

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes (DM) adalah beragam kelompok penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia (Smeltzer at all, 2010). Menurut Baurerah (2010) Diabetes adalah penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang berhubungan dengan kurangan kerja atau sekresi insulin secara absolut atau relatif. Gejala yang dikeluhkan oleh penderita diabetes antara lain polidipsia, poliuria, polifagia, penurunan berat badan, dan kesemutan.

Karena perubahan mendadak tersebut, penderita diabetes menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif, seperti marah, merasa tidak berguna, kecemasan meningkat dan depresi (Mahmuda, dkk, 2016). Kecemasan ini disebabkan oleh komplikasi yang di akibatkan ketidakmampuan penderita diabetes untuk mengontrol kadar gula darahnya, kecemasan pada penderita diabetes tipe 2 dapat diminimalkan dengan mencegah komplikasi, memerlukan control pengobatan dan perubahan gaya hidup (Limbong, 2015)

Kecemasan adalah sensasi subjektif dari ketegangan psikologis yang gelisah sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk menangani mengatasi masalah atau kurangnya rasa aman. Perasaan cemas ini umumnya tidak menyenangkan dan kemudian menyebabkan perubahan fisiologi dan psikologi. Dari perspektif kesehatan, juga merupakan keadaan syok akibat bahaya kesehatan (Kaplen, Saddock, & Grebb, 2010). Menurut Stuart (2016), kecemasan adalah kekhawatiran yang kabur dan menyebar yang berkaitan dengan kecemasan dan ketidakberdayaan. Mereka yang takut mengalami menyerang bagian kognitif, hal ini dapat dilihat dari cara seseorang tersebut

Untuk mempersiapkan sesuatu, dimana persepsi cenderung sempit, seringkali hanya berfokus pada yang relevan atau stressor yang dialaminya (Donsu, 2017). National Comorbidity Study (NSC) menemukan bahwa 1 dari 4 orang memenuhi kriteria untuk setidaknya satu kriteria gangguan kecemasan, tetapi pemicu kecemasan termasuk penyakit kronis, trauma fisik, dan pembedahan (Lubi & Afif, 2014).

Menurut *World Health Organization* (2017) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% orang diseluruh dunia atau sekitar 264 juta orang, mengalami gangguan kecemasan. Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, 9,8% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas menderita kecemasan. Artinya, 25,97 juta orang di indonesia menderita penyakit mental emosional yang merupakan gejala kecemasan.

Kecemasan menjadi penyebab utama pada tahun 2020 dan diprediksi oleh WHO sebagai penyakit terbesar di dunia. Orang dengan penyakit kronis, termasuk penderita diabetes, rentan terhadap kecemasan. *World Health Organization* menemukan bahwa 27% pasien DM mengalami kecemasan (Murdiningsih & ghofur, 2013). Survei terhadap 49 responden oleh Syaiful (2018) menemukan bahwa 83,7% memiliki kecemasan berat dan 16,3% memiliki kecemasan sedang.

Ludiana (2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan peningkatan hormon glukokortikoid (kortisol), ketokolamin (epinefrin) dan hormon pertumbuhan. Kecemasan mencakup respon emosional, perilaku dan fisiologis. Respon fisiologis terhadap rasa takut dapat mempengaruhi hipotalamus kelenjar pituitary dan dengan demikian mempengaruhi fungsi endoksin seperti meningkatnya kadar gula kortisol yang ternyata memberikan dampak buruk terhadap fungsi endoksin, seperti kadar gula darah. Jika kecemasan pada penderita diabetes tipe 2 tidak segera ditangani dan terus meningkat, dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Kecemasan dapat diatasi secara farmakologi dan nonfarmakologi.

Relaksasi menciptakan mekanika batin seseorang, membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau balau akibat ketidakberdayaan yang kemungkinan seseorang mengendalikan dirinya,

menyelamatkan jiwanya serta mendatangkan kesehatan dan memberikan kecantikan bagi tubuhnya (Gemilang, 2013).

Teknik terbaik dalam hal ini adalah relaksasi otot progresif, dimana klien secara sistematis merelaksasi kelompok otot utama ditubuh klien menjadi releks satu per satu (Alkin, 2010). Menurut Dunning dalam Ebrahem & Massy (2017) manfaat dari relaksasi otot progresif antara lain meningkatkan kontrol metabolisme, menurunkan kadar gula darah, menurunkan katekolamin dan aktivitas saraf otonom.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan tentang relaksasi otot progresif telah menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan menurunkan kadar gula darah.

Sebuah penelitian yang menunjukkan pengaruh terapi relaksasi otot progreif terhadap tingkat kecemasan pada pasien penderita diabetes tipe 2 (Rahayu *et al*, 2014) dan peneliti yang menunjukkan bahwa Latihan PMR sebagai terapi komplementer (Herlambang *at all*, 2019), sangat membantu dalam mengurangi masalah fisik dan psikologis dari pasien itu sendiri. Peran perawat membantu mengedukasi pasien tentang relaksasi otot progresif pada kecemasan dan berperanan penting dalam mengedukasi pasien untuk meningkatkan pengetahuannya tentang perluasan DM dan membantu dalam penatalaksanaannya. Gambaran mengelola perawatan pasien DM dan pemberian asuhan keperawatan pada pasien diabetes (Cable, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan ini, penulis tertarik untuk menerbitkan karya tulis ilmiah yang berjudul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2” di wilayah Cianjur, kabupaten Cianjur.

## **B. Tujuan Peneliti**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui dan menerapkan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2

## 2. Tujuan khusus

- 1) Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien penderita diabetes melitus sebelum dan sesudah melakukan terapi rekajisasi otot progresif
- 2) Mengetahui efek terapi relaksasi otot progresif
- 3) Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

## **C. Manfaat Penulisan**

### 1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan khususnya pengaplikasian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.

### 2. Bagi Profesi

Sebagai sumber pengetahuan dan wawasan bagi profesi dalam pemberian asuhan keperawatan dalam menggunakan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus

### 3. Bagi Masyarakat

Bertambahnya wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.