

KADAR GULA DARAH DITINJAU DARI *GRATITUDE* PADA PENDERITA DM

Atik Setiawan Wahyuningsih*, Margareta Holo

IIK Strada Indonesia, Jl. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur 64123, Indonesia

[*atiksetiawan@gmail.com](mailto:atiksetiawan@gmail.com)

ABSTRAK

Penderita Diabetes Melitus (DM) telah mengetahui beberapa upaya dalam manajemen DM tetapi masih banyak yang tetap memiliki kadar gula darah yang tinggi. *Gratitude* merupakan salah satu cara dimana penderita dapat mensyukuri setiap masalah kesehatan dengan berpikir positif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan *gratitude* dengan kadar gula darah di RSUD Gambiran Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional. Populasi 156 orang dengan *teknik simple random sampling*. dan jumlah sampel 61 responden penderita DM di RSUD Gambiran Kota Kediri. Variabel independen *Gratitude*, variabel dependen kadar gula darah. Uji statistik yang digunakan adalah *Korelasi Sperman Rank* dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Hasil penelitian sebagian besar mengalami tingkat *gratitude* tinggi yaitu 52 (85.2 %) dan sebagian besar kadar gula darah normal yaitu (43 atau 70.5%. Hasil uji *Korelasi Sperman Rank* 0,000 berarti ada hubungan yang kuat 0.649 antara *gratitude* dengan kadar gula darah pada penderita DM di RSUD Gambiran Kota Kediri. Kemampuan *gratitude* dapat mengurangi stress akibat perubahan kadar gula darah sehingga aktivitas kortisol dapat menurunkan resistensi insulin dan kadar gula menjadi menurun.

Kata kunci: DM; *gratitude*; kadar gula darah

BLOOD SUGAR LEVELS REVIEWING FROM GRATITUDE IN DM PATIENTS

ABSTRACT

People with Diabetes Mellitus (DM) have been aware of several efforts in the management of DM but there are still many who still have high blood sugar levels. Gratitude is one way in which sufferers can be grateful for every health problem by thinking positively. The purpose of this study was to identify the relationship between gratitude and blood sugar levels in Gambiran Hospital, Kediri City. The research method used is correlational quantitative. The population is 156 people using simple random sampling technique and the number of samples is 61 respondents with DM in Gambiran Hospital, Kediri City. The independent variable is Gratitude, the dependent variable is blood sugar levels. The statistical test used is the Sperman Rank Correlation with a significance value of < 0.05 . The results of the study mostly experienced a high level of gratitude, namely 52 (85.2%) and most of the blood sugar levels were normal, namely (43 or 70.5%. The results of the Sperman Rank Correlation test of 0.000 means that there is a strong relationship 0.649 between gratitude and blood sugar levels in DM patients in Indonesia). Gambiran Hospital, Kediri City. The ability of gratitude can reduce stress due to changes in blood sugar levels so that cortisol activity can reduce insulin resistance and decrease sugar levels.

Keywords: blood sugar levels; DM; gratitude

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) memicu terjadinya kebutaan, gagal ginjal, stoke serta penyebab amputasi anggota tubuh bagian bawah serta penyebab kematian premature (WHO, 2021) Kadar gula darah tidak terkontrol masih banyak ditemukan pada penderita diabetes melitus meskipun penderita tersebut sudah mengetahui beberapa manajemen untuk mempertahankan dalam kondisi normoglikemia (Hartanti et al., 2013). Efek samping yang dapat timbul dari Dampak psikologis yang terjadi pada klien dengan DM seperti kecemasan, kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah,

hilang harapan, depresi, kesepian, tidak berdaya, ditambah lagi klien dapat menjadi pasif, tergantung, merasa tidak nyaman, bingung dan merasa menderita (Soethama et al., 2020)

Berdasarkan data jumlah penderita diabetes melitus tahun 2018 menunjukkan data bahwa prevalensi dari penderita DM di Negara Indonesia mengalami perubahan data, yaitu data meningkat dari 6,9 persen penderita DM menjadi 8,5 persen. penderita DM Kediri pada tahun 2021. (RISKESDAS, 2019). Penyakit DM menduduki morbiditas penderita rawat inap dengan jumlah pasien 156 orang(Record Rumah Sakit Gambiran, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2 Februari 2022 di RSUD Gambiran Kota Kediri ditemukan 7 orang pasien yang mengalami DM datang kotrol kadar gula darah. Ketika di wawancarai mereka mengatakan cemas, takut, kuatir terhadap perubahan yang akan terjadi pada dirinya, berpikiran negatif.

Upaya yang dapat diterapkan untuk menstabilkan kadar gula dalam darah adalah *Gratitude therapy* yaitu suatu cara yang berfokus pada diri sendiri dengan memunculkan sifat-sifat positif pada individu sehingga seseorang memiliki aura positif dalam mengatasi dan menerima segala kejadian pada dirinya dengan mengandalkan diri sendiri. (Saifunurmazah, 2013). Sukarmawan, 2019 menyampaikan bahwa *gratitude therapy* mampu memicu pikiran-pikiran positif pada penderita diabetes melitus sehingga mampu mengambil sikap yang positif dengan menonjolkan kemampuan sendiri untuk mengatasi masalah selama menderita diabetes melitus sehingga mampu mempertahankan kadar gula darah yang normal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gratitude dengan kadar gula darah di RSUD Gambiran Kota Kediri. Jenis penelitian yang digunakan adalah corelasional dengan menganalisa hubungan variabel independent dan variabel dependen.

METODE

Metode penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang sudah lolos uji etik dengan nomor 2980/KEPK/VI/2022. Variabel independent dalam penelitian ini adalah *gratitude* dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah Semua pasien sebanyak 156 orang mengalami peningkatan kadar gula darah di RSUD Gambiran Kota Kediri. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *teknik simple random sampling*.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Gratitude pada Penderita DM		
Gratitude	f	%
Tinggi	42	70.5
Sedang	11	18.0
Rendah	7	11.5

Tabel 1 dapat diuraikan bahwa sebagian besar mengalami tingkat Gratitude yang tinggi terdapat 42 atau 70.5 % orang dari 61 orang

Tabel 2.

Kadar Gula darah	f	%
Hipoglikemia	0	0
Normal	52	85.2
Hiperglikemia	9	14.8

Tabel 2 dapat diuraikan bahwa sebagian besar mengalami kadar gula darah normal terdapat 52 atau 85.2 % orang dari 61 orang.

Tabel 3.

Gratitude	Kadar Gula darah)			Total
	Hipoglikemia	Normal	Hiperglikemia	
Tinggi	0	42	1	43
	0	68.9 %	1.6 %	70.5 %
Sedang	0	8	3	11
	0	16.4 %	1.6 %	18 %
Kurang	0	3	4	7
	0	0 %	11.5 %	11.5 %

Tabel 3 dapat diuraikan bahwa sebagian responden kadar gula darah mengalami normal dengan tingkat Gratitude yang tinggi yaitu 42 orang (68.9 %) dari 61 orang.

Tabel 4.

Uji spearman rank	Variabel	Tingkat Koeralasi	Nilai Sig. (2-tailed)
	Gratitude	0.649**	0,000
	Kadar gula darah		

Pada penelitian ini menggunakan Uji analisis dengan korelasi *spearman rank* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Berdasarkan hasil interpretasi diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan Gratitude Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Di RSUD Gambiran Kota Kediri memiliki tingkat korelasi yang kuat yaitu 0.649** dengan nilai signifikansi yaitu 0,000 yang artinya terdapat hubungan dimana Nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, sehingga adanya hubungan Gratitude Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Di Rsud Gambiran Kota Kediri.

PEMBAHASAN

Gratitude pada Penderita DM

Hasil penelitian tentang Gratitude dapat diuraikan bahwa sebagian besar mengalami tingkat *gratitude* yang tinggi terdapat 43 atau 70.5 % orang dari 61 orang. Rasa bersyukur mampu meningkatkan kesehatan psikologis, seseorang akan mampu menempatkan diri, pikiran dan rasa sehingga membuat dirinya menjadi nyaman, Kemampuan untuk mengelola kebosanan di tempat kerja, karena kita tahu penderita diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang akan lama

mendapatkan pengobatan. Karena kebosanan akan menimbulkan munculnya stress yang berlebihan, hal ini memicu masalah kesehatan fisik sehingga menurunkan produktivitas serta kepuasan kerja (Lanham, dkk., 2012), keadaan ini akan menunjang kegiatan sosial pada lingkungan kerja karena situasi menjadi lebih kondusif dan bertanggung jawab (Bartlett & DeSteno, 2006; Bono, Emmons, & McCullough, 2004; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004). Rasa bersyukur yang muncul pada individu dapat memicu berperilaku yang baik sesuai dengan moral yang ada di sekitar, mampu berperilaku yang baik serta mampu menghormati pemikiran serta perilaku orang lain yang memicu hubungan yang harmonis dan rasa saling menghargai orang lain akibat adanya simpati dan empati (McCullough *et all*, 2001; Algoe, et all, 2008).

Penderita diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang pengobatannya lama yang dapat dapat memicu kebosanan dan terjadinya stress serta masalah fisik berupa peningkatan kadar gula darah. Responden penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Gambiran Kediri banyak yang melakukan *gratitude* sehingga memicu peningkatan kenyamanan dalam hidup. Perilaku-perilaku tersebut akan menciptakan suasana yang kondusif bagi hubungan interpersonal dan menimbulkan emosi positif. Emosi yang positif akan memicu rasa menghargai dan di hargai sehingga penderita diabetes melitus merasa bermanfaat dan berguna selama hidupnya. sehingga kadar gula darah dapat dikendalikan dengan baik. Tingkat stress yang tinggi dapat memicu munculnya kortisol yang mempengaruhi kadar gula darah, Pada penderita diabetes melitus di RS Gambiran Kediri dengan tingginya kemampuan *gratitude* akan menekan kortisol dan tidak akan mempengaruhi sel alfa pancreas untuk memecah cadangan glikogen dalam jaringan otot, hepar dan jaringan lemak.

Kadar Gula Darah Pada Penderita DM

Hasil kadar gula bahwa sebagian besar mengalami kadar gula darah normal terdapat 52 atau 85.2 % orang dari 61 orang. Diabetes melitus adalah suatu kondisi yang menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah. Peningkatan kadar gula darah ini disebabkan karena berbagai hal salah satunya disebabkan karena resistensi insulin pada sel beta pankreas. Pankreas berfungsi mengeluarkan insulin yang membantu mengatur kadar gula darah. Insulin yang kurang akan menyebabkan tumpukan glukosa dalam darah. Tumpukan glukosa dalam darah akan menyebabkan berbagai masalah dalam tubuh dan dapat memicu beberapa komplikasi kesehatan organ lain, insulin adalah hormon yang berfungsi mengontrol kadar gula darah (WHO, 2016). Kadar gula darah adalah nilai glukosa dalam darah yang dapat diperiksa setelah berpuasa, gula darah acak atau gula darah 2 jam setelah makan. Didalam tubuh terutama sel beta pankreas mengatur nilai gula darah (Adrian, 2017).

Sumber energi utama dalam tubuh adalah glukosa darah. Sel-sel dalam tubuh memiliki sumber energi yang paling utama yaitu glukosa darah. Gejala klinis yang muncul pada penderita diabetes melitus ada yang ringan atau tanpa gejala sehingga kadang seseorang tidak menyadari menderita suatu penyakit. Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit kronis, kadar gula darah yang meningkat secara kronis memicu komplikasi pada organ yang lain. Tingkat kesehatan masing-masing individu berbeda begitu juga komplikasi yang muncul pada tiap individu. (Wulandari, 2014). Meningkatnya kadar gula darah dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu resistensi insulin, pemenuhan nutrisi, kegemukan, aktivitas atau olah raga yang tidak sesuai dengan tumpukan kadar glukosa darah serta konsumsi obat anti hiperglikemia pada penderita diabetes melitus. Kondisi lain yang dapat meningkatkan kadar gula darah adalah kurang istirahat tidur,

merokok, konsumsi cafein, rasa cemas, ketakutan, kawatir marah dan rasa bersyukur dapat mempengaruhi kadar gula darah penderita diabetes melitus.

Hubungan *Gratitude* dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM

Pada penelitian ini menggunakan Uji analisis dengan *Spearman Rank* yang bertujuan untuk mengukur Berdasarkan hasil interpretasi diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan *Gratitude* dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Di RSUD Gambiran Kota Kediri memiliki tingkat korelasi yang kuat yaitu 0.649 dengan nilai signifikansi yaitu 0,000. Pada tabel 3 digambarkan bahwa pada responden dengan tingkat *gratitude* tinggi sebanyak 43 orang ditemukan 42 orang kadar gula darahnya normal. Kemampuan seseorang dalam keahlian bersyukur berdampak pada kemampuan individu dalam manajemen suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Jika dikaitkan dengan penyakit diabetes melitus yang mengharuskan keteraturan kontrol kadar gula darah dan pengobatan yang lama maka memerlukan kemampuan bersyukur yang tinggi karena perlu pengendalian emosi dan psikologis yang baik supaya dapat bekerjasama selama pengobatan yang waktunya cukup lama. Hasil penelitian yang sama di kemukakan oleh Wood, Joseph dan Maltby Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016 bahwa *gratitude* atau kebersyukuran sangat dibutuhkan dalam membentuk kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Tingginya kadar gula darah disebabkan karena faktor yang dapat diubah dan ada faktor yang tidak dapat diubah, Faktor yang tidak dapat diubah adalah faktor keturunan, usia penderita serta faktor kongenetal yang mana terjadi kurang sempurnanya kondisi pancreas sejak lahir. Faktor yang dapat diubah salah satunya adalah pengaturan psikologis dengan cara bersyukur. Kemampuan bersyukur akan menimbulkan keiklasan terhadap kondisi yang dialami penderita. Terapi *gratitude* bisa membuat seseorang yang mengalami kadar gula darah tinggi khususnya di RSUD Gambiran Kota Kediri dapat menurun karena *gratitude* dapat memicu terbentuknya dopamin yang mempengaruhi psikologis untuk berfikir positif. Keiklasan dengan bersyukur memicu kenyamanan hati dan berkorelasi dengan aktivitas hormone dopamine dalam tubuh. Adanya perasaan yang menyenangkan menyebabkan penderita diabetes melitus mampu mengatur kadar gula darah dengan baik. Perasaan senang menurunkan kadar kortisol dalam tubuh sehingga menurunkan kadar sel alfa pankreas dan rendahnya aktivitas pemecahan glikogen. Rendahnya aktivitas glikogen menyebabkan pemecahan glikogen juga rendah akibatnya tidak terbentuk glukosa darah, dengan demikian diharapkan pada penderita diabetes melitus mendapatkan kadar gula yang normal,

SIMPULAN

Ada hubungan yang kuat 0.649 antara *gratitude* dengan kadar gula darah pada penderita DM di RSUD Gambiran Kota Kediri. Kemampuan *gratitude* dapat mengurangi stress akibat perubahan kadar gula darah sehingga aktivitas kortisol dapat menurunkan resistensi insulin dan kadar gula menjadi menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, r. m., & astuti, y. d. (2018). *hubungan kebersyukuran dengan psychological well-being pada pasien yang mengidap penyakit diabetes mellitus tipe 2. jurnal ilmiah mahasiswa universitas surabaya vol.8 no.1 (2019)*
- Dinkes jawa timur. (2020). *profil kesehatan provinsi jawa timur 2019. dinas kesehatan provinsi jawa tengah, 1–123. www.dinkesjatengprov.go.id*
- Hartanti, pudjibudojo, j. k., aditama, l., & rahayu, r. p. (2013). no title. in *pencegahan dan*

penanganan diabetes mellitus pendekatan medis, farmakologis, dan psikologis.

- Jannah, r. (2019). analisis faktor yang berhubungan dengan stres pada pasien diabetes mellitus di puskesmas surabaya. skripsi thesis, universitas airangga. in *diabetes research and clinical practice* (vol. 102, issue 2, pp. 147–148). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Kemendes ri. (2018). hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. in *kemendrian kesehatan ri* (vol. 53, issue 9, pp. 1689–1699).
- Lathifah, n. l. (2017). hubungan durasi penyakit dan kadar gula darah dengan keluhan subyektif penderita diabetes melitus. *jurnal berkala epidemiologi*, 5(2), 231–239. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.231-239>
- Marinda, f. d., suwandi, j. f., & karyus, a. (2016). pharmacologic management of diabetes melitus type 2 in elderly woman with uncontrolled blood glucose. *jurnal medula unila*, 5(2), 26–32.
- Nursalam. (2008). *konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. 2nd ed. jakarta: salemba medika;* (pp. 1–60).
- Perkeni. (2021). pedoman petunjuk praktis terapi insulin pada pasien diabetes mellitus 2021. *pb perkeni*, 32–39.
- Rahmanita, a., uyun, q., & sulistyarini, r. i. (2016). efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *jurnal intervensi psikologi (jip)*, 8(2), 165–184. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art2>
- Soethama, K., Ferawati, s., & Subawa, n. (2020). Hubungan antara Kadar Gula Darah Puasa dengan Kadar Trigliserida pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Bali. *Jurnal Medika Udayana*
- Sukarmawan, Komang f. (2019). Pengaruh Gratitude Therapy terhadap Subjective Well Being pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.8 No.1 (2019) 1513*
- Sutawardana, j. h., yulia, & waluyo, a. (2016). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyandang Diabetes Melitus yang Pernah Mengalami Episode Hipoglikemia *Nursline Journal*. <https://media.neliti.com/media/publications/197145-ID-phenomenology-study-the-experience-of-pe>.
- Umami Anisah Khoirul. (2013). *Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Senam Diabetes pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Persadia Rumah Sakit Sari Asih Ciputat*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28938>
- Wina anjani, Eska Prawisudawati Ulpa, Yusafriada Rasidin (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja Part-time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*.