

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan gaya hidup yang dilakukan oleh masyarakat zaman sekarang, memiliki pengaruh besar terhadap munculnya berbagai macam penyakit. Masyarakat sekarang sering tidak menjaga pola hidup yang sehat. Salah satu penyakit yang bisa disebabkan dari pola hidup tidak sehat adalah Diabetes. Sebanyak 85% diabetes merupakan penderita Diabetes Mellitus 2. Penderita diabetes tipe 2 umumnya orang dewasa yang berusia di atas 30 tahun (Putri dan Widaningsih, 2017).

Diabetes Mellitus merupakan suatu gangguan kronis yang ditandai dengan metabolisme karbohidrat dan lemak yang relatif kurang insulin. Diabetes Mellitus yang utama diklasifikasikan menjadi diabetes mellitus tipe I Insulin Dependen Diabetes Mellitus (IDDM) dan tipe II *Non* Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM). Diabetes Mellitus merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah melebihi normal dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin secara relatif maupun absolut (Hasdianah, 2012).

Menurut *International Diabetes Federation* (2015) prevalensi pasien diabetes mellitus diperkirakan pada tahun 2015 sebanyak 9,3%. Sekitar 87-91% dari semua kasus diabetes mellitus yang ada di dunia merupakan diabetes tipe 2, 7-12% diabetes tipe 1, dan 1-3% diabetes tipe lain (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Indonesia termasuk 10 besar negara dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbanyak. Pada tahun 2000 jumlahnya 8.426.000 orang dan *World Health Organization* (WHO) memprediksi pada tahun 2030 jumlah ini akan meningkat menjadi 21.257.000 orang (Junaidin, 2018).

Menurut Dinkes Jawa Tengah (2013) jumlah kasus Diabetes Mellitus tergantung insulin atau DM tipe I di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2013 sebesar 9.376 kasus, lebih rendah dibanding tahun 2012 (19.493). Kasus tertinggi di Kabupaten Brebes dan Kota Semarang (1.095 kasus). Sedangkan jumlah kasus DM tidak tergantung insulin lebih dikenal dengan DM tipe II, mengalami penurunan dari 181.543 kasus menjadi 142.925 kasus.

Data studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo didapatkan jumlah pasien Diabetes Mellitus tahun 2018 sebanyak 9.313 orang. Jumlah penderita Diabetes Mellitus tipe I sebanyak 1.966 orang, untuk yang laki-laki sebanyak 810 orang dan untuk yang perempuan sebanyak 1.156 orang. Sedangkan jumlah penderita Diabetes Mellitus tipe II tahun 2018 sebanyak 7.347 orang, untuk yang laki-laki sebanyak 2.923 orang dan untuk yang perempuan sebanyak 4.424 orang (Dinas Kesehatan kota Sukoharjo, 2018).

Jumlah penderita Diabetes Mellitus di dunia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, hal ini berkaitan dengan jumlah populasi yang meningkat, *life expectancy* bertambah, urbanisasi yang merubah pola hidup tradisional ke pola hidup modern, prevalensi obesitas meningkat dan kegiatan fisik kurang. Diabetes Mellitus perlu diamati karena sifat penyakit yang kronik progresif, jumlah penderita semakin meningkat dan banyak dampak negatif yang ditimbulkan (Hasdianah, 2012).

Meningkatnya jumlah penderita diabetes mellitus dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor keturunan/genetik, obesitas, perubahan gaya hidup, pola makan yang salah, kurangnya aktivitas fisik, proses menua, kehamilan, perokok dan stres (Junaidin, 2018).

Penanganan yang sering digunakan atau diterapkan untuk menurunkan kadar gula darah yaitu terapi farmakologi. Penanganan farmakologi efektif untuk menurunkan kadar gula darah. Tetapi pengobatan diabetes bisa dilakukan dengan cara *non* farmakologi seperti relaksasi otot progresif (Putri dan Widaningsih, 2017).

Relaksasi merupakan salah satu bentuk *mini body therapy* dalam pengelolaannya didasarkan pada kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini ada bermacam-macam salah satunya PMR (*Progresive Muscle Relaxation*), relaksasi ini sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Selain itu PMR juga merelaksasikan otot, menghambat umpan balik stresor serta memperkuat sikap positif.

Menurut jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2016) di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin diketahui bahwa kadar gula darah sebelum latihan relaksasi otot progresif didapatkan nilai rata-rata 267,83 mg/dl dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif didapatkan penurunan kadar gula darah dengan nilai rata-rata sebesar 208,33 mg/dl.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaidin (2018) di Puskesmas Woha mendapatkan perbedaan rata-rata yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Rata-rata kadar gula darah sebelum latihan 238,40 mg/dL dan rata-rata setelah latihan mengalami penurunan menjadi 125,68 mg/dL sehingga dapat disimpulkan ada penurunan kadar gula darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sukoharjo pada bulan Januari 2019 sebanyak 19 penderita Diabetes Mellitus tipe II. Dari hasil wawancara pada tanggal 27 Februari 2019 di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo yang dilakukan oleh peneliti pada 5 penderita Diabetes Mellitus tipe II mengatakan belum pernah dilakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kadar gula darah dan belum mengetahui bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan tentang, “Penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo?”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan hasil kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II sebelum penerapan relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo.

b. Mendeskripsikan hasil kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II sesudah penerapan relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo.

c. Mendeskripsikan perbedaan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan Diabetes Mellitus tipe II, dan relaksasi otot progresif dapat diupayakan sebagai terapi *non* farmakologis bagi penderita Diabetes Mellitus tipe II.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi latihan yang tepat bagi penderita Diabetes Mellitus tipe II.

3. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe II.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi petugas kesehatan khususnya relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe II.