

## BAB 1

### PENDAHULUAN

*International Diabetes Federation* (IDF) menyebutkan bahwa penyakit diabetes telah menghabiskan 673 miliar dolar Amerika di tahun 2015. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan separuh diabetes dewasa di dunia di 5 negara, yaitu China, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Indonesia. Catatan dari IDF 2015 adalah prediksi 415 juta pengidap diabetes dewasa usia 20 – 79 tahun diseluruh dunia, ada 193 juta (hampir 50%) yang tidak tahu bahwa dirinya terkena diabetes. Diperkirakan ada 318 juta orang dewasa lainnya yang sebenarnya sudah mengalami gangguan toleransi gula, atau yang dinamakan pre diabetes. Jumlah diatas melampaui populasi penduduk di negara kita (Tandra, 2017).

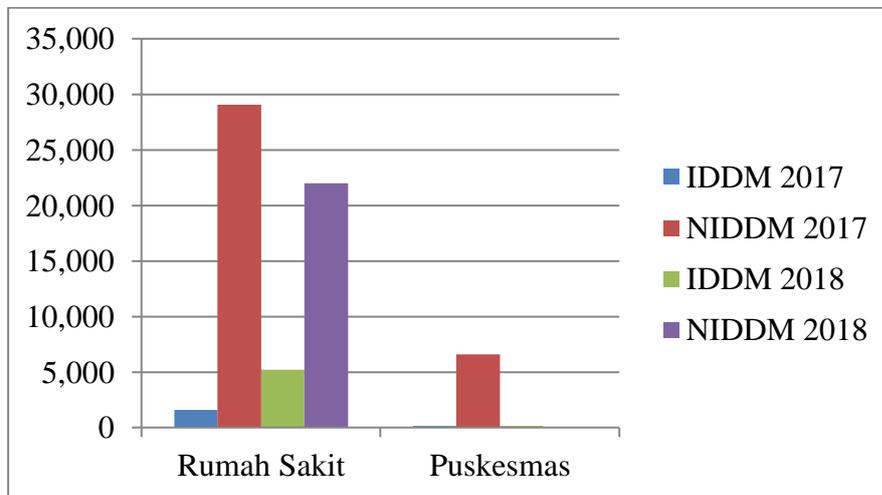
IDF menyebutkan bahwa prevalensi diabetes melitus di dunia adalah adalah 1,9% dan telah menjadikan DM sebagai penyebab kematian urutan ke tujuh didunia sedangkan tahun 2013 angka kejadian diabetes melitus di dunia adalah sebanyak 382 juta jiwa dimana proporsi kejadian DM tipe II adalah 95% dari populasi dunia. Prevalensi kasus Diabetes melitus tipe II sebanyak 85-90% (Bustan, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada rentang usia 55-64 tahun menempati posisi tertinggi sebesar 6,3%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 6,0%. Prevalensi nasional DM berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun yang bertempat tinggal di perkotaan adalah 10,6% (Kementerian Kesehatan, 2018)

Indonesia pada tahun 2017 masuk dalam daftar 10 negara pengidap diabetes tertinggi di dunia, menduduki peringkat ke 7 Jenis diabetes yang paling banyak dirasakan orang di indonesia adalah tipe kedua, yang sangat erat kaitannya dengan pola makan yang salah serta gaya hidup yang tidak benar. Menurut IDF Indonesia memiliki sekitar 9,1 pengidap diabetes. Diperkirakan indonesia akan naik ke nomer 6 terbanyak. Dampak dari

penyakit ini bukan hanya bagi pribadi, juga meyusahkan keluarga, membebani semua pihak, serta merugikan negara (Tandra, 2017).

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2013 adalah sebesar 2,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2007 (1,1%). Sebanyak 31 provinsi (93,9%) menunjukkan kenaikan prevalensi diabetes melitus yang cukup berarti (Wahyu Dita, 2017). Prevalensi untuk Provinsi Jawa Tengah sebesar (1,9%) (Kemenkes RI 2014). Jumlah kasus DM tipe II di Jawa Tengah tahun 2015 sebanyak 99.646 kasus. Hal ini berbeda dengan tiga tahun sebelumnya. Pada tahun 2014 kasus diabetes melitus tipe II sebanyak 96.431 kasus (0,29%). Pada tahun 2013 kasus diabetes melitus tipe II di Jawa Tengah yaitu sebesar 142.925 (0,43%) kasus, sedangkan pada tahun 2012 sebesar 181.543 (0,55%) kasus.

**Tabel 1.1 Jumlah Kasus Diabetes Melitus di Puskesmas dan Rumah sakit Wilayah Kota Surakarta Tahun 2017-2018**



Sumber : Dinas Kesehatan Kota Surakarta 2017-2018

Prevalensi Diabetes Melitus menurut Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2017 laporan dari data rumah sakit, penderita *insulin-dependent diabetes melitus* (IDDM) berjumlah 1.566 jiwa dan data laporan dari puskesmas penderita *insulin-dependent diabetes melitus* (IDDM) berjumlah 139 jiwa, sedangkan laporan dari rumah sakit penderita *non-insulin-dependent diabetes*

*melitus* (NIDDM) berjumlah 29.041 jiwa dan data laporan dari puskesmas penderita *non-insulin-dependent diabetes melitus* berjumlah 6.579 jiwa. Prevalensi Diabetes Melitus menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2018 laporan data dari rumah sakit penderita *insulin-dependent diabetes melitus* (IDDM) berjumlah lebih banyak yaitu 5.226 jiwa, data laporan dari puskesmas penderita *insulin-dependent-diabetes melitus* (IDDM) berjumlah 150 jiwa. Ditambah laporan data dari rumah sakit penderita *non-insulin-dependent diabetes melitus* (IDDM) berjumlah 21.9 jiwa, data dari laporan puskesmas penderita *non-insulin-dependent diabetes melitus* (NIDDM) berjumlah 7.979 jiwa.

Pencegahan terjadinya komplikasi diabetes melitus, maka diperlukan pengontrolan yang terapeutik dan teratur melalui perubahan gaya hidup pasien diabetes melitus tipe II yang tepat, tegas dan permanen. Dalam melaksanakan teknik relaksasi terhadap penurunan kadar gula darah terdapat beberapa cara diantaranya adalah dengan terapi relaksasi autogenik, contoh relaksasi diantaranya terdiri dari bermacam-macam diantaranya adalah PMR (*Progresive Muscle Relevation*), benson, dan salah satunya adalah relaksasi autogenik dimana relaksasi ini sudah di uji coba melalui berbagai penelitian. Teknik relaksasi dengan gerakan dan instruksi yang lebih sederhana daripada teknik relaksasi lainnya, dapat dilakukan dengan posisi berbaring, duduk dikursi, dan duduk bersandar yang memungkinkan klien dapat melakukannya dimana saja tanpa menyita waktu adalah relaksasi autogenik (Limbong *et al.*, 2015).

Relaksasi adalah suatu prosedur atau teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan, dengan cara melatih penderita untuk dapat belajar membuat otot-otot dalam tubuh menjadi rileks, sedangkan relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang (Yulianto., 2017). Relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes dengan cara menekan kelebihan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah, yaitu epineprin, kortisol,

glukagon, *adreno corticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid dengan demikian relaksasi dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan cara menekan pengeluaran epineprin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan, menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa dan relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar glukosa darah (Smeltzer *et al*, 2010).

Diabetes Melitus tipe II jenis yang paling sering dijumpai. Biasanya menjadi salah satu terjadi pada usia diatas 40 tahun, tetapi bisa timbul pada usia di atas 20 tahun. sekitar 90-95 % penderita diabetes adalah tipe II. Pada diabetes tipe II ini yaitu pankreas masih bisa membuat insulin, tetapi kualitas insulinnya buruk, tidak dapat berfungsi dengan baik sebagai kunci untuk memasukkan gula ke dalam sel. Akibatnya, gula dalam darah meningkat (Tandra, 2017).

Dengan bertambahnya kasus Diabetes Melitus, khususnya diabetes melitus tipe II maka diperlukan pengontrolan yang terapeutik dan teratur melalui perubahan gaya hidup pasien diabetes melitus tipe II dengan cara menurunkan kadar gula darah. Diantaranya adalah dengan terapi relaksasi autogenik, Teknik relaksasi dengan gerakan dan instruksi yang lebih sederhana daripada teknik relaksasi lainnya. Dengan alasan tersebut penulis menggunakan media booklet karena bentuknya yang kecil menjadikan booklet mudah dibawa kemana-mana, Booklet bersifat informatif, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu, booklet sebagai media pemahaman atau pembelajaran efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti

sehingga, booklet menjadi media pendamping dan diharapkan bisa meningkatkan efektifitas pembelajaran (Pralisaputri *et al*, 2016).

Tujuan menggunakan media booklet diharapkan dapat memberikan informasi kepada khalayak umum khususnya pada penderita Diabetes Melitus tipe II dan keluarganya sebagai salah satu cara untuk memperkenalkan media booklet dan manfaat yang terdapat di dalam media tersebut agar khalayak umum mendapatkan pengetahuan dan informasi, serta menarik minat dan perhatian pembaca karena bentuknya yang sederhana dan terdapat gambar yang ditampilkan. Media booklet tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan yaitu diharapkan dapat membantu dalam melakukan pelayanan kesehatan tentang penggunaan metode relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah sehingga pasien mendapatkan Informasi yang optimal, manfaat bagi pasien dan keluarga diharapkan dapat membantu sebagai sumber informasi tambahan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang metode relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penggunaan Metode Relaksasi Autogenik Dengan Media Booklet untuk Penurunan Kadar Glukosa Darah”. Booklet dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai media atau alat belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, kata yang digunakan pada booklet tidak berbelit – belit ditambah terdapat gambar yang dapat mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari booklet.