

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan gaya hidup menyebabkan meningkatnya angka kejadian penyakit degeneratif, salah satunya penyakit Diabetes Melitus. Penyakit metabolik ini ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah akibat kerusakan pada sekresi insulin. Diabetes Melitus salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan dapat menurunkan sumber daya manusia. Komplikasi yang paling sering terjadi pada pasien Diabetes Melitus terjadinya perubahan patofisiologis pada anggota gerak, yaitu timbulnya luka pada kaki (Astuti, 2021).

Data WHO tahun 2023 kejadian luka kaki diabetik telah dilaporkan di 33 negara di Afrika, Amerika, Asia dan pasifik Barat. Sebagian kasus terjadi di daerah tropis dan subtropis kecuali di Australia dan Jepang. Dari 33 negara, 14 secara teratur melaporkan data ke WHO. Jumlah kasus luka kaki diabetik yang dicurigai setiap tahun yang dilaporkan secara global sekitar 5.000 kasus saat 2010, ketika mulai menurun hingga 2016, mencapai minimum dengan 1.961 kasus yang dilaporkan. Jumlah kasus kemudian mulai meningkat kembali setiap tahunnya hingga mencapai 2.713 kasus pada tahun 2018. Sejak saat itu, jumlah kasus terus menurun pada tahun 2019 sebanyak 2.271, tahun 2020 sebanyak 1.458 dan tahun 2021 sebanyak 1.370. Prevalensi penderita luka kaki diabetes kurang lebih 12–15% dari seluruh penderita diabetes dan biasanya terletak pada ekstremitas bawah (Amelia, 2018).

International Diabetic Federation (IDF) tahun 2021, menyatakan bahwa pada tahun 2021 penderita diabetes mencapai 537 juta orang di dunia, dan jumlah ini diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (Cahyo & Nadirahilah, 2023). *International Diabetic Federation* (IDF) juga menyebutkan 9,1-26,1 juta jiwa yang

menderita diabetes di dunia mengalami komplikasi kaki diabetes. Lebih dari setengah penderita kaki diabetik mengalami infeksi sekunder, 20% dari infeksi sedang hingga berat berakhir dengan amputasi (Mas'ud & Mardiana, 2022). Diabetes salah satu dari 10 besar penyebab kematian global. Wilayah Asia Tenggara pada tahun 2019, menempati peringkat ketiga dengan prevalensi mencapai 11,3%. Pada tahun 2030 di wilayah Asia Tenggara, pasien Diabetes Melitus diprediksi mencapai 60% (Suriani et al., 2023).

Berdasarkan prevalensi data dari Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi luka kaki diabetik di Indonesia meningkat menjadi 8,55 pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% penderita luka kaki diabetik yang mengetahui bahwa mereka menderita luka kaki diabetik. Indonesia menempati urutan ketujuh diantara 10 negara dengan infeksi terbanyak, dengan 10,7 juta. Indonesia merupakan negara Asia Tenggara yang masuk kedalam daftar tersebut, sehingga kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus luka kaki diabetik dapat diperkirakan (Suriani et al., 2023). Prevalensi terjadinya luka kaki diabetik di Indonesia sekitar 15%, angka amputasi 30%. Jumlah penderita luka kaki diabetik di Indonesia dapat terlihat dari kenaikan prevalensi sebanyak 11%. Prevalensi perawatan luka kaki diabetik di Indonesia sekitar 13% penderita dirawat di Rumah Sakit dan 26% penderita rawat jalan (Cahyo & Nadirahilah, 2023).

Di Indonesia prevalensi kecemasan diperkirakan 9%-21% populasi umum (Rihiantoro et al., 2019). Pasien luka kaki Diabetik seringkali mengalami gejala kecemasan dengan berbagai derajat kecemasan. Pada penelitian (Sinaga et al., 2021) menyebutkan pasien luka kaki diabetik (46.7%) mengalami kecemasan berat, (33.3%) kecemasan sedang, dan (20.0%) kecemasan ringan. Gejala yang terbanyak adalah membenci diri sendiri, merasa gagal, distorsi kesan mengenai tubuhnya (*body image*), takut amputasi, takut tidak sembuh (Auliana et al., 2017).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020, terdapat 652.822 orang menderita Diabetes melitus. Wilayah Solo Raya merupakan bagian dari Provinsi Jawa Tengah yang meliputi Kota Surakarta, Kabupaten

Karanganyar, Kabupaten Sragen, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Klaten dan Kabupaten Boyolali. Jumlah penderita Diabetes Melitus di wilayah Solo Raya mengalami peningkatan yaitu sebanyak 75.185 orang di tahun 2018 dan sebanyak 139.201 orang di tahun 2019 (Suprihatin & Purwanti, 2021). Prevelensi Diabetes Melitus tahun 2022 sebanyak 17.547 di Kabupaten Sukoharjo (Di et al., 2024). Di wilayah Sukoharjo terdapat beberapa Klinik perawatan luka, salah satunya adalah Klinik *Salud Wound Care* yang terletak di Jl. Slamet Riyadi No. 92, Dusun IV, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Berdasarkan data tahun 2023, diperoleh data pasien dengan kasus luka kaki diabetik sebanyak 20-35 kasus perbulan.

Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi antara lain penyakit jantung dan pembuluh darah yang akan menyebabkan serangan jantung, stroke, gagal jantung, *peripheral artery disease* (insufisiensi aliran darah arteri), kerusakan saraf mata (retinopati), penyakit ginjal (nefropati), dan kerusakan saraf (neuropathy) yang akan mengakibatkan infeksi dan luka kaki diabetes, gangguan kaki diabetes, hingga amputasi mayor. Peningkatan jumlah penderita diabetes mellitus menyebabkan angka kejadian komplikasi juga semakin meningkat, satu diantaranya adalah luka kaki diabetik (Risman et al., 2020). Kaki diabetes yang tidak dirawat dengan baik akan mudah mengalami luka, dan cepat berkembang menjadi ulkus ganggren bila tidak dirawat dengan benar (Cahyo & Nadirahilah, 2023).

Penatalaksanaan yang tidak adekuat dan kurangnya pengetahuan menyebabkan komplikasi jangka pendek dan komplikasi jangka panjang sedangkan efek vaskular yang membuat ketidakstabilan sirkulasi dalam darah, sehingga memicu terjadinya luka kaki diabetik. Luka diabetik disebabkan oleh infeksi sebagai akibat dari tingginya glukosa darah, sehingga meningkatkan proliferasi bakteri, dan ditambah adanya defisiensi

sistem imun yang menyebabkan masa inflamasi luka berlangsung lama (Primadani & Safitri, 2021).

Perubahan hidup yang mendadak membuat psikologis penderita juga dapat terganggu, luka kaki diabetik menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif seperti marah, kecemasan yang meningkat, dan stress. Situasi yang mengganggu dan menjadi pemicu kecemasan yang berlebihan dikarenakan merasa tidak nyaman di berbagai situasi. Kecemasan terjadi karena reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Mas'ud & Mardiana, 2022). Kecemasan ialah sesuatu perasaan yang sifatnya universal, dimana seorang yang hadapi takut, merasa ketakutan ataupun kehabisan keyakinan diri serta merasa lemah sehingga tidak sanggup buat berlagak serta berperan secara rasional. Penyakit kronis semacam luka kaki diabetik bisa memunculkan permasalahan psikologis pada penderita pula keluarga (Sinaga et al., 2021).

Beberapa skala penelitian dikembangkan untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan seseorang, salah satunya yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* atau *HARS* (Normah et al., 2022). Skala *HARS* telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala *HARS* didapatkan hasil yang valid dan reliabel (Purwaningrum et al., 2022).

Ada beberapa teknik atau cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien diantaranya farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi berupa pemberian obat anti ansietas (Trisnawati et al., 2022). Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan diantaranya terapi musik, terapi relaksasi napas dalam, terapi imajinasi terbimbing, terapi relaksasi otot progresif (Rihiantoro et al., 2019). Relaksasi otot progresif ini mengarahkan perhatian pasien untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, relaksasi otot

progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Tujuan diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan menjadi lebih tenang, baik secara psikologis maupun fisiologis (Sari et al., 2021). Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang lebih rileks ketika mengalami kecemasan. Relaksasi otot progresif meningkatkan emosi positif dan emosi negatif yang dialami individu itu sendiri. Teknik relaksasi otot progresif dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, ketegangan otot, dan peningkatan metabolisme, dan produksi hormon penyebab stress (Siregar et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mas'ud & Mardiana, 2022), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien yang mengalami luka kaki diabetik Kabupaten Bone. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada pasien luka kaki diabetik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hastuti et al., 2023) yang menyebutkan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan stres fisiologis dan stres psikologis pada penderita luka kaki diabetik. Relaksasi Otot Progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak pada berkurangnya gejala kecemasan yang ditimbulkan dari respon stimulasi sistem saraf simpatik akibat stress dan cemas. Ketika otot – otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi organ tubuh, setelah melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks. Selain itu juga dengan relaksasi akan membuat pasien lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, serta mengurangi kecemasan.

Relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan encephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan

otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak. Pada kondisi ini terjadi perubahan pada impuls saraf dimana aktivasi menjadi inhibisi. Perubahan ini menyebabkan tubuh merasakan perasaan tenang baik secara fisik dan mental seperti menurunnya denyut jantung dan menurunnya kecepatan metabolisme dalam hal ini mampu mencegah peningkatan kecemasan pada pasien luka kaki diabetik. Relaksasi Otot Progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak pada berkurangnya gejala kecemasan yang ditimbulkan dari respon stimulasi sistem saraf simpatik akibat stress dan cemas (Di et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan dengan 3 responden dengan luka kaki diabetik pada bulan April 2024 di Klinik Salud Wound Care, setelah dilakukan pengukuran kecemasan dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) mendapatkan hasil bahwa responden 1 mengalami kecemasan sedang dengan skor 26, responden 2 mengalami kecemasan ringan dengan skor 20, dan responden 3 mengalami kecemasan sedang dengan skor 27. Ketiga responden mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. Perawatan luka kaki diabetik yang mereka dapatkan di Klinik hanya sebatas fokus pada penyembuhan lukanya saja, tetapi untuk terapi psikologisnya belum pernah mereka dapatkan sewaktu mereka berobat di Klinik tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya yaitu, “Bagaimanakah tingkat kecemasan pasien yang mengalami luka kaki diabetik sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan luka kaki diabetik.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.

b. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.

c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Membudayakan pengelolaan pasien dengan luka kaki diabetik dengan cara relaksasi otot progresif.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi otot progresif secara tepat dan dalam memberikan asuhan keperawatan pasien diabetes.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif pada pasien luka kaki diabetik pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melakukan riset keperawatan di tatanan layanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien luka kaki diabetik.