

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyakit kronis merupakan penyakit yang umumnya berdurasi panjang dan berkembang secara perlahan. Salah satu penyakit kronis yang diderita oleh masyarakat Indonesia yaitu diabetes melitus yang merupakan penyakit metabolik dan ditandai dengan ketidakstabilan gula darah sebagai akibat dari sekresi dan kerja insulin atau keduanya yang tidak adekuat (Rosyid et al., 2020).

Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan peningkatan diabetes melitus di berbagai belahan dunia. *World Health Organization* (WHO) memprediksi akan terjadi peningkatan kejadian DM di Indonesia mencapai hingga 21,3 juta jiwa pada tahun 2021. Prevalensi diabetes mellitus terus meningkat di seluruh dunia. Organisasi *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan 536,6 juta orang akan menderita diabetes (terdiagnosis atau tidak terdiagnosis) pada tahun 2021, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat 46% menjadi 783,2 juta pada tahun 2045 (Ogurtsova et al., 2022).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Tahun (2020), Indonesia merupakan negara yang berada di peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak yaitu 10,7 juta. Indonesia merupakan satu-satunya negara Asia Tenggara yang masuk dalam daftar ini, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah mencatat sebanyak 647.093 kasus diabetes melitus di tahun 2022. Kabupaten Karanganyar terdapat 2% penderita diabetes melitus atau sekitar 2.322 jiwa dari jumlah penduduk. Dinkes Jawa Tengah juga mengungkapkan ada sejumlah faktor yang memicu seorang terkena penyakit diabetes melitus mulai dari gaya hidup

yang tak sehat, kurangnya aktivitas, hingga stres berkelanjutan (Dinas Kesehatan Provinsi, 2022).

Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi permasalahan Indonesia saat ini sehingga memerlukan penanganan secara serius. Hal ini dikarenakan diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi akibat adanya peningkatan kadar glukosa darah dari waktu ke waktu yang tidak dikendalikan dengan tepat. Menurut Marbun et al., (2022) diabetes melitus dapat dikendalikan melalui empat pilar penatalaksanaan melalui edukasi pada penderita dan keluarga, minum obat sesuai resep dokter, kepatuhan diet dengan sistem “3J” yang meliputi jadwal, jumlah dan jenis serta aktivitas fisik.

Sebagian besar manajemen diabetes melitus di rumah sakit masih terkonsentrasi pada pengobatan dan diet, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan aktivitas fisik masih rendah. Aktivitas fisik akan membuat metabolisme tubuh bekerja lebih optimal yang mengakibatkan kadar glukosa darah akan terkontrol sehingga penanganan holistik diperlukan. Salah satu aktivitas fisik yang dapat diterapkan yaitu relaksasi otot progresif (Iksan et al., 2023).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan pengelolaan diri. Latihan ini memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks, dan ketegangan menghilang (Juniarti et al., 2021). Relaksasi membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dengan mengencangkan dan meregangkan otot secara teratur, ini meningkatkan pengangkutan glukosa ke dalam membran sel. Peningkatan ini membuat penggunaan kadar glukosa lebih efisien, sehingga kadarnya bisa mendekati normal atau stabil (Cahyanti et al., 2023).

Hasil penelitian Ginting et al., (2022) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe II di Rumah Sakit Estomihi Medan tahun 2022 menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 25-30 menit dalam jangka waktu 4 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Juniarti et al., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan p value = 0,000.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2024 di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar menunjukkan bahwa dari 34 bed terdapat 52,9% atau 18 pasien memiliki riwayat diabetes melitus. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, penatalaksanaan diabetes melitus yang diberikan oleh perawat Ruang Teratai 3 hanya dengan pemberian terapi farmakologi dan diet yang berkolaborasi dengan ahli gizi. Pemberian intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar glukosa darah belum pernah dilakukan di Ruang Teratai 3 sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar glukosa darah di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah, “Bagaimanakah hasil penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar?”

## **C. Tujuan Penerapan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.

## 2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan kadar glukosa darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita diabetes melitus di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.
- b) Mendeskripsikan kadar glukosa darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita diabetes melitus di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.
- c) Mendeskripsikan perubahan kadar glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada penderita diabetes melitus di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.
- d) Mendeskripsikan perbandingan kadar glukosa darah pada 2 pasien diabetes melitus sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif di ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penerapan ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

### 1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan DM dengan relaksasi otot progresif secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

### 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 dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien DM.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan relaksasi otot progresif pada pasien DM di masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan relaksasi otot progresif pada pasien DM.