

BAB I

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan kumpulan gejala pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif oleh resistensi insulin. Keadaan ini ditandai dengan ketidakrentanan /ketidakmampuan organ menggunakan insulin, sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glikosa. Akibatnya, kadar glukosa darah meningkat (hiperglikemia). Karakteristik hiperglikemia selain karena kelainan sekresi insulin juga dapat terjadi karena insulin tidak bekerja atau dua-duanya (Safitri, 2019)

Atlas Diabetes edisi ke-7 tahun 2015 dari IDF (*International Diabetes Federation*) menyebutkan bahwa catatan dari 220 negara di seluruh dunia, jumlah Responden diabetes diperkirakan akan naik dari 415 juta orang di tahun 2015 menjadi 642 juta pada tahun 2040. Hampir dari setengahnya berada di Asia terutama India, China, Pakistan, dan Indonesia. Diabetes telah merenggut nyawa 5 juta orang dewasa di tahun 2015. Angka tersebut melebihi catatan angka kematian WHO tahun 2013 untuk penyakit HIV/AIDS 1,5 juta, TBC 1,5 juta, dan malaria 500,000 (Tandra, 2017). Angka responden diabetes yang didapatkan di Asia Tenggara adalah: Singapura 12,8%, Thailand 8%, Malaysia 16,6%, dan Indonesia 66,2% dengan jumlah pasien Diabetes Mellitus terbanyak di dunia, pada tahun 2040 diperkirakan Indonesia akan naik ke 6 terbanyak (Tandra, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia diabetes mellitus secara Nasional adalah (8,5%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (6,9%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (1,6%). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa

prevalensi penderita diabetes mellitus di Jawa Tengah sebesar 2,1%. (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta memiliki prevalensi diabetes mellitus yang mengalami perubahan 5 tahun terakhir. Peningkatan diabetes mellitus atau non dependent diabetes mellitus dari 5.223 kasus pada tahun 2016 mencapai 6.579 kasus pada tahun 2017. (Dinkes Surakarta, 2018)

Kondisi stress dengan penderita diabetes mellitus berhubungan sangat erat. Stress adalah suatu kondisi dimana kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara adekuat, sehingga akan berakibat terjadinya gangguan keseimbangan. Stress mengaktifkan siste neuroendokrin dan siste saraf sipatis elalui hipotalaus pituitari-adrenal sehingga menyebabkan pelepasan hormon-hormon misal epinefrin, tiroid, kortisol, dan glukagon yang dapat mempengaruhi kadar gula darah (Safitri, 2019).

Penanganan pasien yang dilakukan tenaga kesehatan, selama ini mayoritas berfokus pada pengobatan konvensional yang telah diprogramkan oleh dokter, belum memperhatikan penanganan stress penderita diabetes mellitus sedangkan faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan penderita. Apabila stres yang dialami penderita diabetes mellitus dibiarkan saja, dengan kadar gula darah tetap tinggi dan tidak dikelola dengan baik, maka dikhawatirkan komplikasi akut (ketoasidosis diabetes/KAD, asidosis laktat, koma hiprosmolar hiperglikemik non ketotoik) dapat terjadi. (Safitri, 2019).

Salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah dengan relaksasi otot progresif. Terapi *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu teknik manajemen stress dan kecemasan. Terapi tersebut dalam pelaksanaannya mengkombinasikan relaksasi pikiran dan juga melibatkan ketegangan dan

relaksasi dari berbagai macam otot tubuh. Sehingga selain bisa untuk menurunkan kecemasan secara kognitif juga mampu mengurangi dampak kecemasan serta fisiologis (Safitri, 2019).

Kelebihan relaksasi otot progresif adalah dapat dilakukan oleh semua orang khususnya pada penderita diabetes mellitus tipe 2 kapan saja tanpa menggunakan alat bantu, dengan demikian relaksasi otot progresif lebih menghemat dibandingkan dengan cara lainnya.

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan Tugas Akhir ini adalah vidio tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap upaya penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Vidio ini berisi tentang pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif, manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif, cara melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya pada penderita diabetes mellitus untuk menambah pengetahuan tentang manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif Progresif untuk penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus dan dapat menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif secara mandiri di rumah melalui media vidio.