

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan zaman telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat, yang ditandai dengan pergeseran sikap dan kebiasaan sehari-hari. Perubahan ini meliputi pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta berbagai perilaku berisiko lainnya. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM), terutama Diabetes Melitus (Kemenkes, 2020). Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang terjadi akibat pankreas tidak mampu menghasilkan insulin secara maksimal, ataupun ketika tubuh tidak dapat memanfaatkan hasil insulin yang telah diproduksi oleh pankreas (World Health Organization, 2020).

*International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 537 juta penduduk dewasa berusia 20–79 tahun di dunia yang mengidap penyakit DM, yang setara dengan 10,5% dari total populasi dewasa pada kelompok usia tersebut. Jumlah ini diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 643 juta orang pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta orang pada tahun 2045, sehingga diperkirakan terjadi peningkatan jumlah penderita DM sebesar 46% (IDF, 2021). Pada tahun 2021, Indonesia menempati peringkat kelima di dunia dari sepuluh negara dengan jumlah penderita DM terbanyak, yaitu sekitar 19,5 juta orang, dan angka ini

diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta orang pada tahun 2045 (IDF, 2021). Indonesia menjadi satu-satunya negara di kawasan Asia Tenggara yang masuk dalam daftar tersebut, sehingga menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap beban penyakit DM secara global, khususnya di wilayah Asia Tenggara (Risksdas, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, Provinsi Jawa Barat juga mengalami peningkatan prevalensi penderita DM, yaitu dari 1,3% menjadi 1,7% (Risksdas, 2018).

Meningkatnya jumlah penderita DM berkontribusi secara signifikan terhadap bertambahnya risiko dan kejadian komplikasi penyakit tersebut. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dan tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh, seperti hipoglikemia, ketoasidosis diabetik, serta sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketotik (Kemenkes, 2020). Oleh sebab itu, tenaga kesehatan, khususnya perawat, dituntut untuk terus meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masa yang akan datang.

Pasien DM tipe 2 yang menjalani perawatan di rumah sakit sering mengalami fluktuasi kadar gula darah. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penyakit dasar, tetapi juga oleh stres hospitalisasi, nyeri, kecemasan, gangguan tidur, serta perubahan lingkungan dan rutinitas harian. Stres dapat menstimulus organ endokrin untuk mengeluarkan epinefrin, dimana epinefrin ini memiliki efek yang sangat kuat dalam memicu glikoneogenesis yang timbul di dalam hati, sehingga beberapa menit akan

melepaskan sebagian besar gula darah ke dalam darah, yang akan menimbulkan peningkatan kadar gula dalam darah saat stres (Nursucita & Handayani, 2021).

Penatalaksanaan DM tipe 2 meliputi terapi farmakologis dan non-farmakologis (Widiasari et al., 2021). Terapi farmakologis melibatkan pemberian suntikan insulin atau kombinasi insulin dengan tablet. Sementara itu, terapi non-farmakologis melibatkan penerapan pola hidup sehat, seperti melakukan latihan fisik, terapi nutrisi medis, dan terapi relaksasi (Aprilani & Warsono, 2023). Dalam praktik keperawatan, pasien DM tipe 2 yang mengalami fluktuasi kadar glukosa darah dapat mengalami masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah (PPNI, 2016). Salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu manajemen hiperglikemia (PPNI, 2018). Namun, dalam praktik keperawatan, pendekatan non-farmakologis sering kali belum dimanfaatkan secara optimal, khususnya intervensi yang berfokus pada pengendalian stres dan relaksasi. Padahal, pengelolaan stres merupakan bagian penting dalam pengendalian kadar gula darah karena stres yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi hiperglikemia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang berfokus pada pengendalian stres sebagai salah satu upaya membantu menstabilkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.

Terapi relaksasi merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak direkomendasikan oleh tenaga kesehatan sebagai pendamping terapi farmakologis dalam membantu menjaga kestabilan kadar gula darah

pada penderita DM (Aprilani & Warsono, 2023). Terapi relaksasi yang dapat diterapkan, di antaranya relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, relaksasi benson, serta relaksasi autogenik (Mochartini & Cusmarih, 2022).

Relaksasi autogenik merupakan salah satu bentuk *mind body intervention* yang termasuk dalam kelompok *Complementary and Alternative Medicine* (CAM). Teknik ini dilakukan melalui instruksi sederhana yang diulang secara teratur, berasal dari sugesti diri sendiri berupa kata atau kalimat singkat, yang bertujuan menciptakan kondisi pikiran yang lebih tenang dan nyaman (Hanani & Ratnawati, 2020). Terapi relaksasi autogenik berfokus pada detak jantung dan pengaturan nafas (Putrianti & Mochartini, 2024). Silvia & Batubara (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh menurunkan kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2. Hal ini sejalan dengan penelitian Insani & Widiastuti (2020) yang membuktikan bahwa pemberian relaksasi autogenik sebagai pengobatan non-farmakologi dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Relaksasi autogenik diketahui mampu membantu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. Teknik ini bekerja dengan membantu mengendalikan respons stres melalui pengaturan produksi hormon kortisol dan hormon stres lainnya. Proses relaksasi dilakukan dengan membangun perasaan tenang melalui pembayangan diri berada dalam kondisi rileks dan damai, sehingga memberikan efek positif terhadap kestabilan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 (Aprilani & Warsono, 2023).

Terapi relaksasi autogenik juga dapat dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif utama berupa *linalool* dan *linalyl acetate* yang berperan dalam memberikan efek relaksasi. *Linalool* diketahui mampu menurunkan aktivitas sistem saraf serta merelaksasi otot yang mengalami ketegangan, sedangkan *linalyl acetate* berkontribusi dalam menciptakan sensasi tenang dan nyaman yang berdampak pada kondisi psikologis individu. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh kedua senyawa tersebut dapat memengaruhi aktivitas pikiran sehingga membantu menurunkan tingkat stres (Hanani & Ratnawati, 2020). Selain itu, mekanisme aromaterapi lavender dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah diduga berkaitan dengan kemampuannya dalam menurunkan aktivitas enzim antioksidan serta menghambat proses peroksidasi lipid, yang berperan dalam regulasi metabolisme glukosa (Lestari et al., 2025). Penelitian Sari et al. (2024) telah membuktikan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia DM Tipe 2.

Kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender diharapkan memberikan efek sinergis dalam menciptakan kondisi relaksasi yang optimal. Intervensi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat yang rumit, relatif aman, serta sesuai dengan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik pada pasien DM tipe 2 di ruang rawat inap.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaporkan oleh Sakina et al. (2023), tercatat sebanyak 2.057 pasien DM tipe 2 yang menjalani

perawatan di RSUD Al-Ihsan Bandung selama periode tahun 2019 hingga 2021. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada kelompok usia 55–64 tahun, yaitu sebanyak 815 orang (39,62%). Jumlah pasien perempuan lebih dominan dibandingkan dengan pasien laki-laki, dengan total 1.383 orang (67,23%). Selain itu, mayoritas pasien, yakni 1.983 orang (96,40%), diketahui berdomisili di Kabupaten Bandung.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi non-farmakologis berupa kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender memiliki potensi untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Umar bin Khattab 3 RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diambil rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu “Bagaimana Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Umar bin Khattab 3 RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Umar bin Khattab 3 RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pasien DM tipe 2 yang dilakukan tindakan kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien DM tipe 2 yang dilakukan tindakan kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien DM tipe 2 yang dilakukan tindakan kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kadar Gula Darah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2**

Penulis berharap penelitian ini mampu menurunkan kadar gula darah dan dapat dilakukan oleh pasien DM untuk latihan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi hiperglikemi.

### **2. Bagi Rumah Sakit**

Penulis berharap penelitian ini dapat memperluas pengetahuan keperawatan serta menjadi landasan dalam pengembangan intervensi keperawatan untuk penanganan gangguan sistem endokrin, khususnya pada pasien dengan diagnosis medis DM tipe 2.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Penulis berharap penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemajuan pendidikan khususnya tentang penerapan intervensi teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.