

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut (Schneider, 1964) seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu merespon secara matang, efisien, memuaskan dan bermanfaat. Efisien maksudnya adalah apa yang dilakukannya memberikan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkannya tanpa banyak mengeluarkan energy, tidak membuang waktu dan melakukan sedikit kesalahan. Pengertian bermanfaat maksudnya adalah apa yang dilakukan ditujukan untuk kemanusiaan dan lingkungan sosial dengan demikian terdapat kategori individu yang baik dalam penyesuaian diri, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosialnya.

Individu yang menyesuaikan diri dengan baik, idealnya mampu menggunakan mekanismenya penyesuaian – penyesuaian diri tersebut secara luwes, sesuai dengan situasinya. Sebaliknya, individu dianggap kaku bila kurang mampu menggunakan mekanismenya tersebut dengan baik atau hanya salah satu cara yang dominan dilakukan. Hurlock (2009) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk menempatkan diri didalam lingkungan fisik dan psikis dimana individu itu berada.

Gunarsa (2003), mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat berlangsung karena adanya dorongan manusia untuk memenuhi kebutuhan dan dalam

pemenuhan kebutuhan tersebut manusia manusia mencapai keseimbangan antara tuntutan sosial dengan harapan dalam diri.

Menurut Thomaes (dalam Monks,dkk, 2002) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dan keseimbangan akan dapat dicapai bila seseorang dapat memadukan keinginan dan pengharapannya dengan apa yang terlihat dan apa yang dialaminya sehingga seseorang dapat mengubah keinginan ataupun persepsinya. Keseimbangan akan terwujud bila orang tersebut memperoleh apa yang diinginkannya dan menginginkan apa yang diperolehnya.

Individu dalam kehidupannya akan mencapai tahap dimana individu akan menikah dan berpasangan dengan orang lain. Pada waktu tertentu, individu juga akan mencapai tahap kehilangan pasangannya dimana pasangan tersebut jauh lebih sensitif dan menjadi pemarah karena penyakit yang sedang dideritanya. Penyesuaian diri terhadap pasangan yang menderita penyakit diabetes ini merupakan proses penerimaan secara sadar dari individu terhadap lingkungan, baik secara fisik, psikis maupun sosial sesuai dengan kondisi yang dimilikinya dan membutuhkan perhatian dan pengertian dari lingkungannya karena hal – hal negative dapat terjadi pada seseorang yang tertekan dengan keadaan pasangannya antara lain; menjadi sangat perasa dan banyak menuntut pada orang – orang sekitarnya. Perhatian dan pengertian dari lingkungan tempat individu berada dapat membantu individu tersebut dalam mengatasi perasaan sedih, kesepian bahkan stress yang dapat muncul akibat mendapatkan tekanan dari keadaan yang dialami oleh pasangannya (Santrock, 2002).

Beberapa defenisi diatas tentang penyesuaian diri, maka diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk menempatkan diri didalam lingkungan untuk memenuhi serta mencapai keseimbangan antara tuntutan sosial dengan harapan dalam diri sehingga mampu mengalami segala macam tekanan, konflik dan frustasi.

2. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Hasibuan (2010) aspek – aspek penyesuaian diri itu meliputi ;

a. Kesadaran

Kesadaran adalah bentuk sikap penyesuaian diri yang menunjukkan kepekaan terhadap adanya suatu stimuli yang berupa objek, situasi dan problem yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap kerelaan mentaati norma – norma, serta sadar akan tugas dan tanggung jawab tanpa dasar paksaan.

b. Pemahaman

Pemahaman merupakan suatu kemampuan untuk memisahkan dan memberikan batasan atas dasar pengertian yang menuntut adanya kemampuan untuk menghubungkan antara pengalaman yang lalu dengan sikap yang berani dalam menyelesaikan dan menanggulangi hambatan – hambatan.

c. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah perbuatan individu dalam penyesuaiannya yang ditunjukkan dengan pembinaan tekad terhadap kemauan,

semangat, dan pengarahan tenaga untuk benar – benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan sehingga mencapai hasil yang baik.

d. Penyesuaian Pribadi

yaitu suatu kemampuan menerima keadaan dirinya sendiri dengan tidak merasa menyesal atau merasa berdosa dengan keadaan dirinya, serta percaya dengan kemampuan dirinya sendiri.

Sementara menurut Enung (dalam Noviana, 2010) aspek – aspek penyesuaian diri antara lain;

- a. Penyesuaian pribadi : kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.
- b. Penyesuaian sosial, mencakup hubungan dengan masyarakat disekitar tempat tinggalnya, keluarga, teman atau masyarakat luas secara umum.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Menurut Gunarsa (2003) membagi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menjadi tiga kelompok yaitu;

1. Penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh hal – hal yang diperoleh dari kelahiran. Kesukaran dalam penyesuaian diri ini diakibatkan karena sikap yang pemalu, pendiam, sukar mengemukakan pendapat dan tidak banyak bicara tetapi oleh latihan yang terus menerus dan bimbingan yang teratur,

sifat ini dapat dipengaruhi sehingga penyesuaiannya akan menjadi lebih baik.

2. Penyesuaian diri dan kebutuhan pribadi tingkah laku ini pada dasarnya kebutuhan relatif sama, tetapi juga dapat berbeda – beda. Hal ini disebabkan karena mekanisme persepsi seseorang terhadap kebutuhannya. Sehingga mempengaruhi caranya bertingkah laku dan menyesuaikan diri terhadap objeknya atau tujuannya.
3. Penyesuaian diri pada pembentukan kebiasaan dalam perkembangannya, seorang individu menuntut lingkungan untuk membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, yang mengakibatkan pada suatu hubungan antara keinginan dan kepuasan. Disini ada individu yang sulit memisahkan hubungan antara keinginan dengan kepuasan dan setiap keinginan harus memperoleh kepuasan seketika, seolah – olah sulit untuk menunda keinginannya.

Sementara menurut Enung (dalam Nofiana, 2010) faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut :

1. Faktor Fisiologis, struktur jasmani merupakan kondisi yang primer dari tingkah laku yang penting bagi proses penyesuaian diri.
2. Faktor Psikologis, antara lain pengalaman, aktualisasi diri, frustrasi dan depresi.

4. Bentuk – bentuk penyesuaian diri

Menurut Gunarsa (dalam Sobur, 2003) bentuk – bentuk penyesuaian diri ada dua antara lain;

- **Adaptive**

Bentuk penyesuaian diri yang adaptif sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, yang artinya perubahan – perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya, berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu panas atau dirasakan terlalu panas.

- **Adjustive**

Bentuk penyesuaian diri yang lain bersifat psikis, artinya penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan – aturan atau norma. Misalnya, jika kita harus pergi ketetangga atau teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa, sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda ikut menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut.

5. Karakteristik penyesuaian diri

Menurut Enung (dalam Nofiana, 2010) karakteristik penyesuaian diri antara lain sebagai berikut ;

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan. Mampu mengontrol emosi dan memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidup
2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang salah. Mempunyai mekanisme pertahanan diri yang positif sehingga masalah yang dihadapi terasa ringan.
3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi. Tidak mengalami frustrasi dan gejala – gejala kelainan jiwa
4. Memiliki pertimbangan yang rasional. Langkah apapun yang ditempuh , selalu berdasarkan pemikiran yang rasional.
5. Mampu belajar dari pengalaman. Pengalaman hidup dapat menimpa mentalnya menjadi lebih kuat dan tahan banting.
6. Bersikap realistis dan objektif. Melihat berbagai kejadian atau masalah didasarkan pada realita dan pemikiran objektif.

6. Kriteria Penyesuaian Diri

Scheneiders (1964) mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian yang tergolong baik (*well adjustment*) ditandai dengan,

1. Pengetahuan diri sendiri
2. Objektivitas diri dan penerimaan diri
3. . Pengendalian diri dan perkembangan diri

4. Keutuhan Pribadi
5. Tujuan dan arah yang jelas
6. Perspektif dan filsafat hidup memadai
7. Rasa humor
8. Rasa tanggung jawab
9. Kematangan respon
10. Perkembangan kebiasaan yang baik
11. Adaptibilitas
12. Bebas dari respon – respon yang simptomatis (gejala gangguan mental)

Schneiders juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat dan memuaskan. Efisien artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa banyak mengeluarkan energi, tidak membuang waktu, dan sedikit melakukan kesalahan. Matang artinya bahwa individu tersebut dapat memulai dengan melihat dan menilai situasi dengan kritis sebelum bereaksi. Bermanfaat artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut bertujuan untuk kemanusiaan, berguna dalam lingkungan sosial dan yang berhubungan dengan Tuhan. Selanjutnya, memuaskan artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat menimbulkan perasaan puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam bereaksi selanjutnya. Individu juga

dapat menyelesaikan konflik – konflik mental, frustrasi dan kesulitan – kesulitan dalam diri maupun kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimpang.

Selain itu Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri bersifat relatif, hal tersebut dikarenakan beberapa hal berikut ini :

1. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mengubah atau memenuhi banyaknya tuntutan yang ada pada dirinya. Kemampuan ini dapat berbeda – beda pada masing – masing individu sesuai dengan kepribadian dan tahap perkembangannya.
2. Kualitas penyesuaian diri yang dapat berubah – ubah sesuai dengan situasi masyarakat dan kebudayaan tempat penyesuaian diri dilakukan.
3. Adanya perbedaan dari masing – masing individu karena pada dasarnya setiap individu memiliki saat – saat yang baik dan buruk dalam melakukan penyesuaian diri, tidak terkecuali bagi individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjustment*) karena terkadang individu tersebut dapat mengalami situasi yang tidak dapat dihadapi atau diselesaikannya.

7. Tahapan – tahapan Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) usaha penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dan dapat juga berlangsung tidak baik. Penyesuaian diri yang baik

adalah dengan mempunyai ciri – ciri dapat diterima di suatu kelompok, dapat menerima dirinya sendiri, dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Sedangkan penyesuaian diri yang tidak baik ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya.

Dibawah ini ada beberapa tahap – tahap penyesuaian diri, diantaranya yaitu:

1. Persepsi yang akurat terhadap realitas

Kemampuan individu untuk mengetahui konsekuensi dari segala tingkah lakunya. Dengan adanya kemampuan untuk mengetahui apa yang menjadi akibat dari prilakunya, individu diharapkan dapat menghindari perilaku – perilaku yang dapat mengganggu ketentraman bersama.

2. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres

Individu memiliki kemampuan untuk mentoleransi hambatan – hambatan yang ada saat mencapai tujuan hidupnya. Tidak ada suatu kecemasan maupun stres yang membebani individu untuk mencapai tujuannya.

3. Citra diri yang positif

Individu menyadari kondisi kehidupannya saat ini. Individu mampu mengenali kelemahan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.

4. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya

Individu yang sehat akan mampu mengekspresikan dan individu tersebut akan memiliki kendali atas emosinya sendiri. Dengan adanya kendali atas emosinya maka individu tidak akan merugikan lingkungannya.

5. Hubungan antar pribadi yang baik

Individu akan memiliki hubungan yang aman dan nyaman dengan lingkungan sosialnya.

Untuk mendapatkan solusi yang baik bagi gangguan penyesuaian diri, setidaknya seseorang harus mengetahui ukuran tingkat kualitas dan juga tingkat penyesuaian diri pribadi atau sosial. Apabila kita telah mengetahui penyesuaian diri yang baik dan ukuran kesehatan mental, maka kita dapat mengarahkan usaha – usaha tersebut dengan baik dan efektif untuk membantu individu yang lain.

Langkah pertama yang kita mulai dalam proses penyesuaian diri yang baik yakni pemahaman (*insight*) dan pengetahuan tentang diri sendiri (*self-knowledge*). Dengan *insight* dan *self knowledge* terhadap diri sendiri, maka individu dapat mengetahui kapabilitas dan kekurangan diri individu sendiri dan individu dapat menangani secara efektif masalah – masalah penyesuaian diri. Pengetahuan tentang diri sendiri memerlukan perincian yang baik tentang kekuatan dan kelemahan diri individu sendiri. Dengan mengetahui kelemahan itu, sekurang – kurangnya individu berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan pengaruh – pengaruhnya terhadap kehidupan individu. Dan sebaliknya, dengan mengetahui kekuatan individu sendiri, maka individu berada pada posisi yang lebih baik. Untuk menggunakannya demi pertumbuhan pribadi. Perbaikan diri dimulai dengan keberanian dan kepastiaan untuk menghadapi kebenaran tentang diri sendiri.

Kemudian langkah selanjutnya yakni pengendalian diri sendiri yang berarti orang – orang mengatur impuls – impuls, pikiran – pikiran, kebiasaan – kebiasaan, emosi – emosi dan tingkah laku berkaitan dengan prinsip – prinsip yang dikenakan pada diri sendiri atau tuntunan – tuntunan pada masyarakat. Dengan

demikian individu yang komfulsif atau obsesif serta individu yang menjadi korban kekhawatiran, sifat yang terlalu berhati – hati, ledakan amarah, kebiasaan gugup, merasa sulit atau tidak mungkin menanggulangi dengan baik tugas dan masalah sehari – hari.

Pengendalian diri adalah dasar bagi integritas diri yang merupakan salah satu kualitas yang penting dari individu yang menyesuaikan diri dengan baik dan salah satu sandar yang baik dalam menentukan tingkat penyesuaian diri. Selanjutnya dalam mengembangkan pengendalian diri dan integrasi, pembentukan kebiasaan – kebiasaan yang bermanfaat adalah penting karena banyak penyesuaian diri individu tiap saat diakibatkan oleh tingkah laku menurut kebiasaan (*habitual behavior*) dan biasanya penyesuaian diri yang baik tidak dapat dirusak oleh sistem – sistem yang tidak efisien atau tidak sempurna.

8. Pembentukan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai kecuali bila kehidupan orang tersebut benar – benar terhindar dari tekanan, ketegangan jiwa yang bermacam – macam dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya dengan stabil, tenang, dan merasa tertarik untuk tetap bekerja.

Hasibuan (2010) mengatakan bahwa pembentukan penyesuaian diri dibentuk oleh beberapa hal diantaranya adalah :

1. Fisik

Kondisi fisik individu yang sehat dan normal akan memudahkan individu untuk mengadakan komunikasi dan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya, hal ini disebabkan adanya kesiapan fisik dalam melakukan proses penyesuaian diri sebab jika kondisi fisik yang kurang sehat akan menghambat dalam proses penyesuaian diri akibatnya tidak dapat mengadaptasikan diri kepada semua keadaan lingkungan.

2. Psikologis

Keadaan kejiwaan atau psikis individu yang kurang siap mengadakan kontak dengan lingkungannya akan mempengaruhi pembentukan penyesuaian diri individu yang mengakibatkan individu mengalami hambatan atau kegagalan dalam penyesuaian dirinya.

3. Moral

Moral yang dibentuk pada masa anak – anak dan pola asuh orang tua membawa pada suatu keadaan kemampuan pembentukan penyesuaian diri. Dengan adanya kesiapan moral maka individu mampu menyesuaikan diri dengan norma – norma yang ada dilingkungannya.

9. Reaksi – reaksi Penyesuaian Diri

Setiap orang yang memiliki persoalan – persoalan kronis seharusnya mencari bantuan profesional. Namun, suatu kesadaran tentang adanya reaksi penyesuaian utama, atau mekanisme pertahanan membuat individu lebih efektif menghadapi ketegangan -ketegangan dan tekanan–tekanan yang relatif normal dari

kehidupan setiap hari yang dapat mempengaruhi individu dengan lingkungannya.

Mekanisme penyesuaian adalah berbagai kebiasaan yang biasa digunakan orang untuk memuaskan motif – motifnya, termasuk mekanisme pemecahan masalah secara realistis dan mekanisme yang lebih bersifat primitif berupa sikap agresif melawan hal – hal yang merintangi

(Mahmud, 1990) (dalam Sobur, 2003). Berbagai mekanisme seperti itu sebenarnya bukan sesuatu yang abnormal atau tidak merupakan simtom – simtom abnormalitas. Dalam arti statistik, mekanisme – mekanisme adalah normal sehingga setiap orang selalu memilih diantaranya pada berbagai waktu dan kesempatan.

Jika motif terouaskan secara berhasil, muncullah mekanisme – mekanisme yang digunakan untuk reaksi terhadap keberhasilan. Misalnya, individu mengucapkan terimakasih atau mungkin bergembira hati atau mungkin pula merasa bersalah. Namun, jika individu tidak berhasil memuaskan motifnya, terjadilah berbagai mekanisme reaksi terhadap kegagalan, kekurangan diri sendiri dan terhadap motif yang tidak terpuaskan. Misalnya, individu lalu mengutuk kegagalan atau menyalahkan orang lain dan membalas dendam.

Apabila mengenali beberapa dari reaksi – reaksi penyesuaian diri dalam diri orang lain, individu seharusnya sanggup menekankan pada diri individu yang lain dengan lebih dalam, dan memahami perilaku yang sebelumnya mungkin telah menjadikan individu lain marah, kecewa atau tidak puas. Beberapa kekecewaan mungkin menghasilkan reaksi – reaksi penyesuaian yang lunak, reaksi – reaksi lain yang mungkin ekstrem dan emosional. Intensitas penyesuaian tertentu pada umumnya

tergantung pada faktor tipe kekecewaan dan pengalaman sebelumnya dari individu lain yang kecewa.

Berikut ini adalah beberapa reaksi tipikal yang kadang – kadang dialami oleh individu – individu apabila berupaya menanggulangi banyak kekecewaan hidup (Kossem, 1983) (dalam Sobur, 2003) antara lain :

1. Rasionalisasi

Hal ini terjadi apabila seorang individu berupaya memberi penjelasan yang menyenangkan (rasional) tetapi tidak perlu benar penjelasan untuk perilaku yang khusus dan sering tidak diinginkan.

2. Kompensasi

Konsep kompensasi ketika membicarakan suatu situasi saat orang – orang dengan perasaan ketidakcukupan sesungguhnya atau dibayangkan berusaha sendiri dengan upaya tambahan untuk mengatasi perasaan – perasaan tidak aman. Beberapa bentuk kompensasi mungkin sangat bermanfaat atau positif sedangkan yang lainnya merugikan atau negatif.

3. Negativisme

Merupakan suatu reaksi yang dinyatakan sebagai perlawanan bawah sadar pada orang – orang atau objek – objek lain.

4. Kepasrahan

Pada tahap ini dapat dinyatakan sebagai keadaan menyerah, menarik diri dari keterlibatan individu dengan suatu keadaan khusus. Individu dapat

menyesuaikan diri lebih positif pada keadaan, misalnya dengan berkonsultasi dengan teman yang individu percaya. Namun kadang – kadang tindakan pasrah untuk sementara tampaknya merupakan jalan keluar yang mudah, tetapi individu tidak dapat menyelesaikan sebuah permasalahan sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

5. Pelarian

Reaksi penyesuaian pada kekecewaan yang disebut pelarian mungkin dikacaukan dengan kepasrahan. Namun, pelarian mencakup sesuatu yang lebih jauh yaitu melarikan diri dari situasi khusus yang menyebabkan kekecewaan atau kegelisahan. Kepasrahan mungkin merupakan suatu sikap tidak peduli yang apatis tentang masalah, tetapi berbeda dengan pelarian, tidak harus meninggalkan sumber konflik atau kekecewaan.

6. Pemikiran Obsesif

Istilah ini dimaksudkan pada perilaku seseorang yang memperbesar semua ukuran realistis dari masalah atau sesuatu yang ia alami.

7. Pengalihan

Pengalihan dapat didefinisikan sebagai proses psikologis dari perasaan – perasaan terpendam, yang kemudian dialihkan ke arah objek – objek lain daripada ke arah sumber pokok kekecewaan.

8. Perubahan

Istilah perubahan digunakan untuk melambangkan suatu proses psikologis, dalam hal kekecewaan – kekecewaan emosional diekspresikan dalam gejala – gejala jasmani yang sakit atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

B. Diabetes Militus

1. Pengertian Diabetes Militus

Diabetes Militus biasa disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Penyakit yang ditimbulkan antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru – paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan komplikasi lainnya. Tidak jarang penderita diabetes militus yang sudah parah menjalani amputasi anggota tubuh karena terjadi pembusukan (Depkes, 2005).

Menurut WHO, diabetes militus didefinisikan sebagai salah satu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan produksi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan produksi insulin oleh sel – sel kelenjar pankreas atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel – sel tubuh terhadap insulin (Depkes, 2005).

Pengertian diabetes militus lainnya menurut *American diabetes association* (ADA) adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, gangguan kerja insulin

atau keduanya, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah (Hastuti, 2008).

2. Jenis – jenis diabetes militus

Menurut Tjokroprawiro (2006) ada tiga jenis diabetes militus diantaranya adalah

1. Diabetes militus tipe I yang tergantung insulin umumnya terjadi pada usia muda dengan ketaosidosis, penyebabnya belum jelas, kemungkinan adalah faktor autoimun yang dicetuskan oleh infeksi virus. Tipe ini berkembang jika sel – sel pankreas memproduksi insulin terlalu sedikit atau bahkan tidak memproduksi sama sekali.
2. Diabetes militus tipe II umumnya dikaitkan dengan faktor genetik yang berhubungan erat dengan adanya obesitas. Diabetes ini dikenal sebagai diabetes militus yang tidak tergantung pada insulin. Diabetes ini berkembang ketika tubuh masih mampu menghasilkan insulin, tetapi tidak dapat memenuhinya atau bisa juga disebabkan oleh insulin yang dihasilkan mengalami resistansi sehingga tidak dapat bekerja secara maksimal.
3. Diabetes gestasional munculnya diabetes ini diakibatkan oleh kombinasi dari kemampuan reaksi dan pengeluaran hormone insulin yang tidak cukup. Biasanya diabetes tipe ini terjadi selama kehamilan dan dapat sembuh setelah melahirkan. Diabetes tersebut dimungkinkan dapat merusak kesehatan janin atau ibu.

2.a. Diabetes Militus tipe II

Diabetes militus tipe II bukan disebabkan oleh kurangnya sekresi insulin, namun karena sel – sel sasaran insulin gagal atau tidak mampu merespon insulin secara normal. Keadaan ini lazim disebut dengan “Resistensi Insulin”. Resistensi insulin banyak terjadi akibat dari obesitas, kurang aktivitas fisik, dan penuaan. Pada penderita diabetes militus tipe II dapat juga terjadi produksi glukosa hepatic yang berlebihan namun tidak terjadi kerusakan sel – sel B langerhans secara otoimun seperti diabetes militus tipe I. Defenisi fungsi insulin pada penderita diabetes militus tipe II hanya bersifat relatif, tidak absolute (Depkes, 2005).

Pada awal perkembangan diabetes militus tipe II, sel – sel B menunjukkan gangguan pada sekresi insulin pada fase pertama, artinya sekresi insulin gagal mengkompensasi resistensi insulin. Apabila tidak ditangani dengan baik, pada perkembangan selanjutnya akan terjadi kerusakan sel – sel B pankreas. Kerusakan sel – sel B pankreas yang terjadi secara progresif sering kali akan mengakibatkan defisiensi insulin, sehingga akhirnya penderita memerlukan insulin eksogen. Pada penderita diabetes militus tipe II memang umumnya ditemukan kedua faktor tersebut, yaitu resistensi insulin dan defisiensi insulin (Depkes, 2005).

2.b. Faktor – faktor resiko diabetes militus tipe II

Faktor resiko diabetes militus tipe II dikategorikan menjadi sosiodemografi, riwayat kesehatan, pola hidup, kondisi klinis dan mental. Faktor sosiodemografi terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Untuk faktor riwayat kesehatan terdiri dari riwayat diabetes militus keluarga dan berat lahir. Faktor –

faktor pola hidup terdiri dari aktivitas fisik, konsumsi sayur sayur dan buah, terpapar rokok dan konsumsi alkohol. Sementara itu, faktor kondisi kilnis dan mental terdiri dari indeks masa tubh, lingkaran perut, tekanan darah, kadar kolestrol dan stress . Dibawah ini adalah faktor – faktor resiko diabetes militus tipe II yaitu ;

- Riwayat diabetes militus keluarga

Jika kedua orang tua memiliki diabetes militus maka resiko untuk menderita diabetes militus adalah 75%.

- Berat lahir

Jika seseorang mengalami berat badan lahir rendah (BBLR) menjadi faktor resiko terkena diabetes militus tipe II. Seseorang yang mengalami BBLR dimungkinkan memiliki kerusakan pankreas sehingga kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin akan terganggu, hal ini akan memungkinkan orang tersebut untuk menderita diabetes militus tipe II (Kemenkes, 2010).

- Stress

Dalam menghadapi stress, tubuh bersiap untuk mengambil tindakan atau merespon. Dalam respon ini, kadar hormon menjadi banyak seperti hormone katekolamin, kortisol dan hormone pertumbuhan melonjak. Hormone – hormone tersebut membuat banyak energi tersimpan dimana glukosa dan lemak yang tersedia untuk sel. Namun, insulin tidak selalu membiarkan energy ekstra kedalam sel sehingga glukosa menumpuk dalam darah inilah yang menyebabkan terjadinya diabetes (Mitra, 2008).

- Aktivitas fisik

Orang yang aktivitas fisiknya rendah memiliki resiko 4,36 kali lebih besar untuk menderita diabetes militus tipe II (Sanjaya, 2009).

- Terpapar asap rokok

Terpapar asap rokok adalah merokok atau sering berada di dekat perokok. Merokok adalah salah satu faktor resiko diabetes militus tipe II. Penelitian *oleh Houston dari Birmingham Veteran Affairs Medical Centre, Alabama, AS* menyatakan bahwa perokok aktif memiliki resiko 22% lebih tinggi untuk diserang diabetes militus tipe II.

- Umur

Hasil penelitian dinegara maju menunjukkan bahwa kelompok umur yang beresiko terkena diabetes militus tipe II usia 65 tahun ke atas. Di Negara berkembang, kelompok umur yang beresiko untuk terkena diabetes militus tipe II adalah 46-64 tahun karena pada usia tersebut terjadi intoleransi glukosa. Proses penuaan menyebabkan menurunnya kemampuan sel B pankreas dalam memproduksi insulin (Budhiarta dalam Sanjaya, 2009).

- Kadar kolestrol

Kadar kolestrol yang tinggi beresiko terhadap penyakit diabetes militus tipe II. Kadar kolestrol tinggi menyebabkan meningkatnya asam lemak bebas (*free fatty acid*) sehingga terjadi lipotoksicity. Hal ini akan menyebabkan terjadinya kerusakan sel B yang akhirnya mengakibatkan diabetes militus tipe II. Kadar kolestrol total beresiko untuk diabetes jika hasilnya >190mm/dL (kolestrol tinggi) sedangkan kadar normal adalah <190mm/Dl (Kemenkes, 2010).

3. Penyebab Diabetes Militus

Menurut Tjokroprawiro (2006) faktor – faktor munculnya penyakit diabetes militus yaitu, antara lain :

- Faktor genetika
- Kegemukan atau obesitas
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Level kolestrol yang tinggi
- Gaya hidup yang cenderung mengkonsumsi makanan instan, merokok dan stress.
- Terlalu banyaak mengkonsumsi karbohidrat
- Terjadi kerusakan pada pankreas

Selain faktor – faktor yang terdapat diatas, menurut Soedarto (2002) terdapat beberapa faktor lainnya, yaitu;

Minum the terlalu manis dengan kata lain terlalu banyak mengkonsumsi gula setiap harinya ini mnyebabkan kadar gula melonjak tinggi. Rata – rata segelas teh manis mengandung 250-300 kalori. Jika meminum teh manis atau meminum minuman manis lainnya sebanyak empat gelas, sudah mengandung 1000-1200 kalori, belum termasuk nasi dan lauk pauk.

Makan gorengan, karena bentuknya kecil terkadang pengkonsumsi tidak puas hanya dengan memakan satu gorengan saja padahal tanpa disadari gorengan merupakan faktor pemicu diabetes militus.

1. Kurang tidur, jika kualitas tidur tidak baik, metabolisme dalam tubuh jadi terganggu. Ahli dari *university of Chicago* mengungkapkan bahwa kurang tidur

selama tiga hari dapat mengakibatkan kemampuan tubuh memproses glukosa menurun drastis yang artinya resiko mengalami penyakit diabetes militus akan semakin meningkat. Didorong rasa lapar, penderita gangguan tidur akan menyantap makanan berkalori tinggi yang membuat kadar gula darah menjadi naik.

2. Sering stress, ketika stress datang tubuh akan meningkatkan produksi hormone epinefrina dan kortisol agar gula darah naik serta ada cadangan energy untuk beraktivitas. Bila gula darah terus dipicu naik karena stress yang berkepanjangan tanpa ada jalan keluar hal itu sama saja dengan bunuh diri secara perlahan.

3. Takut terkena sinar matahari, dua puluh menit terkena sinar matahari pagi sudah mencukupi kebutuhan vitamin D selama tiga hari. *American journal of epidemiology* menyebutkan bahwa vitamin D juga membantu keteraturan metabolisme tubuh, termasuk gula darah.

4. Gejala – gejala diabetes militus

Menurut Darmono (2008) gejala – gejala diabetes militus dapat digolongkan menjadi gejala akut dan gejala kronik;

a. Gejala akut diabetes militus

Gejala penyakit diabetes militus dari satu penderita ke penderita lain bervariasi bahkan mungkin tidak menunjukkan gejala apa pun sampai pada saat tertentu.

1. Pada permulaan gejala yaitu ;

- Banyak makan (poliphagia)

- Banyak minum (polidipsia)
 - Banyak kencing (poliuria)
2. Bila keadaan tersebut tidak segera diobati akan timbul gejala ;
- Banyak minum
 - Banyak kencing
 - Nafsu makan mulai berkurang/berat badan turun dengan cepat (turun 5-10 kg dalam waktu 2-4 minggu)
 - Mudah lelah
 - Bila tidak segera diobati, akan timbul rasa mual, bahkan penderita akan jatuh koma yang disebut dengan koma diabetik.
3. Gejala kronik diabetes militus
- Kesemutan
 - Kulit terasa panas atau seperti tertusuk – tusuk jarum
 - Rasa tebal dikulit
 - Kram
 - Kelelahan
 - Mudah mengantuk
 - Mata kabur, biasanya sering gantiacamata
 - Gigi mudah goyah dan mudah lepas, kemampuan seksual menurun atau bahkan impotensi.

PARADIGMA PENELITIAN

