospektif di Amerika Serikat.³⁵ Stres memicu pelepasan hormon seperti kortisol dan glukagon, yang menyebabkan kenaikan kadar gula darah. Selain itu, stres dapat memengaruhi pola makan seseorang, sering kali mendorong konsumsi makanan atau minuman tinggi gula dan lemak di luar batas normal. Pola ini tidak hanya mengganggu pengobatan diabetes tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi yang lebih serius. Penanganan stres secara efektif menjadi penting untuk membantu mengontrol kadar gula darah dan menjaga kualitas hidup penderita diabetes. Oleh karena itu, dukungan psikologis serta konseling gizi menjadi langkah penting dalam manajemen diabetes secara holistik.³

Selain stres, asupan nutrisi memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup pada penderita diabetes melitus. Sebuah analisis menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat stres responden, maka responden semakin sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan kelompok dengan tingkat stres tinggi memiliki frekuensi makan yang lebih tinggi untuk melepaskan stres, begitu pula dengan konsumsi fast food, makanan siap saji, dan jajanan, seperti kue, permen dan soft drink, melewatkan makan, juga konsumsi makan berlebihan. Saat kondisi stres, seseorang cenderung memilih “*hyperpalatable comfort foods*” atau makanan yang enak dan dapat membuat mereka merasa nyaman, seperti *fast food*, jajanan, dan makanan padat kalori meskipun mereka tidak merasa lapar. Kondisi stres juga menyebabkan pola makan yang tidak teratur.³³

Gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dengan nutrisi terpenuhi, sangat penting untuk mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi diabetes. Asupan makanan sehat seperti karbohidrat kompleks, serat, protein, dan lemak dalam jumlah yang tepat, terbukti efektif dalam memperbaiki

kadar glukosa darah. Diet rendah Indeks Glikemik (IG), misalnya, menunjukkan perbaikan kadar glukosa darah jangka pendek dan panjang, seperti yang dibuktikan melalui penurunan kadar fruktosamin dan hemoglobin A1C dalam meta-analisis pada 14 studi dengan 365 responden penderita diabetes melitus.⁵ Namun, penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa 46% pasien diabetes melitus tipe 2 memiliki asupan nutrisi yang defisit (Faraditha, 2014). Selain itu, hormon kortisol yang dilepaskan selama stres dapat melawan efek insulin, yang menyebabkan sensitivitas insulin menurun dan kadar gula darah meningkat, terutama pada individu dengan stres berat.¹⁷

Melalui penelitian ini, pemahaman tentang hubungan antara tingkat stres penderita diabetes melitus dan asupan nutrisi yang dikonsumsi menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan pengelolaan diabetes pada pasien yang dirawat. Pendekatan holistik yang mencakup manajemen stres dan edukasi nutrisi dapat diterapkan oleh rumah sakit untuk memberikan perawatan yang lebih menyeluruh kepada penderita. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pengelolaan diabetes melitus, Siloam Hospitals Lippo Village diharapkan dapat merancang strategi yang lebih efektif dalam memberikan perawatan berkualitas dan mendukung pasien mencapai kontrol yang optimal atas kondisi mereka.

1.2. Rumusan Masalah

Diabetes melitus merupakan penyakit yang memiliki penyebaran demografi yang semakin tahunnya tinggi dengan estimasi peningkatan 9,4 juta pada tahun 2024. Sehingga, penelitian ini penting untuk diteliti dan diobservasi. Penelitian hubungan tingkat stres penderita diabetes melitus dengan asupan nutrisi belum pernah dilakukan di Tangerang dan hasil dari penelitian atau kajian sebelumnya terjadi ketidak seragaman hasil. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tingkat stres dengan asupan nutrisi di Siloam Hospitals Lippo Village Karawaci Gedung B.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan tingkat stres pada penderita diabetes melitus dengan asupan nutrisi?
2. Bagaimana tingkatan stres penderita diabetes melitus di Siloam Hospitals Lippo Village Gedung B?
3. Bagaimana tingkatan asupan nutrisi penderita diabetes melitus di Siloam Hospitals Lippo Village Gedung B?

1.4. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan asupan nutrisi pada penderita diabetes melitus di Siloam Hospital Lippo Village Gedung B.

B. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres penderita Diabetes Melitus (DM) di Siloam Hospitals Lippo Village Gedung B.
2. Mengetahui tingkat asupan nutrisi penderita Diabetes Melitus (DM) di Siloam Hospitals Lippo Village Gedung B.

1.5. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Akademik

1. Menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca terkait hubungan tingkat stres dengan asupan nutrisi penderita diabetes melitus.

B. Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkatan stres pada penderita diabetes melitus.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lainnya.
3. Untuk memberikan edukasi terkait pentingnya memperhatikan asupan nutrisi.
4. Mengetahui pencegahan terkait meningkatnya stres pada penderita diabetes melitus.