

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus tipe 2 termasuk salah satu penyakit yang terjadi karena terganggunya sistem metabolik berupa resistensi insulin sehingga mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah. Diabetes mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang menyerang sebagian besar masyarakat di dunia yang dikenal dengan sebutan *silent killer*. Resistensi insulin menyebabkan tubuh tidak dapat sepenuhnya merespon insulin sehingga glukosa tidak dapat dimetabolisme menjadi energi yang menyebabkan kadar glukosa menjadi tidak stabil dan cenderung meningkat. Diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia (Devi et al., 2024).

Diabetes Mellitus tipe 2 (DMT2) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang prevalensinya terus meningkat secara global. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan metabolisme karbohidrat yang diakibatkan oleh resistensi insulin dan penurunan fungsi sel beta pankreas. Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, jumlah penderita diabetes di seluruh dunia mencapai 537 juta orang dewasa, dengan proyeksi peningkatan yang signifikan hingga tahun 2045. Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Di Indonesia, diabetes merupakan penyebab utama kematian terkait penyakit kronis, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring perubahan pola hidup masyarakat (Lestari, Aisyah Sijid, et al., 2021).

Diabetes melitus (DM) disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas (Lestari, Zulkarnain, et al., 2021). Kondisi hiperglikemia kronis pada DMT2 dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, nefropati, neuropati, dan retinopati. Komplikasi tersebut berdampak buruk pada kualitas hidup pasien dan meningkatkan beban ekonomi keluarga serta sistem kesehatan. Oleh karena itu, pengelolaan kadar glukosa darah

secara optimal menjadi salah satu prioritas utama dalam perawatan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Ada beberapa pengelolaan diabetes mellitus yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas hidup pasien agar tidak semakin memburuk nantinya. Pengelolaan diabetes mellitus ini dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi.

Pengelolaan terapi farmakologi merupakan terapi utama yang diberikan kepada penderita diabetes mellitus. Terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu obat-obatan. Obat-obatan ini digunakan untuk membantu mengendalikan kadar glukosa darah. Selain terapi farmakologis, adapun terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kadar glukosa darah. Terapi nonfarmakologis merupakan pengelolaan penyakit dengan tidak melibatkan obat-obatan (Septiawan & Budiman, 2022). Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang paling umum digunakan untuk penderita diabetes mellitus yaitu terapi relaksasi.

Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Salah satu bentuk terapi relaksasi ini yaitu terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) (Ferry & Wijonarko, 2023). Terapi relaksasi otot progresif berhubungan dalam menurunkan kadar glukosa darah dikarenakan terapi ini merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk meredakan ketegangan emosional sehingga individu dapat berpikir secara rasional, dengan harapan produksi gula pada hati dapat terkontrol dengan baik (Putri et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat dalam penurunan kadar glukosa darah dengan cara menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah sehingga menurunkan ketegangan, stress, memperbaiki laju metabolik, dan meningkatkan gelombang alfa di otak (Dwi Putri et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Devi et al., (2024) dengan judul Penerapan Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Bangsal Sakura RSUD Dr. Soeratto Sragen menunjukkan hasil penurunan kadar gula darah pada responden setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan pernyataan yang telah dijelaskan di atas, penulis melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai

Terapi Tambahan Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Ruang Pangandaran RSUD Dr. Saiful Anwar Kota Malang". ". Tn. P merupakan salah satu pasien di RSUD Dr. Saiful Anwar. Tn. P berusia 57 tahun dan di rawat di ruang Pangandaran dengan masalah kesehatan diabetes mellitus tipe 2. Pasien menderita diabetes mellitus kurang lebih 10-12 tahun. Ketika dilakukan pengkajian didapatkan data berupa keluhan lemah, mudah lemas, dan kadar glukosa darah 191 mg/dL. Pasien mengatakan terkadang merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas yang berat. Diabetes mellitus pada pasien diketahui menurun dari orang tua pasien. Berdasarkan observasi peneliti menunjukkan pasien tampak lelah dan kadar glukosa darah meningkat. Untuk mengatasi masalah pada pasien diperlukan intervensi yang dapat mengatasi permasalahan kadar glukosa darah, salah satunya terapi relaksasi otot progresif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif.
- b. Mengetahui kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.
- c. Menganalisis perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat Penulisan

1. Bagi pasien diabetes mellitus tipe 2

Sebagai tambahan informasi dan dapat menambah pengetahuan tentang penyakit diabetes mellitus tipe 2, serta dapat menyikapi dan mengatasi penderita dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2, sehingga dapat dilakukan tindakan keperawatan yang segera untuk mengatasi masalah yang terjadi pada pasien dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2 seperti melakukan latihan otot progresif.

3. Bagi Pembaca

Sebagai ilmu pengetahuan yang baru maupun memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

