

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus atau secara umum masyarakat sebut dengan kencing manis merupakan suatu penyakit kronis dengan multi etiologi yang biasanya terjadi akibat dari gaya hidup seseorang yang tidak sehat, hal tersebut dapat mempengaruhi beberapa fungsi tubuh salah satunya kelainan pada sistem metabolik yang mengakibatkan gangguan hormonal sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula darah (Jiménez et al., 2020). Masyarakat terkadang tidak menyadari jika dirinya mengalami DM maka dari itu untuk penanganan akan mengalami keterlambatan, apabila hal tersebut tidak segera ditangani maka akan menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi diantaranya gagal jantung, hipertensi, dan stroke (Murtiningsih, 2021).

Penderita diabetes melitus secara global menurut *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita penyakit diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF juga memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan pada laki-laki 9,65%. Prevalensi tersebut diperkirakan akan meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka peningkatan diabetes melitus akan terus

meningkat hingga bisa mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (INFODATIN, 2020).

Riset hasil kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan urutan ke-6 dengan jumlah prevalensi penderita diabetes melitus lebih banyak pada perempuan yaitu 1,8%, dan laki-laki 1,2% dengan kategori usia 55-64 tahun 6,3%, dan usia 65-74 tahun 6,8%. Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Jawa Barat pada tahun 2020, jumlah penderita diabetes melitus 1.078.857 orang dan terdapat peningkatan yaitu 21,36% dari tahun 2019. Di wilayah kabupaten Tasikmalaya tahun 2019 penderita 10.930 orang dan terjadi peningkatan di tahun 2020 menjadi 15.049 orang yang menderita melitus (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2020). Penderita diabetes melitus di puskesmas Tamansari Tasikmalaya pada tahun 2022 mencapai 290 orang, dengan jumlah penderita perempuan 213 dan laki-laki sebanyak 77 orang (Puskesmas Tamansari, 2022).

Sebagai unit kecil di masyarakat, keluarga mempunyai peran utama dalam memelihara kesehatan seluruh anggota keluarganya dan mengusahakan tercapainya peningkatan kesehatan, karena masalah kesehatan yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi pada kesehatan anggota keluarga yang lain. Untuk meningkatkan serta memberikan dukungan dalam keluarga salah satunya dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam membimbing keluarga, kelompok ataupun masyarakat dapat dilakukan dengan strategi edukasi yang

diterapkan untuk meningkatkan perawatan diri pada diabetes yaitu *Diabetes Self Management Education* (DSME).

Diabetes Self Management Education (DSME) merupakan suatu proses berkelanjutan, dimana hal tersebut bertujuan untuk memberikan dukungan informasi dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta perilaku perawatan diri. Pendekatan dalam *problem solving* dalam strategi edukasi terbukti dapat meningkatkan perilaku perawatan diri, HbA1c dan gula darah, perubahan dan kontrol berat badan, peningkatan kualitas hidup, stres maupun peningkatan kepatuhan terhadap perilaku minum obat (Trevisan *et al.*, 2019).

Intervensi keperawatan keluarga serta komunitas berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan untuk memberikan dukungan pada anggota keluarga, serta kelompok dan dapat saling berbagi pengalaman yang positif sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan masing-masing anggotanya. Pemberian DSME ini dapat merubah perilaku dalam keluarga melalui informasi-informasi yang diberikan untuk meningkatkan stimulus (pengetahuan), sehingga dapat menimbulkan kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi dari diabetes melitus salah satunya adalah stres. Stres ini merupakan suatu respon baik dari fisik ataupun psikologis terhadap suatu tekanan atau stresor sehingga dapat membuat seseorang mengalami stres. Salah satu yang dapat

mempengaruhi atau menyebabkan kondisi kesehatan terganggu oleh stres bisa dari faktor masalah keuangan, tekanan pekerjaan, masalah penyakit, ataupun dari kehadiran serta kehilangan anggota keluarga. Kondisi dari stres yang terus menerus berlangsung pada waktu yang lama akan membuat pankreas tidak dapat mengendalikan produksi dari insulin yaitu hormon pengendali dari gula darah, yang dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme salah satunya diabetes melitus. Hormon kortisol merupakan hormon yang berperan dalam melawan efek insulin dan menyebabkan kadar gula darah meningkat sehingga akan menimbulkan berbagai komplikasi pada penderita (Wardhana, 2016 dalam Hirza, 2022).

Penatalaksanaan diabetes melitus dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu yang dapat dilakukan dalam mengelola tingkat stres yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan fungsi tubuh individu terutama dalam menurunkan kadar gula darah (SIKI, 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu metode yang digunakan dengan terapi relaksasi dalam mengencangkan serta melemaskan otot-otot pada bagian tubuh untuk memberikan perasaan yang relaksasi secara fisik. Pada saat melakukannya, penderita diberikan perhatian atau difokuskan untuk membedakan perasaan saat otot dalam keadaan tegang dan saat dilemaskan (Nuwa dan Utami, 2018).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rini Meilani, Fauzan Alfikrie, dan Aryanto Purnomo pada tahun 2020 tentang efektivitas

relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus yang berusia produktif bahwa ada perbedaan sebelum dilakukan dan juga sesudah diberikan intervensi yaitu dengan rata-rata kadar gula darah sewaktu sekitar 240,5-260 mg/dL setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif kadar gula darah sewaktu menjadi 195,0 mg/dL dengan penurunan kadar gula darah 45-70 mg/dL. Hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh dari relaksasi otot progresif terhadap penurunan gula darah (Meilani, Alfikrie, & Purnomo, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ainin Nur Hirza dan Septi Anggraini tahun 2022 dengan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah dengan rata-rata melakukan sebanyak 6 kali latihan, dengan latihan sebanyak 2 kali dalam sehari pada penderita dengan usia produktif terjadi penurunan kadar gula darah sekitar 55-95 mg/dL. Maka dari itu, latihan otot progresif selain bisa menurunkan tingkat stres dapat juga menurunkan kadar gula darah.

Sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam hal pengetahuan sampai mampu melakukan perawatan diabetes melitus pada keluarga terutama melakukan tindakan keperawatan dalam menurunkan kadar gula darah, maka penulis tertarik untuk mengambil studi kasus mengenai diabetes melitus untuk menerapkan asuhan keperawatan secara maksimal dan optimal dengan pengetahuan serta pemahaman mengenai konsep dasar penyakit diabetes melitus secara sederhana dengan judul karya tulis ilmiah “Asuhan Keperawatan pada Keluarga Tn. Y dan Tn. X

Penerapan *Diabetes Self Management Education* dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah di puskesmas Tamansari kota Tasikmalaya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimanakah gambaran penerapan *Diabetes Self Management Education* (DSME) dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah?”

1.2 Tujuan Penulisan

1.2.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan pada keluarga dalam menerapkan DSME dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah.

1.2.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat :

1.3.2.1.1 Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada anggota keluarga dengan diabetes melitus dengan menerapkan DSME untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga.

1.3.2.1.2 Menggambarkan respon atau perubahan pada anggota keluarga dengan diabetes melitus yang diberikan penerapan DSME dan

manajemen stres dengan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan.

1.3.2.1.3 Menganalisa kesenjangan pada kedua keluarga dengan diabetes melitus yang dilakukan penerapan DSME dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah.

1.3 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.3.1 Manfaat Teoritis

1.3.1.1 Bagi Penulis

Menambah pemahaman tentang diabetes melitus serta penatalaksanaan dengan menerapkan penerapan *diabetes self management education* dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah pada anggota keluarga yang mengalami diabetes melitus.

1.3.1.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dari studi kasus ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan atau saran dan menjadi bahan perbandingan serta menjadi dasar pemikiran pada proses belajar mengajar dalam mata kuliah keperawatan keluarga terutama dalam melakukan intervensi asuhan keperawatan keluarga dengan Diabetes Melitus.

1.3.2 Manfaat Praktik

1.3.2.1 Bagi Puskesmas

Diharapkan penerapan *diabetes self management education* dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah pada anggota keluarga yang mengalami diabetes melitus dapat mengendalikan angka kejadian, dapat menurunkan kadar gula darah dan komplikasi akibat dari penyakit Diabetes Melitus di wilayah Puskesmas.

1.3.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan setelah dilaksanakan penerapan *diabetes self management education* dan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah pada anggota keluarga yang mengalami diabetes melitus dapat meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga, mencegah angka kejadian dan komplikasi akibat dari penyakit Diabetes Melitus, serta membuat klien termotivasi untuk senantiasa meningkatkan kualitas hidupnya.