

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Diabetes mellitus (DM) adalah kondisi kronis umum pada orang dewasa yang memerlukan pemantauan medis berkelanjutan dan pembelajaran tentang self care. DM adalah penyakit kronis yang ditandai oleh tingkat glukosa darah yang tinggi karena tubuh tidak dapat memetabolisme karbohidrat, lemak, dan protein secara efektif yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti kebutaan, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, amputasi kaki, dan sebagian besar kasus DM dapat dicegah (Rizky et al., 2020).

Setiap tahunnya, jumlah penderita DM meningkat sebanyak 4.444 orang di dunia, hal ini disebabkan oleh pertumbuhan penduduk, usia, obesitas dan kurang olahraga. Jumlah orang yang menderita DM di dunia telah meningkat secara signifikan, dari 463 juta orang yang dilaporkan pada tahun 2019, diperkirakan akan mencapai 578,4 juta orang pada tahun 2030, dan kemudian meningkat lagi menjadi 700,2 juta orang pada tahun 2045. Angka kasus DM telah hampir dua kali lipat menunjukkan peningkatan faktor resiko seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Selama dekade terakhir, prevalensi DM telah meningkat secara dramatis, terutama di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah dibandingkan dengan negara-negara berpendapatan tinggi (Milita et al., 2021).

Menurut *International Diabetes Federation* (2019), jumlah kasus DM di Indonesia diperkirakan akan naik dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030. Laporan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi proporsional kasus DM yang terdiagnosis pada usia diatas 15 tahun adalah 2% menunjukkan peningkatan dari 1,5% yang dilaporkan pada RISKESDAS tahun 2013. Penderita DM yang paling banyak terdapat dalam kelompok usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun. Untuk Jawa Barat jumlah penderita DM diperkirakan sebanyak 570.611 penderita (Milita et al., 2021). Untuk Kabupaten Tasikmalaya itu sendiri, data berasal dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya (2021) terdapat jumlah kasus DM sebanyak 15.506 kasus. Untuk wilayah Puskesmas Manonjaya menurut Data Profil Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021 tercatat penderita DM sebanyak 184 orang. Berdasarkan informasi dari Puskesmas Manonjaya, DM masuk dalam kategori 10 penyakit terbanyak dengan peringkat 8 pada bulan Januari 2024 dengan jumlah penderita 460 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar hanya 373 orang.

Penanganan dan pengobatan DM menekankan lima pilar utama yakni diet, *exercise*/aktifitas fisik, pendidikan kesehatan, farmakologis/non farmakologis dan pemeriksaan glukosa darah. Kunci keberhasilan dalam manajemen tersebut terletak pada pemantauan rutin terhadap kadar glukosa darah dan faktor resiko, yang dapat

dilakukan melalui pembelajaran tentang self care dan perubahan perilaku (Pratiwi, 2018). Upaya pemerintah untuk mengatasi faktor resiko penyakit tidak menular melalui program Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu penyakit tidak menular) di fasilitas layanan primer. Tujuan program ini adalah untuk memberdayakan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dini dan memantau faktor resiko penyakit tidak menular termasuk DM. Kegiatan Posbindu PTM tidak hanya dilakukan di komunitas, tetapi juga di sekolah dan tempat kerja dengan fokus pada deteksi dini, konseling dan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular (Apriyan, 2020).

Salah satu tujuan kegiatan Posbindu adalah melakukan pemantauan terapeutik secara berkala terhadap pasien DM dengan diperlukannya perubahan gaya hidup yang efektif, kokoh dan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi DM. Ada banyak cara untuk mengatur kadar gula darah, diantaranya adalah terapi relaksasi yang terdiri dari berbagai hal antara lain PMR (*Progressive Muscle Relaxation*), benson, pernafasan dalam, relaksasi *autogenic* adalah teknik relaksasi yang berasal dari dalam diri sendiri, menggunakan kalimat sederhana untuk menenangkan pikiran (Limbong, 2015). Keterlibatan keluarga dalam mewujudkan tujuan kegiatan tersebut diatas sangat penting dilakukan dalam upaya menurunkan glukosa darah pada anggota keluarga yang menderita penyakit DM.

Peran keluarga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kepatuhan pengobatan pada pasien DM. Mereka yang mendapat perhatian dari keluarganya jauh lebih mudah mengubah perilakunya menjadi lebih sehat dibandingkan orang sakit yang kurang mendapat perhatian dari keluarganya. Peran keluarga pada penderita DM diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pengobatan DM untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM. (Novita Setyowati, 2019). Salah satu langkah yang diambil adalah melalui pemberian edukasi kesehatan tentang relaksasi *autogenic*. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Limbong, 2015) bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam memberikan motivasi kepada individu dalam mengontrol kadar glukosa darah.

Relaksasi *autogenic* adalah serangkaian latihan mental ringan yang menggunakan frasa yang ditentukan dan diulangi sebagai pengalaman diam sambil duduk atau berbaring dalam posisi kokoh, tertopang, dan netral. Ini merupakan suatu bentuk intervensi pikiran-tubuh yang berasal dari dalam diri, melibatkan penggunaan kata-kata atau kalimat pendek untuk menenangkan pikiran. Penggunaan kata-kata atau ungkapan motivasi dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan tenang dan damai, dengan fokus pada detak jantung dan pengaturan pernafasan, efek relaksasi diyakini terjadi melalui pengaturan hormon stres seperti kortisol (Fourni Ardiansyah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati dan Santoso (2019) terapi relaksasi *autogenic* efektif untuk menurunkan glukosa darah pada penderita DM. Sedangkan temuan dari penelitian Rizky dan Ani (2020) terdapat pengaruh dari terapi relaksasi *autogenic* terhadap kadar glukosa darah. Menurut informasi dari Puskesmas Manonjaya pendidikan kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenic* juga belum pernah tersampaikan kepada semua penderita dengan DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Manonjaya. Sehingga perlunya dilakukan pendidikan kesehatan mengenai terapi relaksasi *autogenic* untuk menjadi alternatif terapi bagi penderita DM secara mandiri dirumah.

Ditunjukkan oleh uraian diatas penulis tertarik untuk menjadikan pemberian terapi relaksasi *autogenic* sebagai tema penelitian yang akan diangkat melalui metode ceramah dalam mengatasi ketidakefektifan manajemen kesehatan dengan DM pada anggota keluarga yang mengalami DM.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Asuhan keperawatan keluarga dengan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah tentang terapi relaksasi *autogenic* dalam merawat anggota keluarga dengan DM ”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mendeskripsikan penerapan Asuhan Keperawatan keluarga dengan pendidikan kesehatan terapi relaksasi *autogenic* dalam mengatasi manajemen kesehatan tidak efektif dengan DM.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan karakteristik keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami DM.
- b. Menggambarkan penerapan dan pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan terapi relaksasi *autogenic*.
- c. Menggambarkan dampak dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan DM setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi *autogenic*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat menambahkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai penerapan terapi relaksasi *autogenic* untuk menurunkan glukosa darah dan meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan DM.

#### **1.4.2 Bagi Puskesmas**

Menjadi sumber referensi alternatif dengan upaya terapi relaksasi *autogenic* untuk menurunkan glukosa darah pada anggota keluarga yang mengalami DM di wilayah kerja.

#### **1.4.3 Bagi keluarga**

Diharapkan keluarga dapat meningkatkan dalam merawat anggota keluarganya yang menderita DM.

#### **1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan keperawatan komplementer keperawatan keluarga.