BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2016) diabetes melitus yaitu penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak cukup untuk menghasilkan insulin (hormon yang mengatur gula darah), atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Diabetes merupakan masalah kesehatan yang penting dan menjadi salah satu penyakit tidak menular yang harus segera diberikan tindak lanjut.

Sebanyak 70% dari kematian yang ada didunia disebabkan oleh penyakit tidak menular salah satunya diabetes melitus. Prevalensi penderita diabetes secara global di antara orang dewasa dengan umur diatas 18 tahun terjadi peningkatan dari 4,7% pada 1980 menjadi 5% pada tahun 2014 (WHO, 2018). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) 2015, terdapat 415 juta orang dewasa menderita diabetes, jumlah tersebut mengalami kenaikan 4 kali lipat, dan pada tahun 2040 diperkirakan jumlahnya akan meningkat menjadi 642 juta. Penderita diabetes melitus mempunyai prevalensi 2,1% pada tahun 2013, angka tersebut sudah mengalami kenaikan prevalensi yang cukup serius di Indonesia. Pada tahun 2013, penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun dengan diabetes melitus mempunyai prevalensi sebanyak 6,9%. Prevalensi diabetes melitus tertinggi berada di wilayah DIY dengan prevalensi 2,6%. Diabetus melitus masuk ke dalam 10 besar dalam penyebab kematian di Yogyakarta, dengan prevalensi penderita diabetes melitus sebanyak 72.027 jiwa (Kemenkes RI, 2019)

Secara umum diabetus melitus dibagi menjadi 2, yaitu diabetes melitus tipe 1 dan diabetus melitus tipe 2. Diabetes melitus tipe 1 adalah diabetes yang bergantung pada pemberian insulin, sedangkan diabetes melitus tipe 2 yaitu diabetes yang resisten terhadap insulin dimana pankreas memproduksi insulin dengan kualitas yang buruk. Penderita diabetes melitus tipe 2 biasanya baru menyadari setelah mereka mengalami

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

komplikasi dan didiagnosis oleh dokter. Pada penderita diabetes melitus banyak reaksi yang muncul setelah penderita mengetahui bahwa mereka mengidap diabetes melitus, mulai dari perasaan cemas, stres, depresi, marah, bahkan bisa memberontak. Penderita diabetes biasanya memiliki tingkat stres yang tinggi seiring dengan treatment yang harus dijalani oleh penderita (Zainuddin et al., 2015)

Stres muncul seiring dengan pengobatan yang harus dijalani oleh penderita diabetes melitus seperti harus mengatur pola makan, mengontrol gula darah, dan melakukan aktivitas fisik (Shahab, 2006). Stres yang berkepanjangan juga akan mempengaruhi kualitas hidup penderita diabetes melitus karena dapat memperburuk gangguan metabolik baik melalui stres hormonal atau dapat mengakibatkan komplikasi (Mandagi, 2010). Dalam penggolongannya stres dibedakan menjadi 3 macam, yaitu stres fisik, stres fisik disebebkan oleh suhu yang terlalu rendah atau tinggi, atau tersengat arus listrik. Stres psikologis, stres ini disebabkan oleh obat-obatan, virus, bakteri atau parasit yang menimbulkan penyakit, dan stres fisiologik yaitu stres yang disebabkan karena gangguan fungsi ajringan, organ sehingga menimbulakn fungsi tubuh tidak normal (Mashudi, 2011). Hal ini membuktikan, bahwa stres sangat berpengaruh bagi kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2. Pengelolaan pada penderita diabetes melitus dapat dilakukan dengan pengelolaan nonfarmakologis, yaitu salah satunya dengan pengelolaan latihan jasmani dengan relaksasi diantaranya relaksasi otot progresif (Herlambang et al., 2019).

Rendahnya aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus juga dapat mempengaruhi kadar gula darah menjadi tidak terkontrol. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Nurayati & Adriani, 2017). Salah satu intervensi aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu dengan relaksasi, yang dapat diperoleh melalui *Applied Relaxation (AR), Autogenic Training (AT), Dan Progressive Relaxation Muscle (PMR)* (Herlambang et al., 2019).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Relaksasi Otot Progresif adalah satu teknik yang digunakan untuk mengendurkan otot dengan ketegangan otot pada seluruh tubuh. Pada penatalaksanaanya relaksasi ini memusatkan perhatian pasien dalam membedakan otot saat mengendur dan saat otot dalam kondisi tegang, dengan relaksasi tersebut berdasarkan penelitian pasien dapat mengelola tubuh terhadap stresnya yang akan berdampak pada kestabilan emosi klien. Perasaan cemas dapat dikurangi atau dihilangkan dengan melakukan relaksasi otot, karena relaksasi otot berdampak pada proses fisiologis dimana relaksasi otot dapat mengurangi rasa tegang (Prasetyo, 2016). Relaksasi ini dapat digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan atau melemaskan otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang dapat menghilangkan kontaksi otot dan merasakan rileks. Menurut Chaplin (1975), relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi, atau mengalai keadaan tegang yang rendah tanpa adanya emosi yang kuat, relaksasi yang dilakukan secara berkala dapat menurunkan tingkat stres yang sedang dialami oleh seseorang. Manfaat dari relaksasi ini sendiri dapat dirasakan apabila dilakukan dengan benar dan dilakukan selama satu atau dua minggu dan dilakukan selama 2 kali 15 menit setiap harinya (Hastuti, 2019)

Pada penelitian sebelumnya oleh Ungkas Herlambang, dkk (2019) pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kedungdoro sebanyak 135 penderita dan Puskesmas Medokan Ayu sebanyak 367 penderita terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus tipe 2. Menurut Dinas Kesehatan Sleman terdapat penderita diabetes melitus sebanyak 886 kasus pada tahun 2020, sedangkan menurut data yang didapatkan dari Puskesmas Godean II terdapat 49 kasus diabetes melitus di wilayah Sidokarto Godean Sleman. Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 Maret 2021 di desa Sidokarto didapatkan hasil 5 dari 8 responden mengalami stres ringan, 1 responden mengalami stres sedang dan 2 tidak mengalami stres. Dari studi pendahuluan diperoleh data bahwa responden belum mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti akan melakukan penelitian untuk membuktikan adakah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita diabetus melitus tipe 2 di daerah Sidokarto apakah akan terjadi perubahan stres yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, adakah Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetus Melitus Tipe 2 di Dusun Sidokarto

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres penderita DM Tipe 2

b. Tujuan Khusus

1. Diketahuinya tingkat stres stres penderita DM Tipe 2 sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif
2. Diketahuinya tingkat stres penderita DM Tipe 2 sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif
3. Diketahuinya perbedaan tingkat stres penderita DM Tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi masyarakat untuk melakukan penanganan non farmakologis terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

2. Bagi Pelayanan Kesehatan Masyarakat

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelayanan kesehatan masyarakat untuk memberikan intervensi atau mengajarkan penderita diabetes yang mengalami stres untuk menerapkan relaksasi otot progresif sebagai penanganan stres selain menggunakan obat-obatan. Bisa juga diterapkan pada saat penyuluhan kesehatan pada masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya sebagai referensi penelitian mengenai teori ROP ataupun pelaksanaannya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA