

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula (glukosa) darah tinggi karena tubuh tidak menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (Guyanto, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis penderitanya, terutama stres. Penanganan diabetes melitus yang dilakukan saat ini masih didominasi oleh aspek manajemen fisik, seperti pengaturan pola makan, pemantauan kadar gula darah, dan terapi farmakologis. Namun, intervensi non-farmakologis seperti *guided imagery* belum banyak diterapkan secara rutin dalam asuhan keperawatan untuk mendukung manajemen psikologis pasien (Sharma et al., 2022).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF, 2021), diperkirakan sekitar 537 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes mellitus, yang setara dengan kira-kira 10,5 % populasi global. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah ini akan terus meningkat hingga mencapai 783 juta orang pada 2045. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF, 2021), di Indonesia pada tahun 2024, jumlah penduduk dewasa mencapai sekitar 185.217.400 jiwa. Dengan prevalensi diabetes sebesar 11,3%, diperkirakan terdapat sekitar 20.426.400 orang dewasa yang menderita diabetes. Secara spesifik, penderita diabetes di Jawa Timur pada tahun 2024 sebanyak 6 juta orang (Profil

Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024), diabetes di Ponorogo sebanyak 17.000 orang (Profil Kesehatan Ponorogo, 2024) dan di Pulung sebanyak 378 orang.

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang menuntut perubahan gaya hidup secara menyeluruh sejak diagnosis ditegakkan. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan produksi insulin atau resistensi insulin. Secara klinis, diabetes melitus ditandai dengan gejala klasik berupa poliuria, polidipsia, dan polifagia, yang sering disertai penurunan atau peningkatan berat badan, penglihatan kabur dan luka yang sulit sembuh. Selain dampak fisik, tuntutan manajemen mandiri yang berkelanjutan meliputi pembatasan pola makan, aktivitas fisik teratur, dan terapi jangka panjang menimbulkan beban psikososial yang signifikan. Seiring waktu tekanan tersebut dapat berkembang menjadi stres akibat diabetes. Secara fisiologis, stres memicu pelepasan hormon *kortisol* dan *adrenalin* yang meningkatkan kadar glukosa darah dan menghambat kerja insulin, sehingga memperburuk hiperglikemia dan membentuk siklus yang saling memperparah antara kondisi fisik dan psikologis pasien (Mustaqim et al., 2023).

Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu mengelola stres secara efektif pada pasien diabetes melitus. *Guided imagery* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bekerja melalui mekanisme terapi sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan membantu menstabilkan kadar gula darah. Melalui penerapan terapi ini, pasien diharapkan mampu mengelola stres secara mandiri (Kasmiati et al, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Safitri, 2024, bahwa terapi

guided imagery terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya penurunan yang nyata, di mana sebagian besar responden mengalami pergeseran tingkat stres dari kategori sedang dan berat menjadi stres ringan setelah diberikan terapi *guided imagery*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menganalisis pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti dapat menarik rumusan masalah “Bagaimanakah pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Ponorogo?”

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pasien diabetes mellitus di Puskesmas Pulung Ponorogo.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Ponorogo.
- b. Menganalisis pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Pulung Ponorogo

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Manfaat Teoritis

Menambah referensi dan memperkuat teori keperawatan tentang pengaruh terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan pasien tentang terapi *guided imagery* sehingga dapat mencegah stres yang berkepanjangan.

2. Bagi Perawat

Sebagai salah satu tambahan pengetahuan dan mempraktekkan dalam memberikan terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus secara tepat sesuai dengan standart operasional prosedur sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk memperoleh pengalaman, mengaplikasikan, dan pengetahuan dalam penelitian khususnya tentang terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dan data awal untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan pendekatan metode penelitian yang berbeda.