

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat saat ini cenderung mengarah ke modernitas, yang terlihat dari perubahan sikap dan perilaku manusia. Perubahan gaya hidup ini tampak pada pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan perilaku lainnya. Gaya hidup yang cenderung tidak sehat ini dapat meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), terutama Diabetes Melitus. (Kemenkes, 2020)

International Diabetes Federation (IDF, 2021) memprediksi terdapat 537 juta orang dewasa di dunia yang berusia 20–79 tahun mengalami DM, ini setara dengan 10,5% dari seluruh orang dewasa dalam kelompok usia yang sama pada tahun 2021. Estimasi pada tahun 2030 akan terdapat 643 juta, dan pada tahun 2045 sebanyak 783 juta orang dewasa yang berusia 20–79 tahun akan hidup dengan diabetes, sehingga, jumlah pasien DM diperkirakan meningkat sebesar 46%. Indonesia pada tahun 2021 berada pada urutan ke 5 di dunia dari 10 negara dengan jumlah pasien DM terbanyak, yaitu sebesar 19,5 juta orang dan angka ini diprediksi akan meningkat di tahun 2045 yaitu sebesar 28,6 juta orang (IDF, 2021). Indonesia merupakan satu-satunya negara Asia Tenggara yang masuk dalam pemeringkatan ini, sehingga dapat diprediksi bahwa Indonesia memiliki proporsi prevalensi DM yang signifikan di dunia, khususnya di Asia Tenggara. (Riskedas, 2018). Provinsi Jawa Timur juga mengalami peningkatan prevalensi pasien DM dari 1,3% menjadi 1,7% (Riskedas, 2018).

Peningkatan jumlah pasien DM ini memiliki pengaruh besar pada peningkatan komplikasi DM. Kadar gula dalam darah yang tidak terkontrol jika tidak diobati dengan benar maka akan menimbulkan dampak yang buruk pada tubuh diantaranya hipoglikemia, diabetes ketoasidosis, sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketoti (Kemenkes, 2020). Oleh karena itu profesi kesehatan khususnya perawat dituntut untuk terus meningkatkan pelayanan kesehatan dimasa mendatang.

Upaya pencegahan terjadinya komplikasi DM dibutuhkan pengontrolan terapeutik yang teratur melalui perubahan gaya hidup pasien yang tepat, tegas dan permanen. Dalam melakukan pengontrolan kadar gula darah terdapat beberapa cara diantaranya dengan terapi relaksasi (Avianti et al., 2016). Teknik relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi bertujuan membantu individu mengendalikan diri saat menghadapi ketegangan dan stres yang menyebabkan ketidaknyamanan. Terdapat berbagai jenis relaksasi, seperti relaksasi otot progresif, relaksasi benson, pernapasan dalam, dan relaksasi autogenik, yang semuanya telah diuji melalui berbagai penelitian (Avianti et al., 2016).

Teknik Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Teknik ini berfokus pada pengucapan ungkapan tertentu, seperti nama-nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien, yang diulang-ulang dengan ritme teratur dan disertai sikap pasrah (Sagala, 2018). Relaksasi Benson dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes dengan

mengurangi pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah, seperti epinefrin, kortisol, glukagon, hormon adrenokortikotropik (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid (Sari & Sajili, 2020).

Selain teknik Relaksasi Benson yang melibatkan keyakinan, Relaksasi Otot Progresif juga dapat diterapkan pada pasien Diabetes Melitus. Teknik ini membantu pasien memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan antara otot yang rileks dan otot yang tegang. Relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. (Ferry, 2023).

Teknik relaksasi otot progresif adalah metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh manusia merespons kecemasan dan kejadian yang memicu pikiran dengan ketegangan otot. Relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang dan kemudian mengurangi ketegangan tersebut melalui teknik relaksasi untuk mencapai perasaan rileks (Hasyim Kadri, 2019). Selain mudah dan praktis, teknik ini dapat digunakan sebagai terapi harian bagi penderita Diabetes Melitus (DM). Mengingat bahwa DM adalah penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, penanganan berkelanjutan diperlukan untuk mengontrol hiperglikemia.

Berdasarkan studi pendahuluan terdahulu yang dilakukan oleh (Sakina et al., 2023) terdapat 2057 pasien DM tipe 2 di RSD dr Koesnadi Bondowoso selama periode 2019-2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien DM tipe 2 di rumah sakit tersebut berada dalam rentang usia 55-

64 tahun dengan jumlah 815 orang (39,62%). Pasien perempuan lebih banyak dibandingkan dengan pasien laki-laki, yaitu sebanyak 1383 orang (67,23%). Mayoritas pasien, yaitu 1983 orang (96,40%), bertempat tinggal di Kabupaten Bondowoso.

Berdasarkan penjelasan di atas, melihat angka jumlah penderita DM cukup tinggi, maka penulis tertarik mengambil topik tindakan penerapan intervensi teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi DM.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan intervensi teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan gambaran penerapan intervensi teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan pengkajian keperawatan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah.
- b) Menggambarkan diagnosis keperawatan yang tepat berdasarkan hasil pengkajian pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

- c) Menyusun rencana keperawatan dengan intervensi terapi relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- d) Mendeskripsikan tindakan keperawatan yang melibatkan teknik relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.
- e) Mengevaluasi respons pasien terhadap pelaksanaan intervensi keperawatan, khususnya perubahan kadar glukosa darah dan kondisi psikologis setelah terapi relaksasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan khususnya tentang penerapan intervensi teknik relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Diharapkan penelitian ini mampu menurunkan kadar gula darah dan dapat dilakukan oleh pasien DM untuk latihan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi hiperglikemi.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan acuan untuk pengembangan rencana keperawatan yang akan dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi pada pasien DM tipe 2.