

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal ditengah tantangan global dan domestik, pemerintah saat ini mempercepat upaya perbaikan sistem kesehatan melalui pelaksanaan agenda Transformasi Kesehatan Indonesia yang mencakup enam pilar utama. Salah satu pilar yang menjadi sorotan adalah Transformasi Sumber Daya Manusia Kesehatan. Dengan meningkatkan profesionalisme tenaga kesehatan, khususnya perawat, menjadi aspek penting dalam meningkatkan mutu pelayanan terhadap penyakit Diabetes Melitus (DM) (Kemenkes RI, 2023).

DM telah menjadi masalah kesehatan utama dunia dengan angka kejadian dan kematian yang masih sangat tinggi. Prevalensi DM menunjukkan peningkatan secara berkelanjutan. Pada tahun 2017, jumlah penyandang DM tercatat sekitar 451 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 693 juta jiwa pada tahun 2045 (Hidayani et al, 2023). Berdasarkan data dari WHO menyatakan bahwa sekitar 1,5 juta orang meninggal karena DM dengan prevalensi sekitar 2,7 persen. Sebagian besar

kematian akibat DM terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Khairani et al, 2023)

Indonesia termasuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah penderita DM terbanyak di dunia, dengan menempati peringkat ke-5 setelah China, India, Pakistan, dan Amerika Serikat. Bahkan, Indonesia menjadi satu-satunya negara di kawasan Asia Tenggara yang masuk dalam daftar sepuluh negara dengan jumlah penderita DM tertinggi di dunia. Jumlah penderita DM di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 10,7 juta jiwa dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu 18 juta jiwa dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 yaitu mencapai 19,5 juta jiwa berdasarkan hasil survey dari IDF. Sedangkan pada tahun 2022 jumlah penderita DM di Indonesia yaitu 41,8 ribu jiwa (Ilmiyati et al, 2024).

Kasus DM di Indonesia tersebar di berbagai wilayah. Salah satu wilayah dengan prevalensi yang cukup tinggi adalah Jawa Barat. Data menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus di Jawa Barat mencapai 4,2%, dengan angka prediabetes sebesar 7,8%, yang mengindikasikan besarnya potensi peningkatan jumlah penderita Diabetes Melitus di wilayah tersebut (Hidayani et al., 2023). Kondisi tersebut juga tercermin di tingkat daerah, termasuk di Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan, jumlah penderita Diabetes Melitus di Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2024 tercatat sebanyak 16.386 orang. Angka ini menunjukkan bahwa DM masih merupakan permasalahan

kesehatan masyarakat yang signifikan, sehingga memerlukan upaya penatalaksanaan yang komprehensif dan berkelanjutan (Dinkes Jabar, 2024)

DM adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (*hiperglikemia*) akibat gangguan sekresi insulin atau ketidakefektifan kerja insulin dalam proses metabolisme (Purwasih et al, 2017). Kondisi tersebut dapat menimbulkan kerusakan serius pada berbagai organ dan sistem tubuh, termasuk pembuluh darah, jantung, ginjal, sistem saraf, serta mata. Diabetes melitus diklasifikasikan menjadi dua tipe, yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. DM tipe 1 disebabkan oleh kerusakan sel β pankreas yang umumnya mengakibatkan defisiensi insulin absolut. Sementara itu, DM tipe 2 ditandai oleh adanya resistensi insulin yang disertai dengan defisiensi insulin relatif akibat gangguan sekresi insulin (Hidayani et al, 2023).

Faktor penyebab DM salah satunya adalah pola hidup yang tidak sehat sehingga menyebabkan kadar glukosa darah tidak terkontrol. Apabila Diabetes Melitus tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap tubuh. Beberapa komplikasi akut yang dapat terjadi pada penderita Diabetes Melitus antara lain *hipoglikemia*, *ketoasidosis diabetik*, serta *sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketotik* (Smeltzer et al. 2010) dalam (Sari et al. 2020).

Komplikasi perlu di hindari dengan memperhatikan faktor-faktor penyebab meningkatnya gula darah. Selain dari obesitas dan aktivitas fisik, faktor stress juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan ketidakstabilan

kadar glukosa darah. Mekanisme penurunan kadar glukosa darah melalui relaksasi terjadi dengan menekan pelepasan hormon stres seperti epinefrin, kortisol, glukagon, serta ACTH dan glukokortikoid. Penurunan hormon-hormon tersebut menghambat pemecahan glikogen menjadi glukosa serta mengurangi pembentukan glukosa baru di hati (glukoneogenesis). Selain itu, proses lipolisis dan katabolisme karbohidrat juga ditekan, sehingga cadangan energi lebih banyak disimpan dalam bentuk glikogen. Kondisi ini secara keseluruhan berkontribusi dalam menurunkan kadar glukosa darah (Indriani et al, 2024)

Saat ini, upaya penatalaksanaan DM masih banyak berfokus pada terapi farmakologis dan pengaturan diet, sementara manajemen stres melalui teknik relaksasi dan aktivitas fisik belum dimanfaatkan secara optimal. Padahal, aktivitas fisik pada penderita DM berperan dalam meningkatkan kerja metabolisme tubuh sehingga membantu pengendalian kadar glukosa darah. Pengendalian stres melalui teknik relaksasi merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan oleh semua individu, termasuk penderita DM. Penerapan teknik relaksasi dapat membantu mengendalikan respons terhadap stresor sehingga stres dapat diatasi secara mandiri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pengendalian kadar glukosa darah agar tetap terkontrol atau berada dalam batas normal. Salah satu teknik relaksasi yang terbukti efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah adalah relaksasi Benson (Rosada & Pakarti, 2024)

Relaksasi *benson* merupakan pengembangan dari metode respon relaksasi pernapasan yang melibatkan aspek keyakinan individu, sehingga mampu menciptakan kondisi internal yang mendukung tercapainya kesehatan dan kesejahteraan pasien. Teknik relaksasi ini memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan metode lain, antara lain mudah dilakukan dalam berbagai kondisi, tidak menimbulkan efek samping, serta mudah diterapkan oleh pasien. Selain itu, relaksasi *benson* juga berpotensi menekan biaya pengobatan dan berperan dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah (Sari et al. 2020).

Teknik relaksasi *benson* merupakan salah satu metode utama yang digunakan dalam pengelolaan stres. Meditasi dalam relaksasi *Benson* dilakukan melalui pengulangan kata atau frasa tertentu dengan disertai sikap pasif sebagai komponen esensial. Mekanisme penurunan kadar glukosa darah melalui relaksasi *benson* terjadi melalui penurunan stres fisik dan psikologis yang selanjutnya menyebabkan penurunan kadar hormon epinefrin, kortisol, glukagon, serta hormon tiroid (Khairani et al, 2023). Menurut penelitian Kuswandi, dkk (2008) di RS Tasikmalaya, menunjukkan bahwa ada pengaruh antara relaksasi *benson* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 (Sari et al, 2020).

Perawat memiliki peranan penting dalam peningkatan penurunan kadar glukosa darah pada pasien penderita DM Tipe 2. Perawat bertugas memberikan asuhan keperawatan yang berfokus untuk menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien penderita DM tipe 2. Ketidakstabilan Kadar

Glukosa Darah tercantum dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) sebagai salah satu masalah keperawatan yang perlu dilakukan asuhan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017), untuk mencapai Kadar Glukosa Darah yang berada pada rentan normal sebagaimana yang tercantum dalam Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dengan label “Kadar Glukosa Darah Membaik” (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Dalam mewujudkan “Kadar Glukosa Darah Membaik” klien perlu diberikan intervensi “Manajemen Hiperglikimia” sebagaimana yang tercantum dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang salah satu tindakannya adalah “Ajarkan pengelolaan Diabetes dengan cara non farmakologis” (Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2018) dan terapi relaksasi *benson* sebagai salah satu teknik relaksasi non farmakologis yang melibatkan faktor keyakinan terbukti mampu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa asuhan keperawatan dengan diberikan terapi relaksasi *benson* dapat berkontribusi dalam menstabilkan kadar glukosa darah secara signifikan. Dengan itu, penulis berencana untuk memberikan asuhan keperawatan dengan judul “Implementasi Relaksasi *Benson* terhadap Kadar Glukosa Darah pada pasien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD KHZ Mustofa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas di atas, penulis dapat merumuskan masalah “ Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan diberikan terapi *benson*”.

C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu mengetahui gambaran mengenai asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan diberikan Terapi Relaksasi *Benson*

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Mengalami Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah melalui Penerapan Terapi Relaksasi *Benson* Di RSUD KHZ Mustofa
- b. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Terapi *Benson* pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 untuk Menstabilkan Kadar Glukosa Darah Di RSUD KHZ Mustofa
- c. Menggambarkan Respon atau Perubahan yang Terjadi pada Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 setelah diberikan Penerapan Terapi *Benson* Di RSUD KHZ Mustofa

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan bahan kajian untuk pengembangan ilmu keperawatan terkait dengan pemberian terapi benson terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus dalam menambah keluasan ilmu dan referensi untuk

kepastakaan serta teknologi yang berhubungan dengan ilmu keperawatan.

2. Manfaat Praktis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat secara langsung umumnya bagi masyarakat dalam menyelesaikan masalah praktis khususnya bagi pihak :

a. Rumah Sakit

Diharapkan dapat dijadikan masukan atau saran sebagai salah satu pilihan intervensi Relaksasi *Benson* untuk mengatasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan atau bahan referensi sebagai acuan dalam proses pembelajaran mata kuliah keperawatan khususnya pada intervensi Relaksasi *Benson* untuk mengatasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus.

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman serta menambah wawasan dalam penelitian mengenai intervensi Relaksasi *Benson* untuk mengatasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus