

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

*Diabetes* adalah penyakit endokrin dan telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum dan serius yang dihadapi. *Diabetes* adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan *hiperglikemia* yang disebabkan oleh defisiensi sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini merupakan penyakit kronis seumur hidup (Fatimah, 2015). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia berdasarkan tes *glukosa* darah adalah 2% untuk orang yang berusia di atas 15 tahun. Angka ini menunjukkan hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan peningkatan 1,5% pada prevalensi diabetes pada penduduk di atas usia 15 tahun. Namun, menurut hasil tes *glukosa* darah, prevalensi diabetes meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% penderita *diabetes* yang mengetahui tentang *diabetes* (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2019 di wilayah kabupaten Sukabumi ada 148.447 orang yang mengidap penyakit *diabetes melitus* (Dinkes, 2021).

Perlu diketahui, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan orang memiliki penyakit *diabetes melitus*, yaitu faktor gaya hidup yang buruk, usia, obesitas, faktor genetik, serta infeksi bakteri atau virus. Tanda serta gejala dari *diabetes melitus* itu sendiri adalah *poliuri*, *polidipsi* dan *polifagi*. Adapun gejala lainnya adalah penurunan berat badan, badan lemah, kesemutan, gatal-gatal pada kulit, luka yang lama tidak sembuh serta infeksi saluran kemih (Lestari, Zulkarnain and Sijid, 2021). Kontrol gula darah merupakan kunci keberhasilan perawatan penderita DM (Luthfa, 2019). Gula darah yang tidak terkontrol dengan baik cenderung menyebabkan berbagai komplikasi, kecacatan hingga kematian (Forbes & Cooper, 2013). Rendahnya kesadaran kontrol glikemik pada penderita diabetes dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain emosional, psikososial, gaya hidup, dosis, dan kurangnya pengetahuan (Tong, Vethakkan, & Ng, 2015). Edukasi merupakan salah satu dari empat pilar

penatalaksanaan *diabetes melitus*. Tujuan penatalaksanaan berupa edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien *diabetes melitus* tentang penyakit dan manajemen pengobatan yang benar. Selain itu, kegiatan edukasi juga dapat meningkatkan promosi hidup sehat di masyarakat (Hong et al., 2020). Pentingnya peran perawat sebagai edukator dalam memberikan informasi *diabetes* kepada pasien dapat memperbaiki kesalahpahaman terkait penyakit mereka (Strauss, Rosedale, & Kaur, 2016). Edukasi yang didapatkan oleh pasien *diabetes melitus* dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai dan memperoleh pemahaman tentang pengetahuan kesehatan dan memahami kondisi yang dialami mereka. Edukasi yang diberikan oleh perawat dapat membangkitkan kesadaran yang dapat menentukan perilaku kesehatan individu terhadap penyakitnya (Boonsatean, Rosner, Carisson, & Ostaman, 2016).

Ada beberapa cara untuk mengontrol kadar gula darah, antara lain dengan terapi relaksasi yaitu relaksasi *autogenik*. Metode relaksasi dengan instruksi gerakan yang lebih sederhana dibandingkan metode relaksasi lainnya. Ini berlangsung selama 15 hingga 20 menit dan dalam posisi berbaring, memungkinkan Anda untuk duduk di kursi dan berbaring. Hal ini memungkinkan klien untuk melakukannya di mana saja. Ini adalah relaksasi *autogenik* (Limbong, Martaliana, Jaya, & Ariani, 2015). Relaksasi *autogenik* adalah bentuk intervensi mental dan fisik yang berasal dari diri sendiri dalam bentuk kata-kata atau frasa pendek yang dapat membentuk kata dan frasa yang menenangkan dan memotivasi. Ini dilakukan dengan membayangkan diri Anda dalam keadaan tenang dan damai dan berfokus pada detak jantung dan pengaturan pernapasan (Supriadi D, Hutabarat E, & Putri V, 2015). Menurut (Limbong, Martaliana, Jaya, & Ariani, 2015) Ia mengatakan pelatihan *autogenik* dapat menurunkan gula darah dan tekanan darah pada penderita *diabetes* dan hipertensi. Relaksasi diduga bekerja dengan mengatur hormon *kortisol* dan hormon stres lainnya.

Mekanismenya Artinya, adanya hormon yang mempengaruhi kerja insulin, seperti hormon *metabolik kortisol*, menggunakan simpanan protein dan lemak untuk menaikkan kadar gula darah dan menekan sistem imun tubuh. Selain

hormon *kortisol*, hormon *glukagon* (insulin) juga terlibat dalam mekanisme stres. Stimulus utama untuk sekresi insulin adalah peningkatan gula darah, tetapi tindakan utama insulin adalah menurunkannya. Jika insulin tidak secara sengaja dihambat selama respon stres, *hiperglikemia* yang diinduksi stres merangsang sekresi insulin dan menurunkan kadar *glukosa* darah. Akibatnya, kadar gula darah yang meningkat tidak dapat dipertahankan sehingga menyebabkan ketegangan pada tubuh. Dengan melakukan relaksasi dapat menurunkan kadar gula darah dengan pelepasan – pelepasan hormon (Kadir, 2013). Menurut penelitian dalam jurnal yang dilakukan oleh R.A. Alma Murti Cipta Ningrum, Uswatun Hasanah, & Ludiana terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar gula darah dengan relaksasi *autogenik* yang dilakukan 2 kali dalam sehari. Sebelum menggunakan relaksasi *autogenik*, Subjek 1 memiliki kadar *glukosa* darah tinggi sebesar 271 mg/dl dan Subjek 2 memiliki kadar *glukosa* darah yang tinggi sebesar 294 mg/dl. Setelah dilakukan relaksasi diri selama tiga hari pada pagi dan sore hari, kadar *glukosa* darah pada kedua subjek Subjek 1D mengalami penurunan 164 mg/dl dan subyek 2 225 mg/dl. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengambil judul “mengaplikasikan pemberian terapi relaksasi *autogenik* terhadap kadar gula darah bagi penderita *diabetes melitus*”. Karena efektif dalam menstabilkan kadar gula darah.

## **B. Tujuan Karya Tulis Ilmiah**

Mengaplikasikan terapi relaksasi *autogenik* pada pasien ketidakstabilan kadar gula darah dengan *diabetes melitus* tipe 2

## **C. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1. Bagi Perawat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dibidang keperawatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat khususnya pada pasien ketidakstabilan kadar gula darah dengan *diabetes melitus*.

## 2. Bagi Penulis

Terapi relaksasi *autogenik* dalam Asuhan Keperawatan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dan upaya dalam memberikan Asuhan Keperawatan pada pasien ketidakstabilan kadar gula darah dengan *diabetes melitus*.

## 3. Bagi Klien

Meningkatkan kemampuan serta pengetahuan pada klien ketidakstabilan kadar gula darah dengan *diabetes melitus* tentang terapi relaksasi *autogenik* dalam upaya menurunkan kadar gula darah.