

BAB I

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia yang dihasilkan dari kegagalan sekresi insulin, aksi insulin, atau keduanya (Wahyuni, *et al.*, 2018). Diabetes Mellitus adalah salah satu golongan penyakit tidak menular, dan merupakan penyebab utama untuk kebutaan, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, amputasi kaki, 80% penyakit diabetes dapat dicegah (Rizky, *et al.*, 2020). Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolisme yang secara genetis dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat (Wahyuni, *et al.*, 2018).

International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan pada tahun 2013 382 juta jiwa di dunia menderita DM Tipe 2, jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat hingga mencapai 592 juta jiwa tahun 2035. Prevalensi DM di Asia Tenggara Negara yang memiliki angka penderita diabetes tertinggi yaitu Negara Malaysia 16,6%. Prevalensi DM di Asia Tenggara terus meningkat tiap waktunya terutama prevalensi pada orang dewasa yang terkena diabetes terus meningkat dari 4,1% menjadi 8,6% pada tahun 2014. Prevalensi diabetes mellitus di Indonesia pada umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Prevalensi DM di propinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan dari 1,6% pada tahun 2013 menjadi 2,1% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Prevalensi DM semua puskesmas di Kabupaten Sragen mencapai 22,06% dari jumlah pasien yang diperiksa sebesar 66.413 orang pada tahun 2018 (Dinkes, 2018).

Peningkatan angka kejadian diabetes mellitus sendiri berhubungan dengan meningkatnya faktor resiko diantaranya obesitas atau kegemukan, aktivitas yang kurang, kurang konsumsi makanan berserat tinggi, konsumsi makanan tinggi lemak, merokok dan kolesterol. Penyakit yang akan timbul antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, luka sulit sembuh dan membusuk/*gangrene*, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, dan stroke. Tidak jarang penderita DM yang sudah parah menjalani amputasi anggota tubuh karena terjadi pembusukan. Penurunan kejadian dan keparahan DM dapat

dilakukan dengan melakukan pencegahan seperti modifikasi gaya hidup dan pengobatan seperti obat oral hiperglikemik dan insulin (Rohmah, 2019).

Penatalaksanaan diabetes mellitus diarahkan pada 4 cara untuk mengontrol kadar gula darah. Cara menjaga kadar gula darah tersebut yaitu ; terapi menggunakan obat atau farmakologi, terapi gizi dan nutrisi, edukasi cara manajemen diabetes mandiri, dan aktivitas fisik (Rizky, *et al.*, 2020). Penatalaksanaan yang lainnya melalui salah satu bentuk latihan jasmani dengan melakukan relaksasi terhadap tubuh, relaksasi yang dapat menghantarkan penderita diabetes lepas dari kecanduan gula serta membuat seluruh hormon mengatur sistem tubuh bekerja secara optimal (Wahyuni, *et al.*, 2018). Pengontrolan kadar gula darah dapat dilaksanakan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan terapi relaksasi, yang diantaranya terdiri dari PMR, Benson, nafas dalam, dan relaksasi autogenik. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa relaksasi autogenik signifikan menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 (Wahyuni, *et al.*, 2018).

Relaksasi Autogenik adalah bentuk *mind body intervention*, bersumber dari dalam diri berupa kata-kata yang dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan tenang yang berfokus pada detak jantung dan pengaturan nafas (Rizky, *et al.*, 2020). Relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah, bekerja dengan pengaturan hormon kortisol dan hormon stress lainnya (Limbong, *et al.*, 2015).

Mekanisme terjadinya stres yaitu adanya hormon yang mempengaruhi kerja insulin, seperti hormon kortisol yang dapat meningkatkan konsentrasi glukosa darah dengan menggunakan simpanan protein dan lemak yang mengakibatkan penekanan sistem imun tubuh. Selain hormon kortisol, hormon glukagon insulin juga berperan dalam mekanisme stres. Stimulus utama untuk sekresi insulin adalah peningkatan glukosa darah, sebaliknya efek utama insulin yaitu menurunkan kadar glukosa darah. Apabila insulin tidak sengaja dihambat selama respon stres, hiperglikemia yang ditimbulkan oleh stres akan merangsang sekresi insulin dalam penurunan glukosa darah. Akibatnya peningkatan kadar glukosa darah tidak dapat dipertahankan dan menimbulkan ketegangan pada

tubuh. Relaksasi dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah dengan pelepasan – pelepasan hormon (Kadir, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Rizky, *et al.* (2020) didapatkan hasil wawancara terhadap 5 pasien yang menderita DM tipe 2 mereka rata-rata memiliki nilai gula darah ≥ 200 mg/dl. Mereka mengatakan saat pasien ke puskesmas hanya mendapatkan terapi obat-obatan dan mereka juga mengatakan belum mengetahui dan belum pernah melakukan terapi komplementer terapi relaksasi autogenik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh (Yanti, *et al.*, 2020) didapatkan hasil wawancara terhadap 10 pasien dengan DM, sekitar 70% penderita mengatakan tahu bahwa harus menghindari makanan manis, 100% mengatakan belum pernah melakukan relaksasi autogenik dan hanya melakukan terapi obat dan mengurangi makanan manis saja.

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) tahun 2015, ada empat pilar penanganan DM tipe 2 di Indonesia, yaitu edukasi, perencanaan makan, aktivitas fisik, dan intervensi farmakologis. Salah satu pilar penting dalam pengelolaan penderita DM adalah pemberian edukasi kesehatan, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap serta mengubah perilaku pemeliharaan kesehatan. Hasil penelitian Pralisaputri, 2016 menunjukkan bahwa dengan penggunaan *booklet* pengetahuan masyarakat meningkat.

Media cetak untuk menyampaikan pesan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat diantaranya adalah dengan menggunakan *booklet* (Tindaon, 2018). Media *booklet* menampilkan gambar-gambar yang menarik, lebih praktis, lebih lengkap dan mudah dipelajari dimana saja. Kelebihan *booklet* yaitu dapat dipelajari setiap saat karena desain praktis berbentuk buku, dapat dipelajari mandiri, pesan relatif lebih banyak, serta desain yang menarik sehingga pembaca tertarik untuk membacanya (Gemilang dan Christiana, 2016). Pendidikan kesehatan yang akan disampaikan menggunakan media *booklet* bertujuan untuk mempermudah dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan DM (Rahman, 2013).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat *booklet* yang berisikan metode relaksasi autogenik yang bertujuan untuk menurunkan

kadar glukosa darah. Tujuan dari penggunaan media *booklet* ini untuk mempermudah penyampaian informasi mengenai penurunan kadar gula darah dengan didukung oleh penggunaan media yang menarik dan lebih mudah diterima oleh sasaran.

Booklet ini diharapkan dapat memberikan manfaat khusus bagi keluarga dan penderita DM sebagai panduan dalam menurunkan kadar glukosa darah. Manfaat lain bisa dirasakan oleh masyarakat umum untuk menambah pengetahuan tentang bagaimana menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM dengan metode relaksasi autogenik. *Booklet* ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan untuk menambah wawasan dan sebagai panduan tentang penggunaan metode relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah, sehingga pasien mendapatkan pelayanan yang optimal.