

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

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

B. Latar Belakang Masalah

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

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

International Diabetes Federation pada tahun 2022 melaporkan bahwa 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta (1 dari 9 orang dewasa) pada tahun 2030 dan 784 juta (1 dari 8 orang dewasa) pada tahun 2045. Diabetes mellitus menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021. Diperkirakan 44% orang dewasa yang hidup dengan diabetes (240 juta orang) tidak terdiagnosis. 541 juta orang dewasa

di seluruh dunia, atau 1 dari 10, mengalami gangguan toleransi glukosa, menempatkan mereka pada risiko tinggi terkena diabetes tipe 2 (IDF, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 sebanyak 19,47 juta jiwa (Kemenkes RI, 2022).

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

Prevalensi penyakit diabetes melitus di DIY sebanyak 2,4% didefinisikan sebagai penyakit kronis yang paling sering ditemui di fasilitas kesehatan (Dinkes DIY, 2021). Diabetes Melitus masuk kategori 10 besar penyakit morbiditas yang berarti angka kesakitan, dapat berupa angka insidensi maupun angka prevalensi dari suatu penyakit diabetes melitus. Morbiditas mendefinisikan kejadian penyakit dari populasi dalam kurun waktu tertentu. Morbiditas sangat berperan dalam penilaian angka derajat kesehatan masyarakat di suatu wilayah tertentu (Ariyani, 2019). Sedangkan data 10 besar penyakit yang berada di Puskesmas Godean I penyakit diabetes mellitus berada pada peringkat ke 4 yaitu sebanyak 1240 pasien diantara penyakit tidak menular lainnya. Adapun beberapa upaya yang sudah dilakukan oleh puskesmas Godean I dalam menangani masyarakat yang memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus yaitu dengan skrining atau deteksi dini penyakit DM diposbindu dan posyandu lansia, melakukan pendampingan pada penderita DM didusun, pihak

puskesmas melakukan kunjungan rumah bagi penderita DM, melakukan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular (PTM) dan DM, melakukan pemantauan dan pengobatan DM dalam kelompok prolanis, dan melakukan pemeriksaan lab berkala bagi penderita DM.

Berdasarkan data tersebut pemerintah telah mengupayakan pengendalian penyakit diabetes melitus dengan mempercepat skrining dini mengenai faktor risiko dari diabetes mellitus melalui posbindu PTM, memperkuat intervensi perilaku berisiko dari penyakit diabetes mellitus melalui posbindu, mempercepat penemuan kasus yang berisiko terkena penyakit diabetes mellitus ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), melakukan pemantauan keberhasilan pengobatan penyakit diabetes mellitus dengan melakukan pemeriksaan HbA1C, serta memperkuat penatalaksanaan DM sesuai dengan standar di Faskes Tingkat Pertama (FKTP) (Sulistiyowati, 2017).

Orang dengan penyakit DM yang kadar gula darahnya tidak terkontrol dengan baik sering mengalami beberapa gejala yang ditimbulkan seperti kelemahan pada anggota badan dan kurangnya energi, kesemutan di tangan atau kaki, merasa gatal-gatal, mudah terkena infeksi bakteri atau jamur serta pandangan mata mulai kabur (Riduan, 2020). Selain itu dapat juga menyebabkan komplikasi seperti ketoasidosis diabetik, penyakit ginjal, neuropati, stroke dan penyakit vaskular perifer (Martuti et al., 2021).

Manajemen DM di rumah sakit pada saat ini mengarah pada program pengobatan dan diet, sedangkan pemenuhan latihan fisik masih rendah. Oleh karena itu latihan fisik sangat dibutuhkan salah satunya yaitu dengan pemberian terapi ROP atau (*Progressive Muscle Relaxation (PMR)*) pada orang dengan diabetes melitus (Riduan, 2020). ROP dapat diimplementasikan untuk menurunkan kadar glukosa darah dengan cara menghambat proses pembentukan glukogenesis, yang menghambat proses pembentukan glikogen dari glukosa, apabila terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah maka pankreas akan mensekresikan hormone insulin

serta menstimulasi penyimpanan glukosa dalam bentuk glikogen di dalam hati.(Yuliana,2021).

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

Penelitian yang telah dilakukan oleh Juniarti, dkk (2021) tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II menunjukkan bahwa terdapat (75,5%) pasien memiliki kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl dan (25,0%) glukosa darah ≥ 200 mg/dl namun setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dibandingkan dengan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu didapatkan sebanyak (71,9%) ≥ 200 mg/dl dan (28,1%) dengan nilai kadar glukosa dalam 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 lima jurnal didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah serta terapi ROP efektif dalam penatalaksanaan terhadap penyakit diabetes melitus (Ferry & Wijonarko, 2023).

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

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Dapat mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dengan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di puskesmas godean 1

2. Tujuan Khusus

- a) Dapat mengetahui nilai kadar gula darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif
- b) Dapat mengetahui nilai kadar gula darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif
- c) Mendapat gambaran mengenai pemberian asuhan keperawatan pada pasien DM yang meliputi pengkajian sampai dengan evaluasi.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan, dan untuk keperawatan komunitas dapat menjadi pedoman pelaksanaan pendidikan kesehatan khususnya penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada penyakit DM.

2. Manfaat praktis

a) Bagi pasien

Diharapkan hasil laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dapat menjadi sumber referensi dalam mengontrol ketidakstabilan kadar gula darah melalui terapi relaksasi otot progresif.

b) Bagi perawat

Diharapkan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini menjadi informasi dan acuan dalam meningkatkan kemampuan perawat dalam memberikan intervensi nonfarmakologi pada pasien dengan diabetes mellitus.

c) instansi kesehatan

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 menggunakan metode observasi-partisipatif yaitu penulis melakukan pengamatan dan turut serta dalam melakukan tindakan pelayanan keperawatan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA