

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan fase akhir dari perkembangan siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, fisiologis, maupun psikologis akibat proses penuaan (Dwisetyo et al., 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan munculnya masalah kesehatan maupun psikososial secara khusus pada lansia (Anggoro, 2025). Salah satu masalah kesehatan fisik yang umum diderita lansia adalah diabetes melitus. Lansia dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus, seringkali mengalami kesulitan dalam menerima perubahan kondisi kesehatannya. Kondisi ini dapat memicu stres berkepanjangan yang dapat mengganggu penyesuaian psikologis dan berkembang menjadi kecemasan (Maharani & Safaria, 2023).

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* (IDF), prevalensi diabetes melitus (DM) pada lansia di tahun 2021 mencapai sekitar 200 juta kasus atau 47% dari total penderita secara global. Data IDF (2021) menunjukkan hampir 50% dari seluruh kasus ditemukan di wilayah Asia dengan konsentrasi terbesar berada di India, China, Pakistan, dan Indonesia. Sejalan dengan kondisi tersebut, jumlah lansia yang menderita diabetes melitus di Indonesia juga terus mengalami peningkatan.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan terdapat peningkatan prevalensi diabetes melitus pada kelompok lansia dari data RISKESDAS 2018. SKI 2023 menunjukkan angka DM pada lansia jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia produktif yang hanya 4,7%. Distribusi

kasus menunjukkan bahwa prevalensi pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 6,6%, usia 65–74 tahun sebesar 6,7%, sedangkan pada usia ≥ 75 tahun sebesar 4,8% (SKI, 2023).

Kecemasan merupakan kondisi emosional berupa rasa khawatir yang bersifat samar dan menyebar, berkaitan dengan perasaan ketidakpastian serta ketidakberdayaan terhadap suatu objek yang tidak jelas maupun spesifik (Stuart, 2013). Prevalensi kecemasan yang dialami oleh lansia dengan penyakit kronis di Indonesia tergolong tinggi. Lebih dari 60% lansia yang mengalami penyakit kronis dilaporkan menunjukkan gejala kecemasan, dengan sebagian di antaranya berada pada derajat keparahan sedang hingga berat (Candrawati & Sukraandini, 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada rentang usia 55-56 tahun terdapat sebanyak 6,9%, pada rentang usia 65-75 tahun mencapai 9,7%, dan pada usia > 75 tahun mencapai angka 13,4% (Dwisetyo et al., 2025).

Seiring dengan proses penuaan, individu dihadapkan pada beragam tantangan dan stresor baru yang sebelumnya belum pernah dialami. Perasaan takut, khawatir, dan gelisah tanpa sebab yang jelas dapat berkembang menjadi kecemasan (Setyarini et al., 2022). Diagnosis diabetes melitus pada lansia menuntut adanya perubahan gaya hidup, kepatuhan terhadap pengobatan, dan pengaturan pola makan. Proses adaptasi terhadap kewajiban menjalani pengobatan berkelanjutan serta melakukan modifikasi gaya hidup menjadikan lansia dengan diabetes melitus rentan mengalami tekanan psikologis yang memicu berbagai respons emosional negatif, seperti kecemasan, stres, perasaan tidak berharga, dan depresi (Chariesmalillah et al., 2025).

Apabila tidak ditangani secara adekuat dan dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama, tingginya intensitas kecemasan berpotensi menyebabkan perubahan kognitif, afektif, serta perilaku yang merugikan individu (Saleh & Karneli, 2020). Kondisi ini akan menyebabkan lansia cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan perubahan interaksi dengan masyarakat sekitar (Maydinar et al., 2024). Gangguan kecemasan dapat memicu komplikasi serius yang berdampak pada kondisi fisik, seperti gangguan pencernaan, sakit kepala dan migrain, gangguan tidur, dan memperparah komplikasi berbagai penyakit kronis lainnya (Dwisetyo et al., 2025).

Kondisi kecemasan yang dialami lansia dengan diabetes melitus perlu diimbangi dengan adanya upaya, dukungan, dan mekanisme koping yang adaptif untuk menghadapi stressor. Salah satu intervensi yang dapat diberikan yaitu dengan melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR merupakan terapi manajemen stress yang dilakukan dengan mengontraksikan dan merelaksasikan otot pada bagian tubuh tertentu hingga seluruh tubuh secara bertahap (Tobing & Novianti, 2021).

Latihan relaksasi otot progresif memicu pelepasan endorfin, sehingga membantu mengembalikan keseimbangan fisiologis tubuh dengan merelaksasikan otot, menurunkan kecemasan dan stres (Fitriana et al., 2024). Pergeseran dominasi fisiologis dari aktivasi sistem saraf simpatis menuju sistem saraf parasimpatis memunculkan respons emosional yang adaptif dan menenangkan. Efektivitas PMR dalam menurunkan kecemasan, stres, dan gejala depresi telah didukung oleh berbagai penelitian, termasuk pada lansia dengan kondisi penyakit kronis (Herlina et al., 2025).

Gejala kecemasan tidak hanya termanifestasi dalam respons fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek kognitif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya mengurangi ketegangan fisik, tetapi juga dengan mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas. Intervensi dengan pendekatan kognitif yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan teknik *Positive Self-Talk*.

Positive self-talk adalah teknik psikoterapi kognitif yang membantu individu menggantikan pikiran negatif, irasional, atau pesimis dengan afirmasi yang realistis dan konstruktif agar individu dapat mengambil langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan, dan mengelola tantangan secara efektif (Mulawarman et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *positive self-talk* efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi serta kepercayaan diri pada lansia (Putri et al., 2024).

Mengingat kecemasan melibatkan respons fisiologis dan kognitif, intervensi yang diberikan perlu mencakup kedua aspek tersebut. Selain teknik relaksasi otot progresif yang berfokus pada gejala fisiologis, pendekatan kognitif dapat dilakukan melalui teknik *Positive Self-Talk*. Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan, belum ditemukan penelitian yang mengombinasikan kedua intervensi tersebut pada lansia dengan diabetes melitus yang mengalami kecemasan, khususnya dalam bentuk studi kasus keperawatan. Oleh karena itu, penulis melakukan studi kasus dengan menerapkan relaksasi otot progresif dan *Positive Self-Talk* sebagai intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* terhadap kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi data pengkajian awal tanda gejala kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk*.
2. Mengidentifikasi penerapan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* terhadap kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.
3. Mengidentifikasi perubahan tanda dan gejala kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan serta ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa

terutama dalam memberikan intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan baru bagi lansia dengan diabetes melitus untuk mengurangi tanda dan gejala gangguan kecemasan dengan terapi relaksasi otot progresif dan latihan *positive self-talk*.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi institusi dan mahasiswa keperawatan terkait pemberian intervensi non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan peneliti serta pengalaman untuk mengimplementasikan ilmu keperawatan jiwa mengenai pemberian kombinasi intervensi non-farmakologis yaitu relaksasi otot progresif dan *positive self-talk* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.