

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Diabetes Melitus tipe 2 atau penyakit kencing manis disebabkan oleh gangguan metabolisme pada suatu organ pankreas yang disebabkan karena penurunan insulin yang ada dalam tubuh tidak bisa berfungsi dengan baik. Indikator penyakit ini berupa hiperglikemia, peningkatan gula darah yang tinggi menyebabkan timbulnya komplikasi salah satu penyakit yang timbul akibat komplikasi Diabetes Melitus tipe 2 adanya gangguan sistem kardiovaskular atau penyakit jantung (Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, 2021).

Menurut data dari *International Diabetes Federation* (2021) pada tahun 2021 diperoleh angka 536,6 juta orang di dunia pada rentan usia 20-79 tahun terdiagnosa diabetes melitus sebesar 10,5 %. Jumlah penderita Diabetes Melitus di Indonesia sebanyak 877.531 jiwa, dan di wilayah Jawa Barat terdapat 156.977 jiwa yang terdiagnosis Diabetes Melitus (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Menurut Putri, (2023) Jumlah penderita yang mengalami gangguan emosional kecemasan tercatat di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,7%, setelah melakukan penelitian seorang yang mengalami ansietas akibat diabetes melitus tercatat sebanyak 12,66%. Menurut Putri, (2023) 61,11% sebagian besar mengalami gangguan psikologis ansietas akibat diabetes melitus, seorang yang terdiagnosa diabetes melitus tipe 2 akan rentan mengalami risiko diabetes distress

diperkirakan mencapai 18-35% pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Fisher, L, & Hessler, 2019). Diketahui sebanyak 16,1% pasien mengalami distress emosional, 5,6% mengalami distress berhubungan dengan regimen terapi. 1,5% mengalami distress terkait dengan komunikasi dengan orang lain (interpersonal) dan 1,2% mengalami distress terkait dengan dokter atau tenaga medis banyak dilihat yang memiliki tingkat kesulitan dipengaruhi oleh cara pasien dalam melakukan manajemen penyakit, meningkatkan fisik, emosional dan mental (self care) dan penerimaan secara psikologis (Gahlan, et al, 2018).

Jumlah masyarakat yang terdiagnosis Diabetes Melitus sebanyak 14.055 jiwa sehingga cakupan pelayanan kesehatan pada penderita Diabetes Melitus sebesar 95,2% diwilayah kabupaten Cirebon Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, (2023). Berdasarkan basis data yang diperoleh dari RSUD Arjawinangun ditemukan penderita Diabetes Melitus tipe 2 yang menjalani rawat inap sejak Januari – Desember sebanyak 707 orang (RSUD Arjawinangun, 2024).

Setiap tahunnya pasien yang terdiagnosis Diabetes melitus tipe 2 yang mengalami peningkatan tinggi salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya informasi mengenai penyakit yang diderita. Penderita baru akan mengetahui bahwa dirinya terdiagnosis Diabetes Melitus ketika penyakit sudah berjalan lama dan menimbulkan penyakit lain atau komplikasi menurut. Sartika & Hestiani, (2019). Terjadinya ansietas pada pasien yang terdiagnosis Diabetes Melitus tipe 2 yaitu peningkatan produksi epinefrin yang memobilisasikan glukosa dalam darah, asam lemak dan asam nukleat yang berpotensi menyebabkan ansietas (Fitriana, Rahmawati, & Sundari, 2024).

Diabetes melitus tipe 2 menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikologis dengan ditandai adanya rasa amarah, depresi, kecewa bahkan bisa membuat kondisi seseorang menurun akibat adanya rasa Ansietas. Tingkat ansietas perasaan cemas yang berlebih, merasa takut hilangnya kepercayaan diri dan merasa lemah (Angriani & Baharuddin, 2020). Penatalaksanaan untuk penyakit Diabetes Melitus tipe 2 yaitu dengan farmakologis terapi insulin dan rutin meminum obat diabetes dan memperbaiki *Life style* (pola hidup sehat) Lestari et al., (2021).

Pelaksanaan dengan cara non-farmakologis dengan menggunakan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas pada seorang yang terdiagnosis Diabetes Melitus tipe 2 Karina & Widiani, (2020). Latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* (PMR) akan mengaktifkan serabut saraf parasimpatis yang melepaskan hormon endorfin tujuannya agar seseorang itu merasa senang dan tingkat ansietas dapat menurun (Fitriana et al., 2024). Sebagian besar untuk penatalaksanaan terapi pada penderita diabetes melitus tipe 2 dititikberatkan pada pengaturan pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik ada banyak tindakan keperawatan lainnya yang bisa dilakukan dengan melakukan tindakan latihan otot progresif sebagai upaya meningkatkan relaksasi, latihan ini berupa merasakan tegangan pada otot ekstermitas, dan merileksasikan ketegangan tersebut, kemudian memusatkan pikiran dan perhatian terhadap otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks yang ada pada otot, dan menurunkan ketegangan (Nurhayati, 2020).

Peran perawat terhadap masalah ini sebagai *care giver* untuk menangani pasien dengan masalah psikologis akibat Diabetes Melitus tipe 2, dengan memberikan implementasi untuk mengurangi ansietas yaitu dengan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Shifa., (2022). PMR dilakukan dengan pendekatan yang menenangkan, menjelaskan cara atau prosedur Teknik relaksasi, bertanya pada klien tentang perasaan, bantu klien mengenal situasi yang membuat cemas, dorong klien mengungkapkan perasaan, ketakutan, dan persepsi (Karina & Widiani, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa menerapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara teratur memberikan efek positif yakni, berupa menurunnya tingkat ketegangan, stres, memperbaiki laju metabolik, dan meningkatkan gelombang alfa di otak, sehingga memberikan dampak berupa penurunan tingkat ansietas pada pasien secara berkala dan membuat pasien menjadi lebih bugar (Nurhayati, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilda et al., (2023) Sebelum diberikan terapi PMR didapatkan tingkat stres berkategori berat, setelah dilakukan penerapan terapi terjadi penurunan tingkat stres menjadi kategori sedang, karena memberikan efek relaksasi dan memberikan rasa nyaman terhadap pasien yang dilakukan selama 4 kali dalam 2 hari dengan waktu \pm 10 menit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Avianti et al., (2019) mengatakan bahwa latihan relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan stress akibat suatu penyakit yang bisa dilakukan selama 25-30 menit dua kali dalam sehari secara teratur selama tiga hari dapat membuat memperbaiki kondisi saat ini,

mengurangi ketegangan, mengurangi ansietas, maka otak akan menerima suplai oksigen secara optimal.

Diabetes Melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis prevelensi terus meningkat, karena kurangnya paparan informasi yang cukup untuk mengetahui tentang penyakit Diabetes Melitus tipe 2. Seseorang yang terkena Diabetes Melitus tipe 2 cenderung memiliki tingkat ansietas yang tinggi karena peningkatan produksi epinefrin, asam lemak dan asam nukleat yang berpotensi menyebabkan ansietas yang akan ditandai dengan merasa marah, kecewa bahkan merasa khawatir akan kondisi yang diderita yang akhirnya akan menimbulkan rasa ansietas yang berlebih sehingga perilaku menjadi tidak rasional. Kondisi tersebut akan membuat kondisi psikologis menurun, dibutuhkan hal yang membuat ketegangan menjadi rileks yaitu dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif dimana seseorang memusatkan pikiran serta fisiknya dengan tenang dan mengistirahatkan sejenak pikiran dan ketegangan otot-otot, sehingga pikiran serta fisik menjadi lebih tenang serta rasa khawatir yang berlebih akan menurun.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana pelaksanaan Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan masalah keperawatan Ansietas akibat Diabetes Melitus tipe 2 di ruangan Diponegoro RSUD Arjawinangun?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan Implementasi keperawatan mampu merawat pasien diabetes melitus tipe 2 yang dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

dengan masalah keperawatan Ansietas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan Implementasi Keperawatan penulis menggambarkan:

- a. Pelaksanaan tindakan dengan menerapkan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang mengalami kecemasan.
- b. Respon atau perubahan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 yang dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang mengalami kecemasan.
- c. Analisis terhadap kesenjangan kedua pasien Diabetes Melitus tipe 2 yang dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang dapat diperoleh dapat berupa munculnya penambahan wawasan dan ilmu pengetahuan yang pada kondisi serupa berguna untuk mengembangkan ilmu keperawatan dalam tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien dengan problematika keperawatan Ansietas akibat Diabetes Melitus tipe 2 Diabetes Melitus tipe 2.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi pasien

Bagi pasien dapat memberikan manfaat penerapan tindakan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tingkat kecemasan.

1.4.2.2. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan, pengalaman dan keterampilan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) akibat masalah keperawatan Ansietas akibat diabetes melitus tipe 2.

1.4.2.3. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi tambahan dan menjadi referensi yang berguna bagi mahasiswa di masa mendatang berkaitan dengan *progressive muscle relaxation* (PMR) pada masalah keperawatan Ansietas akibat Diabetes Melitus tipe 2.

1.4.2.4. Bagi Rumah Sakit

Bagi Rumah Sakit dapat menjadi informasi yang dalam pelayanan kesehatan terhadap pasien Diabetes Melitus tipe 2 dengan masalah keperawatan ansietas.