

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit serius yang disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas memproduksi insulin secara efektif akibatnya terjadi peningkatan glukosa darah. Diabetes atau seringkali dikenal dengan kencing manis ialah salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat, selama beberapa dekade terakhir ini terjadi peningkatan jumlah kasus dengan Diabetes Melitus (WHO, 2018).

Peningkatan jumlah penderita diabetes yang mayoritasnya merupakan diabetes tipe 2 ini terkait dengan beberapa faktor. DM tipe 2 termasuk salah satu penyakit yang dapat terjadi karena terganggunya sistem metabolik yang diakibatkan oleh pengeluaran insulin oleh sel beta pankreas atau resistensi insulin. Terdapat dua faktor yang melatar belakangi penyakit diabetes, ada faktor risiko diabetes yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko diabetes yang tidak bisa diubah diantaranya riwayat keluarga dengan diabetes, usia di atas 45 tahun, serta riwayat diabetes gestasional. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah (dimodifikasi) adalah obesitas (berat badan berlebih), aktivitas fisik yang kurang, hipertensi, stress, dan *dislipidemia* (kolesterol/lemak pada tubuh tidak normal). Jika faktor risiko yang dapat diubah tidak dikendalikan dengan baik, maka akan berakibat buruk bagi penderitanya sehingga akan menyebabkan angka kejadian Diabetes Melitus terus meningkat. (ADA, 2019).

Angka kejadian diabetes menurut *International Diabetes Federation* (IDF) yaitu pada tahun 2021 tercatat sekitar 536,6 juta penduduk dunia pada usia 20 – 79 tahun yang mengalami Diabetes Melitus sebanding dengan 10,5 % angka prevalensi dari total penduduk diusia sama. Seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk dunia maka diperkirakan prevalensi DM akan terus meningkat. Diabetes juga membunuh 6,7 juta orang, atau satu setiap lima detik. Indonesia menempati urutan kelima dengan 19,47 juta penderita diabetes (IDF, 2021).

Manurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka kejadian DM di Indonesia berdasarkan diagnosa dokter pada usia >15 tahun menempati angka 2%. Sedangkan prevalensi DM pada penduduk semua umur berdasarkan diagnosa dokter mencapai angka 1,5%. Pada kelompok usia 55 – 64 tahun menempati posisi tertinggi dengan angka 6,3% dan berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih tinggi sebesar 1,8% dibandingkan dengan laki – laki sebesar 1,2%. Diabetes Melitus di Jawa Barat pada kalangan semua umur sebesar 1,28% atau sebanyak 73.285 penduduk tertinggi pada kelompok usia 55 – 64 tahun sebesar 5,65%. Sementara itu, berdasarkan data penduduk di Jawa Barat tercatat bahwa penduduk yang berumur >15 tahun terhitung pada angka 1,74% artinya sekitar 52.511 penduduk terkena Diabetes Melitus. Usia 55- 54 tahun menempati posisi pertama sebanyak 5,65% dan perempuan lebih tinggi sebesar 2,10% dibandingkan laki-laki 1,38%. Prevalensi di Kota tasikmalaya sebanyak 1,37% terkena diabetes berdasarkan semua umur dan menurut kalangan usia

>15 tahun terdapat 1,87% yang terkena kasus diabetes. Presentase diabetes yang terus meningkat setiap tahunnya maka akan mengakibatkan banyaknya angka kematian akibat DM. Peningkatan yang terus meningkat ini bisa saja terjadi karena komplikasi diabetes masih cukup tinggi (Riskesdas Jawa Barat, 2018).

Komplikasi yang bisa terjadi akibat kadar glukosa dalam darah tinggi diantaranya dapat menyebabkan ketoasidosis diabetik, gangguan pada mata, penyakit ginjal, neuropati, stroke bahkan penyakit vaskular perifer. Maka dari itu, pentingnya peran perawat dalam memberikan intervensi agar tidak terjadi komplikasi yang serius bagi penderita Diabetes Melitus (Sasi et al., 2021).

Peran perawat dalam penatalaksanaan atau penanganan pasien dengan kadar glukosa yang tinggi bisa dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi obat bukan satu-satunya upaya yang dapat dipilih untuk mengontrol gula darah. Tetapi, diperlukan juga terapi pendamping atau terapi komplementer untuk mengatasinya. Salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif (Saras et al., 2022).

Relaksasi otot progresif ialah suatu kegiatan yang memfokuskan perhatian pada aktivitas otot dengan mengkombinasikan dengan latihan nafas dalam. Relaksasi otot progresif dapat mengelola sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bisa mengakibatkan terhambatnya proses glukogenesis, sehingga dapat menurunkan kadar gula darah (Farida & Handayani, 2018). Terapi ini dapat diaplikasikan pada sistem otot atau sistem muskuloskeletal.

Dalam terapi relaksasi otot progresif, dilakukan latihan fokus pada suatu aktivitas otot secara perlahan dengan menegangkan otot kemudian merilekskan otot kembali, dikombinasikan dengan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan nyaman dan relaks (Putri & Amalia, 2019).

Latihan relaksasi ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan stress, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan tekanan darah, sehingga status fungsional dan kualitas hidup seseorang bisa meningkat (Junaidin, 2018).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martuti et al., (2021) dengan judul penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Metro, menyebutkan bahwa terjadi penurunan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari dengan kuantitas sebanyak 1 kali dalam sehari. Hasil pemeriksaan GDS sebelum penerapan pada pasien 1 yaitu 221 mg/dl dan setelah dilakukan penerapan terjadi penurunan menjadi 131 mg/dl. Sedangkan pada pasien 2 GDS sebelum dilakukan 275 mg/dl dan setelah dilakukan menjadi 185 mg/dl. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan terapi relaksasi otot progresif dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah.

Menurut hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nur et al., (2022) dengan judul pemberian *progressive muscle relaxation* terhadap stress dan penurunan gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Subjek yang

digunakan sejumlah 2 orang pasien DM tipe 2. Terjadi penurunan glukosa darah antara pasien 1 dengan 2 setelah diintervensikan latihan relaksasi otot progresif selama 3 hari, sehari 2 kali latihan yaitu pada pagi dan sore hari dengan rentang waktu 20-30 menit. Terapi diberikan dengan melakukan 14 gerakan mulai dari kepala sampai kaki. Pada pasien 1 saat dilakukan pemeriksaan kadar gula darah sebelum penerapan terapi, menunjukkan hasil 240 mg/dl dan setelah dilakukan penerapan terjadi penurunan menjadi 184 mg/dl. Sedangkan pada pasien 2 gula darah sebelum dilakukan terapi adalah 258 mg/dl dan setelah dilakukan terapi sebesar 157 mg/dl. Maka, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap penurunan glukosa darah dengan dilakukannya relaksasi otot progresif pada pasien DM.

Dari hasil perbandingan kedua jurnal tersebut terdapat persamaan berupa hasil penelitian jurnal pertama dan kedua mengalami penurunan kadar gula darah sesudah dilakukan terapi dengan frekuensi 7 kali dan 6 kali latihan terapi relaksasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus” yang akan dilakukan di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Dari hasil paparan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan diberikan terapi relaksasi otot progresif”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan diberikan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Diabetes Melitus.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien Diabetes Melitus dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien Diabetes Melitus dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk pengembangan ilmu keperawatan terkait dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus dalam menambah keluasan ilmu dan referensi untuk kepustakaan serta teknologi yang berhubungan dengan ilmu keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara langsung umumnya bagi masyarakat dalam menyelesaikan masalah praktis khususnya bagi pihak rumah sakit, pihak institusi, dan penulis.

1.4.2.1 Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk mengatasi kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus.

1.4.2.2 Bagi Intitusi

Diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan atau bahan referensi kepustakaan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti ini diharapkan bisa menjadi pengalaman dan wawasan tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus.