

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Diabetes melitus adalah gangguan metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia (kenaikan kadar glukosa) akibat kurangnya hormon insulin, menurunnya efek insulin atau keduanya (Astuti et al., 2021). Tingginya prevalensi diabetes melitus Tipe 2 disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik, selain itu dapat juga disebabkan oleh faktor genetik yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok, tingkat pendidikan, konsumsi alkohol, dan indeks masa tubuh, aktivitas fisik, lingkar pinggang (Putriani et al., 2018).

Menurut data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, jumlah penyandang diabetes melitus di dunia mencapai sekitar 573 juta orang. Indonesia menempati peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah kasus diabetes tertinggi, dengan estimasi sekitar 10,7 juta penderita. Indonesia juga menjadi satu-satunya negara di kawasan Asia Tenggara yang termasuk dalam daftar tersebut, sehingga menunjukkan besarnya kontribusi Indonesia terhadap tingginya prevalensi diabetes melitus di wilayah Asia Tenggara (International Diabetes Federation (IDF), 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi diabetes melitus yang didiagnosis oleh dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 2%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 1,5%. Indonesia termasuk dalam kelompok negara dengan jumlah

penderita diabetes yang tinggi bersama China, India, Amerika Serikat, Brasil, Rusia, dan Meksiko, dengan perkiraan jumlah penyandang diabetes sekitar 10 juta jiwa. Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus tertinggi berdasarkan diagnosis dokter atau adanya gejala ditemukan di Sulawesi Tengah (3,7%), Sulawesi Utara (3,6%), Sulawesi Selatan (3,4%), dan Nusa Tenggara Timur (3,3%). Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi diabetes melitus yang telah terdiagnosis dokter sebesar 1,2%, dan angka kejadian penyakit ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia penduduk (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Penderita diabetes melitus perlu menjalani pemantauan kesehatan secara rutin, terutama pemeriksaan kadar glukosa darah, sebagai bagian dari upaya pengendalian penyakit. Kepatuhan yang rendah terhadap kontrol gula darah dapat menyebabkan kadar glukosa tidak terkendali sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi. Oleh karena itu, menjaga kepatuhan dalam pemantauan dan pengelolaan kadar gula darah menjadi tantangan yang penting bagi penderita diabetes melitus. Kurangnya pengelolaan yang tepat terhadap kondisi tersebut dapat menyebabkan timbulnya berbagai komplikasi yang berdampak pada kondisi kesehatan penderita (Karina, Y., & Widiani, 2020).

Diabetes Melitus disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan

sebagainya. Diabetes melitus tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikososial pasien. Psikososial merupakan interaksi yang saling memengaruhi antara kondisi psikologis dan lingkungan sosial individu. Salah satu masalah psikososial yang sering dialami oleh penderita diabetes melitus adalah kecemasan yang muncul akibat tuntutan pengelolaan penyakit jangka panjang, perubahan gaya hidup, pengobatan seumur hidup, serta ketidakpastian kondisi kesehatannya. (Manggasa et al., 2020).

Terdapat hubungan langsung antara tingkat kecemasan dengan kadar gula darah penderita diabetes mellitus. Menurut WHO (2020), 48% seseorang dengan penyakit kronis rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah penderita diabetes mellitus. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa diabetes mellitus dapat meningkatkan produksi epinefrin serta memobilisasi glukosa, asam lemak, dan asam nukleat yang berpotensi menyebabkan kecemasan dan rasa lapar. Orang yang menderita diabetes mellitus memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak menderita diabetes mellitus (Anugrah dkk., 2022).

Selain stres, pasien diabetes melitus tipe 2 juga rentan mengalami kecemasan. Kondisi kecemasan dapat memicu peningkatan sekresi hormon kortisol yang berdampak pada menurunnya sensitivitas tubuh terhadap insulin. Akibatnya, penyerapan glukosa ke dalam sel menjadi berkurang, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan resistensi insulin dan peningkatan kadar glukosa darah. Kecemasan pada penderita diabetes melitus dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pandangan individu terhadap penyakit yang dialami, tingkat motivasi, dan kondisi lingkungan sosial di sekitarnya. Faktor

motivasi diketahui memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap risiko terjadinya kecemasan pada pasien diabetes melitus (Pratiwi, A., 2019).

Meskipun kecemasan dapat terjadi pada berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, maupun kanker, pemilihan Diabetes Melitus sebagai fokus penerapan teknik relaksasi otot progresif didasarkan pada karakteristik penyakit yang memiliki hubungan erat antara kondisi psikologis dan kondisi fisiologis pasien. Hubungan antara kondisi psikologis dan respons fisiologis dapat dijelaskan melalui teori stres yang dikemukakan oleh Hans Selye dalam General Adaptation Syndrome (GAS), yang menjelaskan bahwa stres atau kecemasan dapat memicu respons fisiologis tubuh melalui aktivasi sistem neuroendokrin sebagai mekanisme adaptasi terhadap stresor (Selye, 1956). Pada pasien Diabetes Melitus, kecemasan tidak hanya muncul sebagai respons emosional terhadap penyakit yang dialami, tetapi juga dapat memengaruhi proses metabolisme tubuh secara langsung. Kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar glukosa darah serta menurunkan sensitivitas insulin (American Diabetes Association Professional Practice Committee, 2024; Lloyd et al., 2018).

Selain itu, pasien Diabetes Melitus memerlukan pengelolaan penyakit jangka panjang seperti pengaturan pola makan, kepatuhan terapi, pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin, aktivitas fisik, serta pencegahan komplikasi. Tuntutan pengelolaan penyakit yang berlangsung secara terus-menerus tersebut dapat meningkatkan beban psikologis dan memengaruhi tingkat kecemasan

pasien. Oleh karena itu, Diabetes Melitus dipilih karena memiliki keterkaitan yang spesifik antara kecemasan dan kondisi fisik pasien, sehingga penerapan teknik relaksasi otot progresif diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan sekaligus mendukung pengelolaan penyakit secara lebih optimal (Lloyd et al., 2018).

Pendekatan pada pasien ansietas menurut standar asuhan keperawatan ansietas dapat menggunakan model komunikasi terapeutik peplau, unsur utama pada teori peplau yaitu komunikasi antar perawat dan pasien. Menurut penelitian (Mawaddah et al., 2020) intervensi dengan pendekatan komunikasi Peplau efektif dilakukan karena tujuan yang dicapai adalah pasien dapat mengatasi perilaku negatif dengan mengubah perilaku negatif dengan perilaku positif melalui pengkajian sikap, perasaan serta cara berfikir individu. Ada beberapa macam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi ansietas yaitu terapi relaksasi napas dalam, distraksi, relaksasi hipnosis 5 jari dan kegiatan spiritual. Salah satu terapi yang efektif dilakukan untuk menurunkan ansietas yaitu terapi relaksasi otot progresif, efektivitas terapi relaksasi otot progresif telah dibuktikan oleh banyak penelitian, seperti penelitian (Wardhani et al., 2021) yang menunjukkan adanya penurunan ansietas setelah dilakukan Tindakan relaksasi otot progresif (Manggasa et al., 2021).

Teknik relaksasi otot progresif termasuk salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien. Metode ini bertujuan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan perasaan nyaman dan rileks, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam munculnya kecemasan. Selain membantu mengurangi kecemasan dan stres pada pasien

diabetes melitus, teknik ini juga dapat digunakan sebagai latihan peregangan (stretching) sehingga mampu meningkatkan kebugaran tubuh (Antoni, A., Dharmajaya, R., & Harahap, 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk diabetes melitus tipe 2. Selain mudah dipelajari, teknik ini tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat dilakukan secara mandiri setelah pasien memperoleh edukasi dari tenaga kesehatan, khususnya perawat. Dengan demikian, relaksasi otot progresif memiliki potensi yang besar untuk dijadikan bagian dari asuhan keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara yang dilakukan terhadap 1 orang responden mengatakan kasus penyakit yang ada. Data tersebut menunjukkan adanya masalah kecemasan, yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir terhadap kondisi penyakit, rasa takut akan terjadinya komplikasi, sering merasa gelisah, serta kesulitan untuk merasa tenang. Pada saat dilakukan wawancara pada Ny. N takut terjadi komplikasi pada penyakit yang sedang diderita, pasien mengatakan merasa lemas, lebih gelisah atau gugup dari biasanya, kedua tangan dan kaki sering gemeteran, sering nyeri otot, sering kaku dan mati rasa jari-jari terasa kesemutan, sering BAK.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul " Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di

Puskesmas Ciptomulyo" sebagai bentuk penerapan asuhan keperawatan profesional berbasis evidence-based practice.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimanakah hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Ciptomulyo?

1.3 TUJUAN

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Ciptomulyo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Ciptomulyo.
2. Menerapkan teknik relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan di Puskesmas Ciptomulyo.
3. Melakukan evaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Ciptomulyo.

1.4 MANFAAT

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat, sebagai acuan dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan, sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan asuhan keperawatan holistik pada pasien diabetes melitus tipe 2.
3. Bagi Pasien, sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan menurunkan kecemasan melalui teknik relaksasi yang mudah diterapkan.
4. Bagi Penulis, sebagai sarana pengembangan kompetensi dalam menerapkan asuhan keperawatan profesional berbasis praktik ilmiah.