

BAB 4

PEMBAHASAN

4.1 Jenis Respon Psikologis

Krisis Covid-19 telah memberikan efek negatif pada penderita diabetes. Efek negatif ini dapat mencakup perubahan dalam pola makan dan olahraga, kesulitan mendapatkan insulin, obat-obatan oral, dan pemantauan penyakit dan pasokan pengiriman insulin, gangguan pada pemberian dan akses perawatan kesehatan, dan meningkatnya ketakutan tertular virus. Sebagaimana penyakit kronis lainnya, pengelolaan manajemen diabetes cenderung kompleks karena harus diikuti dalam jangka waktu yang panjang, membutuhkan perubahan gaya hidup, dan dirancang untuk mencegah komplikasi.

Perubahan ini secara substansial telah menimbulkan bermacam-macam respon psikologis pada penderita diabetes (Fisher *et al.*, 2020). Respons psikologis yang dialami penderita diabetes dapat berupa stres, depresi, dan kecemasan (Singhai *et al.*, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat ditunjukkan bahwa di awal masa pandemi covid-19 ini, tidak mengherankan jika muncul pikiran negatif, seperti merasa ketakutan akan tertular virus, khawatir tidak dapat beraktivitas selama masa pandemi covid-19, ketakutan tidak dapat menyediakan kebutuhan primer selama masa pandemi, cemas karena tidak mengetahui masa berakhirnya situasi pandemi, dan pikiran negatif lainnya. Adanya pikiran negatif pada penderita diabetes secara terus menerus akan menyebabkan munculnya masalah psikologis. Sehingga perlu adanya identifikasi lebih lanjut mengenai mengenai jenis respons psikologis yang dialami penderita diabetes selama pandemi Covid-19 serta upaya pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan terhadap dampak psikologis tersebut.

Stres ditemukan sebagai salah satu jenis respon psikologis pada penderita diabetes selama masa pandemi Covid-19. Stres psikologis ini diakibatkan oleh tekanan finansial, penyakit, dan kehilangan jejaring sosial. Hal ini menjadi faktor yang dapat memperburuk hiperglikemia (Khare and Jindal, 2020). Dikatakan pula bahwa orang dengan diabetes memiliki banyak masalah psikososial, yang ditambah dengan stres psikologis sebagai akibat dari pandemi, isolasi sosial, *lockdown*, dan karantina yang dapat menciptakan situasi yang meresahkan (Singhai *et al.*, 2020). Hasil penelitian Morey, J. N., Boggero, I. A., Scott, A. B., & Segerstrom, S. C. (2015) menyatakan bahwa stres dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh seseorang, dimana paparan stres yang terus menerus pada akhirnya akan memunculkan suatu penyakit atau memperburuk kondisi sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, dampak psikologis stres sebagai akibat dari pandemi Covid-19 yang terjadi pada penderita diabetes dapat memperburuk kondisi penyakitnya. Dengan demikian penderita diabetes harus berusaha menghindari stres agar tidak terjadi komplikasi yang semakin memperburuk kondisi mereka.

Lalu, jenis respon psikologis yang kedua adalah depresi. Berdasarkan uraian diatas, penderita diabetes di Manipur tahun 2020 sebagian besar tidak mengalami depresi dikarenakan penderita rutin melakukan diet dan olahraga. Depresi pada penderita diabetes selama pandemi Covid-19 ditimbulkan oleh aktivitas yang berkurang, pembatasan dalam persediaan makanan yang mengharuskan penderita diabetes untuk mengubah kebiasaan makan sehingga menyebabkan hiperglikemia yang tidak terkontrol, masalah pengobatan, dan kesulitan dalam mengakses konsultasi medis untuk pemeriksaan rutin (Bala *et al.*, 2020). Depresi merupakan gangguan psikologis yang sering dikaitkan dengan stresor jangka panjang seperti

penyakit kronis, diantaranya diabetes. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa depresi lebih sering terjadi pada populasi penderita diabetes dibandingkan dengan populasi secara umum. Adanya depresi berkaitan dengan menurunnya kepatuhan penderita diabetes mengikuti diet, minum obat teratur, dan monitoring gula darah yang menyebabkan diabetes tidak terkontrol. Depresi umumnya ditemukan pada penderita diabetes dan berdampak besar pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. Perubahan gaya hidup selama pandemi Covid-19 serta pembatasan diri untuk melakukan aktivitas rutin, seperti pengaturan pola makan, berolahraga atau aktifitas fisik, serta pemikiran akan risiko komplikasi yang dapat diderita, sering membuat penderita diabetes menjadi depresi. Kondisi ini menurunkan kualitas hidup penderita diabetes akibat tidak tercapainya target pengobatan dalam mengontrol kadar gula darah, pengaturan pola diet dan olahraga yang berdampak pada meningkatnya risiko komplikasi diabetes.

Selanjutnya, jenis repons psikologis yang ketiga adalah kecemasan. Kecemasan biasa ditemukan pada penderita diabetes dan berdampak besar pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Bala *et al.*, 2020). Kecemasan terkait penyebaran Covid-19 memiliki pengaruh yang cukup besar pada kualitas tidur, khususnya pada wanita dan pada kelompok usia tua. Tingkat kecemasan tinggi terjadi pada mereka yang keluarganya bekerja di pusat perawatan Covid-19. Kecemasan tentang penyakit baru dapat terjadi dan menyebabkan reaksi besar sehingga dapat mengganggu kehidupan sosial mereka (Sankar *et al.*, 2020). Orang yang mengalami kecemasan berlebihan kerap kali merasa khawatir dan takut yang berlebihan secara terus-menerus. Seiring berjalannya waktu, gangguan kecemasan ini bisa bertambah parah dan mengganggu kualitas hidup penderitanya. Apabila tidak

mendapatkan penanganan, penderita gangguan kecemasan yang merasakan kecemasan berlebihan bisa mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menurunnya performa kerja, dan juga kesulitan untuk menjalani interaksi sosial dengan orang lain. Hasil penelitian Bilqis, A. M., Yaunin, Y., & Darwin, E. (2018) menyatakan bahwa ada kaitan antara tingkat kecemasan dengan infeksi saluran pernafasan akut. Lebih jauh disebutkan bahwa kecemasan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh mengalami kerentanan terhadap infeksi saluran pernafasan akut. Dampak ini akan sangat merugikan dalam situasi saat ini, karena seseorang akan rentan terpapar virus Covid-19, jika sistem kekebalan tubuhnya lemah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penderita diabetes perlu menghindari diri dari kondisi kecemasan, khususnya di masa pandemi Covid-19 ini.

4.2 Upaya Mencegah Dan Mengatasi Masalah Psikologis

Orang dengan diabetes memiliki komorbiditas psikiatri yang signifikan serta faktor psikologis yang mempengaruhi manajemen diabetes yang diperburuk selama pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penting bagi sistem perawatan kesehatan untuk berinovasi dalam pemberian layanan kesehatan. Kebanyakan klinik rawat jalan telah menyesuaikan aktivitas sehari-hari mereka dan telah dipaksa untuk memperkenalkan penggunaan teknologi pengobatan digital (Fernández, Cortazar and Bellido, 2020).

Hasil penelusuran artikel menunjukkan bahwa lebih dari 50% artikel membahas tentang upaya mencegah dan mengatasi masalah psikologis pada penderita diabetes di era pandemi Covid-19. Delapan dari sepuluh artikel membahas tentang bagaimana upaya yang dapat dilakukan berkaitan dengan manajemen diabetes untuk mencegah dan menangani masalah psikologis tersebut, diantaranya telepsikiatri, telemedicine, telehealth, telekonsultasi, perawatan diri, dan dukungan

sosial. Beberapa intervensi yang diberikan pada penderita diabetes untuk perawatan kesehatan selama masa pandemi Covid-19 memiliki dampak yang baik terhadap manajemen diabetes khususnya kesehatan psikologis penderita diabetes sehingga intervensi tersebut dapat dipergunakan selanjutnya selama pandemi Covid-19.

Upaya pertama yang dapat dilakukan untuk membantu orang dengan diabetes selama pandemi Covid-19 yang berkaitan dengan kesehatan psikologis/mental adalah telepsikiatri. Saat ini penting bagi sistem perawatan kesehatan untuk berinovasi dalam pemberian layanan kesehatan seperti melalui teknologi telepsikiatri meliputi penatalaksanaan masalah psikologis yang mungkin dihadapi pasien dan memberikan perawatan yang komprehensif (Singhai *et al.*, 2020). Telepsikiatri dapat membawa pelayanan ke tempat tinggal pasien, membantu pelayanan perilaku kesehatan yang terintegrasi dan pelayanan primer yang berdampak pada hasil yang lebih baik. Dengan melakukan terapi atau konsultasi melalui telepsikiatri dapat mengikuti anjuran pemerintah untuk menerapkan *physical distancing* dan mengurangi kunjungan ke rumah sakit sehingga dapat menekan angka penyebaran Covid-19. Selain itu, melalui telepsikiatri penderita diabetes dapat berkonsultasi dengan dokter terkait stres dan kecemasan yang dialami selama masa pandemi ini sehingga dapat mengurangi dampak psikologis pada penderita diabetes.

Upaya kedua yang dapat dilakukan untuk membantu orang dengan diabetes selama pandemi Covid-19 adalah telemedicine. *Telemedicine* muncul sebagai cara yang berguna untuk memantau pasien diabetes di rumah, terutama mereka dengan Diabetes Tipe 1 (DT1) menggunakan sistem CGM atau FGM yang terhubung ke klinik melalui cloud (Fernández, Cortazar and Bellido, 2020). *Telemedicine* adalah teknologi informasi dan komunikasi yang fokus pada pelayanan klinis. Berupa

pertukaran informasi diagnosis, pengobatan, pencegahan penyakit dan cedera, penelitian dan evaluasi, dan pendidikan berkelanjutan penyedia layanan kesehatan untuk kepentingan peningkatan kesehatan individu dan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dengan penggunaan *telemedicine*, penderita diabetes dapat melakukan kontrol, pengobatan, dan konsultasi secara rutin tanpa harus mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan sehingga dapat mengurangi risiko terinfeksi Covid-19 yang akhirnya dapat mengurangi masalah psikologis yang dialami penderita diabetes.

Upaya ketiga yang dapat dilakukan untuk membantu orang dengan diabetes selama pandemi Covid-19 adalah *telehealth*. Strategi intervensi *telehealth* perlu dikembangkan karena lebih banyak informasi tentang efek pandemi tersedia untuk populasi diabetes dewasa. *Telehealth* dapat mengurangi ketidaknyamanan dan kecemasan tentang paparan virus yang disebabkan oleh perjalanan ke fasilitas pelayanan kesehatan (Fisher *et al.*, 2020). Peningkatan pemanfaatan teknologi untuk komunikasi pribadi merupakan penemuan yang menjanjikan dan dapat membuka jalan menuju peningkatan penerimaan layanan *telehealth* jarak jauh di masa depan (Sankar *et al.*, 2020). *Telehealth* adalah teknologi yang merujuk kepada pelayanan nonklinis, dimana dalam *telehealth* penderita bisa mengambil antrean *online* untuk kunjungan ke dokter hingga membaca artikel soal kesehatan. Teknologi *telehealth* memiliki potensi untuk memperbaiki akses pelayanan kesehatan, meningkatkan kualitas pelayanan, mengurangi kesalahan medis, mengurangi biaya kesehatan, dan lebih mendistribusikan informasi kesehatan. Dengan adanya *telehealth* penderita diabetes dapat melihat/memonitor glukosa darah mereka yang tersedia dalam bentuk format yang tersedia di ponsel mereka dan sekaligus membuktikan bahwa dokter juga aktif memantau kondisi glikemik mereka. Sehingga interaksi antara pasien dan

pemberi layanan kesehatan berbasis teknologi ini dapat terjalin dengan baik dan dampak psikologis yang timbul pada penderita diabetes selama pandemi ini dapat dikurangi.

Upaya keempat yang dapat dilakukan adalah dengan dukungan sosial. Dukungan sosial bagi penderita diabetes dapat berupa menonton hiburan di televisi, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan menghabiskan banyak waktu dengan anggota keluarga telah membantu sebagian besar penderita diabetes untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan akibat kebijakan *lockdown* selama pandemi Covid-19 yang telah mengharuskan masyarakat untuk tinggal di rumah dengan mobilitas yang terbatas menyebabkan terganggunya pola makan dan gaya hidup pada penderita diabetes (Sankar *et al.*, 2020; Ghosh *et al.*, 2020). Menurut Schaffer, dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima dari orang lain yang memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan penerima. Dukungan sosial dapat berupa emosional/ informasi, kasih sayang serta interaksi sosial yang positif yang diberikan kepada individu. Adanya dukungan sosial sangat membantu penderita diabetes untuk dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuannya melakukan perawatan diri. Penderita dengan dukungan sosial yang baik akan memiliki perasaan aman dan nyaman sehingga akan tumbuh rasa perhatian terhadap diri sendiri dan meningkatkan motivasi untuk melakukan pengelolaan penyakit. Kondisi ini akan mencegah munculnya masalah psikologis pada penderita diabetes. Selain itu, dengan cara meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja, baik melalui pesan singkat, telepon, atau *video call*, penderita diabetes dapat menceritakan stres dan kecemasan yang dirasakan. Melalui cara ini, tekanan

psikologis yang dirasakan dapat berkurang sehingga penderita diabetes bisa menjadi lebih tenang.

Upaya kelima yang dapat dilakukan adalah telekonsultasi. Munculnya pandemi Covid-19 mengharuskan orang membatasi diri untuk tidak melakukan aktivitas di luar rumah. Hal ini juga berlaku untuk penderita/pasien diabetes. Kesadaran dan kemauan untuk telekonsultasi telah mendorong penderita diabetes untuk melakukan konsultasi kesehatan dan monitor glukosa darah yang digunakan sebagai pilihan dalam mencari bimbingan dari dokter terutama ketika modalitas ini mungkin merupakan metode manajemen diabetes selanjutnya (Ghosh *et al.*, 2020). Telekonsultasi atau konsultasi online klinis adalah pelayanan konsultasi yang dilakukan secara jarak jauh untuk membantu menegakkan diagnosis dan/atau memberi pertimbangan atau saran tata laksana. Konsultasi ini bisa dilaksanakan dalam bentuk tertulis, suara, dan/atau video. Pemanfaatan teknologi berupa telekonsultasi memiliki efek positif, termasuk efek terapeutik, peningkatan efisiensi dalam pelayanan kesehatan, teknis kegunaan dan penghematan biaya kesehatan. Hal ini dikarenakan mengurangi penggunaan rumah sakit dan meningkatkan kepatuhan, kepuasan dan kualitas hidup pasien. Dengan demikian, adanya telekonsultasi dapat membantu penderita diabetes melakukan manajemen diabetes sehingga dapat mengatasi stres, depresi, dan kecemasan akibat pandemi Covid-19.

Upaya keenam yang dapat dilakukan adalah perawatan diri diabetes. Perawatan diri diabetes menjadi aspek penting karena sebagian besar perawatan sehari-hari dilakukan oleh penderita diabetes dan keluarganya yang meliputi berbagai aktivitas, misalnya, kontrol glukosa darah, pola makan sehat, diet rendah lemak jenuh, olahraga teratur, dan perawatan sakit (Bala *et al.*, 2020). Orang dengan

diabetes berisiko lebih tinggi tertular Covid-19 dan mengalami gejala yang memburuk jika tertular penyakit tersebut. Pencegahannya terutama melalui perawatan diri diabetes yang cermat selain praktik pencegahan umum untuk Covid-19 (Mukona and Zvinavashe, 2020). Menurut *American Diabetes Association* (ADA), perawatan diri penderita diabetes adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perawatan diri untuk memenuhi kebutuhan dasarnya serta dapat mempertahankan kesehatannya yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perawatan diri diabetes berguna untuk menurunkan kadar (HbA1c), menurunkan kadar glukosa darah, dan meningkatkan kebiasaan diet yang dianggap sebagai langkah utama untuk mengurangi terjadinya nefropati dan retinopati (komplikasi mikrovaskuler) dan makrovaskular, terutama penyakit kardiovaskular (CVD) (American Diabetes Association, 2013). Adanya perilaku perawatan diri yang dilakukan oleh penderita diabetes bertujuan untuk pengontrolan penyakit sehingga akan mencegah penyakit tersebut semakin memburuk secara progresif sehingga kualitas hidup penderita diabetes dapat dipertahankan. Sehingga dengan perawatan diri diabetes yang cermat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita diabetes. Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik tubuh akan memproduksi hormon endorfin yang dapat meredakan stres, mengurangi rasa kecemasan, dan memperbaiki *mood* penderita diabetes. Latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu penderita diabetes untuk menenangkan diri.

4.3 Hasil Dari Upaya Penanganan Masalah Psikologis

Adanya perubahan media pemberian layanan kesehatan telah memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan penderita diabetes. Beberapa

hasil yang diperoleh dari upaya yang telah dilakukan berdasarkan beberapa penelitian, yaitu :

1. Tingkat kepuasan yang rendah terhadap pemberian layanan kesehatan telehealth pada penderita diabetes (Fisher *et al.*, 2020). Hal tersebut kemungkinan terjadi karena adanya tantangan dan hambatan untuk bisa mengaplikasikan telehealth dalam bidang keperawatan, seperti faktor biaya, sumberdaya manusia, kebijakan dan perilaku.
2. Adanya perubahan gaya hidup yang dilakukan oleh penderita diabetes selama masa pandemi, antara lain diet dan olahraga, mengonsumsi lebih banyak buah-buahan, memasak makanan rumahan, rutin menyediakan agen anti-hiperglikemik, dan kesediaan untuk telekonsultasi telah membantu pasien diabetes untuk mempertahankan kesehatan dan kontrol glikemiknya (Ghosh *et al.*, 2020). Hal tersebut terjadi karena melalui telekonsultasi pasien dengan dokter ahli dipertemukan untuk konsultasi online, mengetahui kondisi pasien, dan membuat rekomendasi pengobatan. Selain itu, pengendalian diabetes dapat dilakukan melalui pencegahan dan penanggulangan dari faktor risiko yaitu dengan modifikasi gaya hidup atau perubahan gaya hidup dan konsumsi obat antidiabetik. Prinsip dasar manajemen pengendalian diabetes meliputi modifikasi gaya hidup, dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup yang sehat berupa pengaturan makanan (diet), latihan jasmani atau latihan aktifitas fisik, perubahan perilaku risiko meliputi berhenti merokok dan membatasi konsumsi alkohol, istirahat yang cukup, serta kepatuhan konsumsi obat antidiabetik. Karena dengan menjalankan manajemen pengendalian diabetes dapat membantu penderita diabetes untuk

menenangkan diri dan menjaga kesehatan mental baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga gangguan psikologis stres, kecemasan, dan depresi dapat terkendali.

3. Adanya peningkatan kontrol glikemik dalam 8 minggu setelah *lockdown*, terutama pada mereka dengan kontrol awal yang lebih buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa penderita diabetes memiliki lebih banyak waktu untuk manajemen diri sehingga dapat membantu meningkatkan kontrol glikemik, setidaknya dalam jangka pendek (Fernández, Cortazar and Bellido, 2020). Manajemen diri adalah suatu pendekatan yang sangat efektif dalam mengelola kondisi-kondisi kronik. Manajemen diri difokuskan pada keterlibatan semua sumber daya yang ada disekitar pasien sehingga pasien akan lebih percaya diri dan meningkatkan perilaku dalam mengelola gejala, perawatan dan perubahan gaya hidup.
4. Adanya tingkat kecemasan yang rendah dan sikap optimis yang tinggi pada penderita diabetes terhadap situasi Covid-19 karena mereka telah menjalankan perawatan diri diabetes selama masa isolasi sosial akibat waktu yang dimiliki lebih banyak untuk melakukan aspek penting dari manajemen diabetes, yaitu melakukan diet dengan mengkonsumsi buah-buahan setiap hari dan latihan fisik secara teratur sehingga dapat membantu penderita diabetes mempertahankan kontrol glikemik yang baik (Bala *et al.* & Nachimuthu *et al.*, 2020). Menurut hasil penelitian Harpan, A. (2015) menyatakan bahwa sikap optimisme berperan langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, menurut Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R., (2007) harapan juga merupakan prediktor terbaik

dalam memprediksi kualitas hidup seseorang. Aktivitas fisik yang tinggi dapat menghasilkan tenaga yang berfungsi untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar setiap hari. Demikian pula kepatuhan dalam diet merupakan salah satu faktor untuk menstabilkan kadar gula dalam darah menjadi normal dan mencegah komplikasi. Oleh karena itu, bersikap optimis dan penuh harapan bahwa situasi pandemi ini akan berakhir merupakan cara yang baik dan positif yang perlu dimiliki oleh penderita diabetes.

5. Adanya dampak yang minimal pada status psikologis sebagian besar penderita diabetes di Arab Saudi, namun perawatan kesehatan profesional tetap diperlukan karena dapat mendorong penderita diabetes untuk mematuhi kebiasaan gaya hidup sehat (termasuk partisipasi dalam aktivitas fisik dan berhenti merokok) dan penggunaan telemedicine untuk memastikan kontrol glukosa darah yang optimal dan mengurangi insiden komplikasi selama penguncian (Alshareef *et al.*, 2020). Hal tersebut kemungkinan terjadi karena kebijakan penguncian yang dibuat pemerintah hanya memiliki jangka waktu yang pendek sehingga penderita diabetes masih dapat melakukan perawatan kesehatan diabetes melalui kunjungan langsung ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, responden dalam penelitian adalah penderita diabetes yang umumnya tinggal di daerah perkotaan yang mungkin tidak sama dengan daerah pedesaan yang memiliki perbedaan latar belakang budaya, sosial ekonomi, serta kemudahan dalam mengakses fasilitas pelayanan kesehatan sehingga hasil dari respon psikologis yang dialami pada

umumnya merupakan tanggapan subyektif responden. Kedua, kurangnya informasi tentang perubahan pada dampak psikologis responden dalam hal kepuasan dengan pelayanan kesehatan melalui teknologi informasi dan komunikasi medis yang diterima. Ketiga, kemungkinan bias sampel tidak dapat dikesampingkan karena responden berasal dari satu pusat pelayanan kesehatan yang sebelum adanya pandemi Covid-19 selalu melakukan kontrol rutin dan dengan ukuran sampel kecil. Temuan penelitian tergantung pada kejujuran pasien atau petugas. Keempat, jumlah responden dengan riwayat kontak dan yang pernah mencari layanan kesehatan melalui teknologi informasi dan komunikasi medis sangat sedikit.

Terlepas dari batasan diatas, penelitian ini memberikan informasi tentang respon psikologis yang terjadi pada penderita diabetes selama pandemi Covid-19 dan menginformasikan perkembangan intervensi psikologis yang meminimalkan dampak psikologis berupa stres, depresi, dan kecemasan selama pandemi Covid-19 dan memberikan dasar untuk mengevaluasi upaya pencegahan, pengendalian, dan pengobatan.