

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia ialah makhluk hidup yang tidak lepas dari berbagai macam penyakit. Penyakit tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti keturunan dan akibat dari gaya hidup (Juniarti, 2021). Faktor penyakit yang disebabkan oleh keturunan/genetik banyak terjadi pada golongan masyarakat seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 1, asma, penyakit jantung dan sebagainya. Namun penyakit-penyakit tersebut bisa terjadi walaupun tidak mempunyai riwayat keturunan dari keluarga (Karakaro & Riduan, 2019). Penerapan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, aktifitas fisik yang kurang, meminum alkohol, konsumsi makanan yang tidak sehat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2 (Azis et al., 2020).

Diabetes mellitus tipe 2 termasuk pada kategori penyakit kronik dengan peningkatan kadar gula darah. Seiring dengan meningkatnya resiko diabetes melitus yang terus berkembang menjadikan sekresi urine tidak stabil (Meilani et al., 2020). Penanganan diabetes melitus harus ditangani secara tepat sehingga dapat menghindari berbagai komplikasi seperti luka pada kaki yang sulit disembuhkan dan dapat menyebabkan amputasi (Sari & Harmanto, 2020).

Hasil data *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2017, individu yang terkena diabetes melitus diseluruh dunia mencapai 425.000.000 jiwa. Posisi wilayah yang penduduknya banyak menderita diabetes melitus adalah bagian Pasifik Barat sebanyak 159.000.000 jiwa, kemudian disusul wilayah Asia yang mencapai 82.000.000 jiwa. Sedangkan negara yang menduduki posisi tertinggi yaitu China sebanyak 114.000.000 jiwa, India sebanyak 79.200.000 jiwa, Amerika Serikat 30.100.000 jiwa, Brazil 12.500.000 jiwa, dan Mexico sebanyak 12.000.000 jiwa. Sedangkan Indonesia sendiri

menduduki posisi ketujuh tertinggi dengan pengidap diabetes melitus terbanyak sejumlah 10.300.000 jiwa (IDF, 2017). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018 populasi pengidap diabetes melitus tipe 2 di Indonesia semakin meningkat yaitu mencapai 4.100.000 jiwa (1,5%) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia dengan dominasi pengidap diabetes melitus yaitu perempuan mencapai 1,8% dan laki-laki mencapai 1,2% dan diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya (Kemenkes, 2019). Berdasarkan riset hasil distribusi 10 penyakit terbanyak dari seluruh puskesmas sekabupaten Bantul tahun 2018 didapatkan jumlah penderita diabetes melitus yang tidak bergantung dengan insulin sebanyak 1859 jiwa (Nurpratiwiningsih, 2021). Dilihat dari data diatas, karena semakin meningkatnya penderita diabetes mellitus maka dibutuhkan manajemen kesehatan bagi penderita diabetes melitus.

Manajemen kesehatan pada penderita diabetes melitus kebanyakan hanya berfokus pada obat dan diet. Namun perhatian terhadap aktifitas fisik penderita diabetes melitus masih tergolong rendah. Sehingga dibutuhkan perhatian khusus. Ada berbagai macam aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk penderita diabetes melitus, yaitu dengan cara melakukan relaksasi otot progresif yang berfokus pada relaksasi dan pengencangan otot (Hilda et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif yang berfokus mengencangkan otot-otot lalu merileksasikan bagian tubuh dengan perasaan tenang dan serangkaian teknik nafas dalam merupakan terapi relaksasi otot progresif (Rahayu et al., 2020). Relaksasi otot progresif sangat bermanfaat mengurangi ketegangan pada otot-otot, nyeri tegang yang dirasakan pada leher, nyeri pada punggung, hipertensi, laju metabolik, laju denyut jantung, insomnia, kecemasan serta meningkatkan energi positif dalam tubuh yang sangat bermanfaat untuk mengurangi masalah-masalah yang menyebabkan stress serta gejala-gejala penyakit fisik sehingga klien dapat mengurangi energi negatif (Pramono et al., 2019).

Penelitian oleh Juniarti et al., (2021) tentang penurunan kadar gula darah klien diabetes melitus didapatkan hasil stabilnya kadar gula darah pada ketiga klien sesudah mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif. Penelitian Sari & Harmanto, (2020) yang dilakukan pada 10 sampel penelitian mendapat hasil kadar gula darah klien sebelum mendapatkan terapi relaksasi otot progresif adalah 245,34 mg/dl dan hasil sesudah mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif yaitu 170,83 mg/dl. Hasil tersebut menunjukkan relaksasi otot progresif dapat menstabilkan kadar gula darah. Sedangkan menurut penelitian Martuti et al., (2021) menunjukkan hasil stabilnya kadar gula darah Klien Tn.B. Sebelum diterapkan intervensi relaksasi otot progresif sebesar 221 mg/dl dan setelah relaksasi otot progresif yaitu 131 mg/dl, sedangkan pada subyek kedua yaitu Ny.M sebelum menerapkan relaksasi otot progresif yaitu 275 mg/dl dan setelah menerapkan relaksasi otot progresif yaitu 185 mg/dl. Dari hasil penelitian diatas menjelaskan terjadinya penurunan kadar gula darah pada klien diabetes melitus setelah menerapkan terapi relaksasi otot progresif hal tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif bisa menjadi alternatif pengobatan non-farmakologi untuk merilekskan tubuh guna menstabilkan kadar gula darah individu dengan diabetes melitus tipe II.

Berdasarkan penjelasan uraian tersebut, maka rumusan masalah yang didapat pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Pandak 1.

## **B. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Menerapkan intervensi relaksasi otot progresif untuk menstabilkan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus tipe II di Puskesmas Pandak 1.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan gambaran kadar gula darah sebelum pemberian intervensi relaksasi otot progresif klien dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah Puskesmas Pandak 1.
- b. Memberikan gambaran kadar gula darah setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif pada klien dengan diabetes melitus tipe II di Wilayah Puskesmas Pandak 1.
- c. Memberikan asuhan keperawatan pada klien dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah Puskesmas Pandak 1.

## **C. Manfaat**

### 1. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat pengidap diabetes mellitus tipe II dapat menerapkan relaksasi otot progresif guna merilekskan tubuh dan menurunkan kadar gula darah.

### 2. Bagi Prodi Ners

Hasil dari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dipergunakan sebagai contoh hasil ketika melakukan intervensi keperawatan bagi klien khususnya diabetes mellitus tipe II.

### 3. Bagi Puskesmas Pandak 1

Dengan adanya penulisan ini diharapkan Puskesmas Pandak 1 dapat menerapkan terapi non-farmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan.

4. Bagi Perawat Puskesmas Pandak 1

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi khususnya bidang keperawatan guna meningkatkan intervensi pemberian asuhan keperawatan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber pengetahuan sehingga dapat diaplikasikan sebagai intervensi keperawatan, khususnya penerapan intervensi relaksasi otot progresif untuk menstabilkan gula darah.

**D. Teknik Pengumpulan Data**

1. Anamnesa

Peneliti melakukan anamnesa dengan cara memberikan beberapa pertanyaan mengenai keluhan dan riwayat penyakit kepada pasien dan keluarga pasien .

2. Observasi

Observasi yang dilakukan saat penelitian yaitu dengan cara memantau keadaan dan keluhan pasien sesuai dengan pernyataan yang disampaikan pasien.

3. Dokumentasi

Dokumentasi meliputi catatan medis dan data hasil pemeriksaan pasien.