

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau *non communicable diseases* (NCD) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Penyakit Tidak Menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, cenderung berlangsung lama dan merupakan hasil kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku (World Health Organization, 2018). Jenis utama PTM adalah penyakit kardiovaskuler (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (seperti penyakit paru obstruktif kronik dan asma), dan diabetes mellitus (Cahyati et al., 2021).

Diabetes Mellitus (DM) adalah sekumpulan gejala yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah sebagai akibat defisiensi insulin baik relatif maupun absolut. DM umumnya diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. DM tipe 2 terjadi karena kurang efektifnya insulin sehingga disebut juga non- insulin dependent. Kadar insulin sedikit menurun atau dalam rentang nilai normal, karena pankreas masih menghasilkan insulin dari sel beta. Terjadi gangguan pada fungsi insulin atau resistensi insulin. Prevalensi yang meningkat saat ini adalah DM tipe 2. Sehingga harus diberikan penanganan segera, baik dalam bentuk pencegahan untuk jumlah prevalensi maupun pencegahan pada terjadinya komplikasi untuk menurunkan angka kematian (Nurjannah et al., 2023).

DM tipe 2 menepati lebih dari 90% kasus di Negara maju (Abdullah & Ikraman, 2022). Data WHO (2023). Dalam 3 dekade terakhir prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahunnya. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi Diabetes Melitus dan potensi kondisi Diabetes Melitus yang tidak terdiagnosis di masyarakat. Prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018, yakni 1,5% di tahun 2018 dan 1,7% di tahun 2023 pada semua kelompok usia, serta 2,0% di tahun 2018 dan 2,2% di tahun 2023 pada kelompok usia ≥ 15 tahun. Hasil temuan Survei Kesehatan Indonesia lebih tinggi dibandingkan estimasi prevalensi terstandar usia di Indonesia pada tahun 2021 dari IDF, yaitu 10,6% untuk kelompok usia 20-79 tahun. Semua provinsi menunjukkan peningkatan kasus pada tahun 2018-2023, Provinsi Gorontalo berada pada urutan ke-9 dari 34 Provinsi dengan jumlah prevalensi sebesar 1,7 % pada hasil Survei Kesehatan Indonesia 2018-2023 (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Untuk meminimalisir meningkatnya jumlah penderita Diabetes Melitus, sangat penting untuk menyadari bahwa beban penyakit ini mencakup seluruh dimensi kehidupan pasien. Dampak diabetes tidak hanya terbatas pada aspek

fisik seperti gangguan metabolik, neuropati, nefropati, atau retinopati. Banyak penderita diabetes juga mengalami tekanan psikologis yang serius, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Kecemasan (*anxiety*) merupakan respon emosional terhadap ketidakpastian dan ancaman, dan pada penderita diabetes, hal ini sering muncul akibat kekhawatiran berlebih terhadap komplikasi, ketergantungan obat seumur hidup, serta tuntutan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup secara ketat (Saleh et al., 2022).

Gangguan kecemasan pada pasien Diabetes Melitus baik akut maupun kronik diperkirakan berjumlah 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1, dan diperkirakan antara 2%-4% pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami pada pasien diabetes dikarenakan bahwa diabetes dianggap merupakan suatu penyakit yang menakutkan karena mempunyai dampak negatif terhadap kelangsungan hidup pasien diabetes melitus tersebut dan kecemasan terjadi karena pasien diabetes melitus merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis ((Hawari, 2015) dalam (Hayati, 2019a)

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tidak berdaya, rasa tidak mampu, dan rasa takut, fobia tertentu. Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri, kegagalan pertahanan, dan adanya perasaan terisolasi ((Nursalam, 2014), dalam (Hayati, 2019))

Penanganan untuk mengurangi kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2 terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah jenis terapi yang menggunakan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan diantaranya alprazolam, clobazam, diazepam (Sari & Leonard, 2018). Obat-obatan tersebut sangat efisien untuk mengatasi kecemasan, akan tetapi sisa obat tersebut menimbulkan efek samping diantaranya rasa mual, sakit kepala dan penglihatan mata kabur (Andriani & Purwati, 2017). Selain itu terapi non farmakologi juga dapat mengurangi kecemasan seperti teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi autogenik. (Arifin, 2020).

Relaksasi autogenik merupakan sebuah relaksasi yang berupa kalimat pendek atau kata-kata singkat yang dapat membuat pikiran tenang, bersumber dari individu itu sendiri seperti "aku tenang dan nyaman" dan "aku dapat melakukan ini". Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan rileks, fokus pada denyut jantung dan pengaturan nafas, sehingga tanda-tanda vital dapat dikendalikan menjadi normal. Suasana rileks tersebut memacu saraf simpatik dan parasimpatik yang memproduksi hormon beta-endorfin sebagai respon dari relaksasi yang menciptakan rasa tenang dan menurunkan kecemasan ataupun stres pada pasien. Tujuan dari relaksasi autogenik yaitu menurunkan intensitas nyeri, memberikan perasaan nyaman, mengurangi stress, memberikan ketenangan dan ketegangan. (Saputri & Rahayu, 2019).

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung. Respon tersebut dapat dikurangi dengan relaksasi autogenik, dimana relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang ((Widyastuti, 2005) dalam (Isnay at al., 2016)).

Ada beberapa peneliti lain yang sudah melakukan penelitian tentang penerapan terapi autogenik untuk mengurangi kecemasan pada pasien Diabetes Melitus, berikut penelitian tersebut: Penelitian yang dilakukan oleh Saleh, S. Nento, dan Firmawati, (2022) Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi dan relaksasi autogenik secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus. Intervensi ini membantu pasien menjadi lebih rileks, yang pada gilirannya berdampak positif pada stabilitas kondisi psikologis dan fisik mereka.

Penelitian selanjutnya dari Syafni, (2023). Dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa penerapan relaksasi autogenik tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membantu dalam menstabilkan kadar glukosa darah. Hal ini terjadi karena kondisi rileks menurunkan produksi hormon kortisol dan epinefrin yang biasanya memicu kenaikan gula darah saat seseorang mengalami stres atau cemas.

Penelitian lain dari Sri Elisa Nento dan Firmawati, (2024). Dari hasil penelitian menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik terbukti secara statistik efektif dalam menurunkan skor kecemasan pasien DM ($p\text{-value} < 0,05$). Teknik ini bekerja dengan cara memusatkan perhatian pada sensasi tubuh untuk menciptakan respon relaksasi yang melawan respon stres/cemas. (Website & Nento, 2025)

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengkaji “Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Dengan Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penyakit Diabetes Melitus dapat menyebabkan timbulnya gangguan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut perlu ada penatalaksanaan yang efektif. Maka dari itu peneliti merumuskan masalah tentang “Bagaimana pengaruh penerapan terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan studi kasus penulis mampu menggambarkan penerapan terapi autogenik untuk penurunan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus peneliti dapat :

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan terhadap penurunan tanda gejala cemas pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 etelah dilakukan penerapan terapi autogenik
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi autogenik terhadap penurunan tanda gejala cemas pada pasien Diabetes Melitus tipe 2
- c. Menggambarkan respon dan penurunan tanda gejala cemas pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 setelah dilakukan efektifitas penerapan tindakan terapi autogenik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan literatur berupa tambahan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya di keperawatan jiwa, serta dapat digunakan sebagai sumber referensi penelitian.

- b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai pengetahuan dan pengalaman berharga untuk meningkatkan pemahaman mengenai penerapan terapi autogenik dalam mengurangi kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pasien Diabetes Melitus

Memberikan alternatif terapi non-farmakologi yang aman, mudah dilakukan, dan tanpa efek samping untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

b. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan tindakan alternatif yaitu dengan penerapan terapi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam menangani kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan tentang penerapan terapi non-farmakologi berupa relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sehingga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Puskesmas.