

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia persisten gangguan akibat sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya, yang dalam jangka panjang menimbulkan berbagai komplikasi sistemik. Kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol menyebabkan perubahan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein sehingga mempengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh serta menurunkan kemampuan adaptasi Pasien terhadap stres fisik dan psikologis (Serikat & Hidup, 2021). Pasien diabetes melitus sering mengalami keluhan fisik seperti mudah lelah, poliuria, polidipsia, serta penurunan daya tahan tubuh yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Ciarambino et al., 2022). Selain itu, perjalanan penyakit yang bersifat menuntut pemeliharaan jangka panjang, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas, terapi obat, dan pemantauan kadar glukosa darah secara rutin, yang kerap menjadi beban tersendiri bagi Pasien. Kompleksitas masalah pada diabetes melitus tersebut menjadikan kondisi ini sebagai masalah kesehatan yang signifikan, tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga dari aspek penutup yang memerlukan pendekatan holistik dan berkesinambungan (Ilmiah et al., 2021).

Prevalensi diabetes melitus di dunia menunjukkan beban penyakit yang sangat besar, di mana diperkirakan sekitar 9,3% orang dewasa (20–79 tahun) hidup dengan diabetes dan jumlah ini diproyeksikan meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade mendatang. Di tingkat nasional, Indonesia menempati peringkat kelima negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia, dengan sekitar 11,7%

prevalensi pada usia  $\geq 15$  tahun berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah, sementara berdasarkan diagnosis dokter tercatat sekitar 1,7% (Ciarambino et al., 2022) Provinsi Jawa Timur sendiri jumlah penderita diabetes cukup besar dengan tercatat 929.535 kasus pada tahun 2021, menunjukkan bahwa diabetes merupakan masalah kesehatan penting di wilayah ini. Sedangkan Kabupaten Jember, data menunjukkan terdapat sekitar 38.947 kasus diabetes melitus pada tahun 2024, memperlihatkan bahwa prevalensi penyakit ini juga tinggi di tingkat local, konteks layanan kesehatan di RS dr Soebandi Jember, ditemukan jumlah Pasien rawat inap akibat diabetes mencapai 180 Pasien pada tahun 2024, yang menggarisbawahi beban penyakit ini dalam pelayanan rumah sakit dan perlunya upaya manajemen yang optimal (Himmah et al., 2024).

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia persisten akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya sehingga menyebabkan perubahan homeostasis tubuh secara menyeluruh (Atribusi-, 2022). Hiperglikemia yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dan ritme sirkadian tubuh yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun (Pseudoaneurisma, 2022). Selain itu, Hiperglikemia pada Pasien diabetes melitus dapat menyebabkan poliuria dan nokturia, sehingga Pasien kerap mengalami interupsi tidur malam akibat dorongan berkemih. Namun, pada Pasien yang dirawat di rumah sakit dengan pemasangan kateter urin, kondisi tersebut bukan menjadi penyebab utama gangguan tidur. Gangguan pola tidur lebih sering dipengaruhi oleh faktor lain seperti ketidaknyamanan fisik, nyeri neuropati diabetik, tindakan dan pemantauan medis yang berulang, serta lingkungan rumah

sakit yang kurang kondusif seperti kebisingan dan pencahayaan. Selain itu, masalah kebersihan diri seperti bau kaki yang menyengat juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang mengganggu kualitas istirahat. Berbagai faktor tersebut dapat menyebabkan Pasien mengalami kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, serta mudah terjaga di malam hari. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan pola tidur yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta berpotensi memperburuk kontrol kadar glukosa darah.

Mengatasi gangguan pola tidur yang terjadi pada Pasien diabetes melitus dapat dilakukan melalui implementasi keperawatan nonfarmakologis berupa *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa nyaman yang berpengaruh terhadap kualitas tidur Pasien (Windani & Rosidin, 2023). *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* lebih sering diterapkan sebagai latihan mandiri di luar fasilitas pelayanan kesehatan, terapi ini juga dapat diberikan selama Pasien menjalani perawatan di rumah sakit karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, aman, dan dapat disesuaikan dengan kondisi Pasien (Indriyani et al., 2023). Selama masa perawatan diharapkan dapat membantu Pasien mengatasi gangguan pola tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidaknyamanan fisik, kecemasan, stres, maupun dampak hospitalisasi (Terapi et al., 2023). Selain itu, Pasien yang telah mendapatkan pelatihan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* selama dirawat dapat melanjutkan latihan tersebut secara mandiri setelah pulang ke rumah sebagai upaya mempertahankan kualitas tidur dan

meningkatkan kemampuan dalam mengelola kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, penerapan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* di rumah sakit tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur Pasien selama menjalani perawatan, tetapi juga menjadi bekal keterampilan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.2 Batasan Masalah

Bagaimanakah Gangguan Pola Tidur pada Pasien Diabetes Melitus dengan Implementasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* di RS dr Soebandi Jember?

## 1.3 Tujuan

### 13.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum Untuk mengetahui dan menggambarkan asuhan keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus dengan masalah gangguan pola tidur melalui implementasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* di RS dr Soebandi Jember

### 13.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus yang mengalami gangguan pola tidur di RS dr Soebandi Jember.
- 2) Mengimplementasikan tindakan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur Pasien Diabetes Melitus.
- 3) Mengevaluasi hasil tindakan keperawatan setelah pemberian *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap perubahan kualitas tidur Pasien.

## 1.4 Manfaat

### 14.1 Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam manajemen gangguan pola tidur pada Pasien Diabetes Melitus melalui pendekatan nonfarmakologis.
- 2) Menambah evidence-based practice mengenai efektivitas *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam meningkatkan kualitas tidur Pasien dengan keluhan neuropati dan poliuria.
- 3) Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya terkait penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi gejala fisiologis pada Pasien penyakit kronis.

### 14.2 Praktis

- 1) Bagi Perawat
  - a. Memberikan panduan praktis dalam penerapan Implementasi PMR sebagai tindakan mandiri keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur.
  - b. Membantu perawat meningkatkan kemampuan dalam menerapkan terapi komplementer yang aman, efektif, dan mudah dilakukan di ruang rawat inap
- 2) Bagi Rumah Sakit
  - a. Mendukung peningkatan mutu pelayanan keperawatan melalui pemanfaatan Implementasi nonfarmakologis yang dapat menurunkan keluhan insomnia pada Pasien DM.

- b. Menjadi dasar pengembangan SOP atau program terapi relaksasi di unit rawat inap penyakit dalam.

3) Bagi Institusi Pendidikan

- a. Mendukung peningkatan mutu pelayanan keperawatan melalui pemanfaatan intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan keluhan insomnia pada Pasien DM.
- b. Menjadi dasar pengembangan SOP atau program terapi relaksasi di unit rawat inap penyakit dalam.

4) Bagi Pasien (Pasien)

- a. Membantu Pasien mengurangi keluhan sulit tidur, nyeri neuropati, dan ketidaknyamanan melalui teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri.
- b. Meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup Pasien Diabetes Melitus secara keseluruhan.