

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

” Penerapan Intervensi ”Relaksasi Otot Progresif” Pada Pasien Diabetes Melitus Pada Ny.”S” Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1”

B. Latar Belakang Masalah

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah suatu penyakit yang dikenal dengan penyakit kronis, dan penyakit degeneratif yang tidak menular dari orang ke orang melalui apa pun (Hamzah et al., 2021). Penyakit tidak menular yang diderita masyarakat menjadi *silent killer* dan mengancam nyawa serta jika diderita dalam jangka waktu lama akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup seseorang (Ali et al., 2021). Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi banyak perhatian yaitu salah satunya diabetes mellitus.

Diabetes melitus adalah suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya jumlah kadar gula dalam darah yang disertai dengan adanya gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. (Hamzah et al., 2021). Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang disebabkan karena pankreas tidak dapat menghasilkan insulin secara cukup. Diabetes merupakan suatu keadaan dimana tubuh tidak menggunakan insulin yang telah dihasilkan. (Ferry & Wijonarko, 2023).

Secara global jumlah orang yang menderita diabetes melitus diseluruh dunia sekitar 463 juta jiwa pada tahun 2019 dan diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2045 sebanyak 700 juta jiwa (Ferry & Wijonarko, 2023). Sedangkan prevalensi orang dengan penyakit diabetes melitus di Indonesia sendiri menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3% (Infodatin, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa populasi penderita diabetes mellitus di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 1,5 % atau sekitar 4,1 juta jiwa dari jumlah penduduk. Proporsi jumlah penderita di Indonesia pada tahun 2018 masih didominasi oleh kaum perempuan dengan total sebesar 1,8 % daripada laki-laki sebesar 1,2 % (Juniarti, 2021).

Prevalensi penyakit diabetes melitus di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 2,4 % dan merupakan penyakit kronis yang paling sering ditemui di fasilitas kesehatan (Dinkes DIY, 2021). Diabetes Melitus masuk kedalam 10 besar penyakit morbiditas yang artinya adalah angka kesakitan, dapat berupa angka insidensi maupun angka prevalensi dari suatu penyakit diabetes melitus tersebut. Morbiditas menggambarkan kejadian penyakit dari suatu populasi dan dalam kurun waktu tertentu. Morbiditas berperan dalam penilaian terhadap derajat kesehatan masyarakat di suatu wilayah tertentu (Ariyani, 2019). Sedangkan jumlah pasien dengan diabetes mellitus di puskesmas godean 1 selama tahun 2022 secara keseluruhan yaitu sebanyak 598 kasus dengan diabetes mellitus.

Berdasarkan data tersebut pemerintah sendiri telah mengupayakan fokus pengendalian pada penyakit diabetes mellitus yaitu dengan mempercepat skrining dini faktor risiko dari diabetes mellitus melalui posbindu PTM, memperkuat intervensi modifikasi perilaku berisiko dari diabetes mellitus melalui posbindu, mempercepat penemuan dini kasus yang berisiko diabetes mellitus ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), melakukan peningkatan pemantauan keberhasilan dari pengobatan diabetes mellitus dengan melakukan pemeriksaan HbA1C, dan melakukan penguatan penatalaksanaan diabetes mellitus sesuai dengan standar di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) (Sulistyowati, 2017).

Pada orang dengan diabetes mellitus yang kadar gula darahnya tidak tertangani dengan baik dan tidak stabil sering kali mengalami beberapa gejala yang ditimbulkan seperti kelemahan pada badan dan kurangnya energi, kesemutan di tangan atau kaki, merasa gatal-gatal, mudah terkena infeksi bakteri atau jamur dan mata kabur (Riduan, 2020). Selain itu dapat menyebabkan komplikasi seperti ketoasidosis diabetik, penyakit ginjal, neuropati, stroke dan penyakit vaskular perifer (Martuti et al., 2021).

Sebagian besar manajemen diabetes mellitus di rumah sakit masih terkonsentrasi pada pengobatan dan diet, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan latihan fisik masih rendah. Oleh karena itu latihan fisik sangat diperlukan salah satunya yaitu dengan pemberian terapi relaksasi otot-otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation (PMR)*) pada orang dengan diabetes melitus (Riduan, 2020).

Relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa darah yaitu dengan cara menghambat proses pembentukan glukogenesis, yang mana menghambat proses pembentukan glikogen dari glukosa, apabila terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah maka pankreas akan mensekresikan hormone insulin yang akan menstimulasi penyimpanan glukosa dalam bentuk glikogen di dalam hati dan otot (Yuliana, 2021).

Relaksasi sendiri merupakan salah satu tehnik pengelolaan diri yang didasarkan pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Sulistyowati, 2019). Latihan otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien diabetes mellitus untuk meningkatkan relaksasi dan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (Juniarti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Juniarti, Meta dan Raden (2021) tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II menunjukkan bahwa sebanyak (75,5%) pasien memiliki kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl dan (25,0%) glukosa darah ≥ 200 mg/dl setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dibanding sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu sebanyak (71,9%) ≥ 200 mg/dl dan (28,1%) dengan nilai kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl (Juniarti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ferry dan Wijonarko (2023), tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II dengan menganalisis ke lima jurnal menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah dan terapi tersebut efektif dalam penatalaksanaan pasca diabetes melitus (Ferry & Wijonarko, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Juniarti (2021), tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe ii di rsud ibnu sutowo didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan pasien dengan DM tipe 2 (Juniarti, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengelola asuhan keperawatan keluarga secara komprehensif pada keluarga dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Godean 1.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di puskesmas godean 1

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui nilai kadar glukosa darah sebelum dilakukan terapi relaksai otot progresif
- 2) Mengetahui nilai kadar glukosa darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif
- 3) Mendapatkan gambaran pemberian asuhan keperawatan pada pasien diabetes meliputi pengkajian sampai evaluasi

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat dipakai sebagai bahan referensi untuk menambah pengetahuan, dan bagi keperawatan komunitas dapat dijadikan sebagai pedoman pelaksanaan pendidikan kesehatan khususnya penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada diabetes mellitus.

2. Manfaat praktis

1) Bagi pasien

Hasil laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dapat dijadikan sumber referensi dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui terapi relaksasi otot progresif.

2) Bagi perawat

Diharapkan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat menjadi informasi dan acuan dalam dalam meningkatkan

kemampuan perawat dalam memberikan intervensi nonfarmakologi pada pasien dengan diabetes mellitus.

3) Puskesmas Godean 1

Diharapkan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat bermanfaat dan memaksimalkan pelayanan keperawatan, khususnya dalam tindakan keperawatan, dengan memberikan terapi non farmakologi yang sesuai dengan SOP.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi - partisipatif yaitu penulis melakukan pengamatan dan turut serta dalam melakukan tindakan pelayanan keperawatan.