

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan kumpulan gejala pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif oleh resistensi insulin (Soegondo, 2011). Keadaan ini ditandai dengan ketidakrentanan /ketidakmampuan organ menggunakan insulin, sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glukosa. Akibatnya, kadar glukosa darah meningkat (hiperglikemi). Karakteristik hiperglikemi selain karena kelainan sekresi insulin juga dapat terjadi karena insulin tidak bekerja atau duaduanya (Bustan, 2007). Hiperglikemi ditandai dengan kadar gula darah sewaktu lebih dari 11,1 mmol/l (> 200 mg/dl).

Internasional Diabetes Federation (IDF) tahun 2015 dalam penelitian (Karokaro dan Riduan, 2019), dari 177 juta jiwa di dunia yang menderita penyakit DM tipe 2 dan 25 tahun yang akan datang meningkat menjadi 300 juta jiwa, prevalensi diabetes tipe 2 tahun 2016 pada penduduk Amerika Serikat yang diatas berusia 65 tahun atau lebih yaitu sekitar 10,9 juta jiwa (26,9%), sedangkan di Indonesia jumlah pasien diabetes mellitus tipe 2 mengalami kenaikan, dari 8,4% juta jiwa pada tahun 2017 dan diperkirakan naik menjadi 21,3% juta jiwa pada tahun 2022. Jumlah penderita pasien DM di Indonesia sangat tinggi

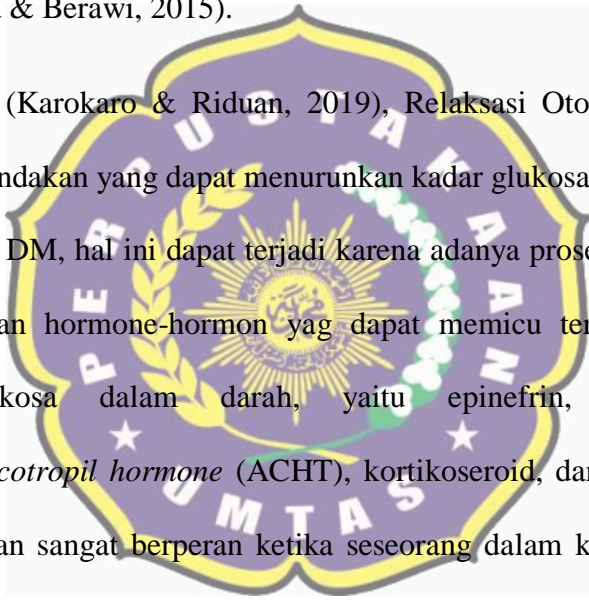
sehingga berada pada peringkat 4 di dunia berada di peringkat ke keempat dunia setelah negara negara lainnya seperti Amerika Serikat, India, dan China (Wild, 2018 dan Sudoyo, 2006).

Menurut (Riskesdas, 2018), Prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnose dokter, paling banyak yang terkena penyakit Diabetes Melitus dari umur 55-64 (6.3%), umur 45-54 (3.9%), umur 65-74 (6.0%). Paling banyak yang terkena penyakit diabetes melitus adalah perempuan 1.8%, sedangkan laki-laki 1.2%, dan paling banyak yang terkena penyakit diabetes melitus berada dipemukiman perkotaan dengan persentase 1.9% lebih kecil dari pemukiman perdesaan 1.0%. Dalam pendidikan paling banyak tamatan D1/D2/D3/ lulusan Perguruan Tinggi dengan persentase (2.8%), lebih kecil dibandingkan tamatan SLTA/MA (1.6%).

Studi pendahuluan dari data PTM (Penyakit Tidak Menular) di Puskesmas Purbaratu penderita Diabetes melitus, rata-rata usia dari 40-59 Tahun. Data tahun 2019 Bulan September ada $\geq 30\%$ penderita Diabetes melitus. Di Kampung Cikareo, data tahun 2019 Bulan Juni ada ≥ 20 orang kadar gula darah $>$ dari 200 mg/dl.

Dalam manajemen hiperglikemi yang dapat dilakukan perawat dalam aktivitas keperawatan untuk mengatasi masalah hiperglikemi yaitu dengan memonitor status cairan pasien dan memotivasi pasien untuk meningkatkan intake cairan secara oral. Peran perawat sangat penting terhadap pemberian teknik relaksasi otot progresif, tatanan fungsi perawat saat pelaksanaan teknik relaksasi otot

progresif yaitu tidak hanya pada fungsi pelaksanaan prosedur saja, tetapi juga menyiapkan mental pasien dan kerjasama dengan keluarga pasien. Penatalaksanaan DM dikenal 4 pilar penting dalam mengontrol perjalanan penyakit dan komplikasi. Empat pilar tersebut adalah edukasi, terapi nutrisi, aktifitas fisik, farmakologi dan Non-farmakologi. Salah satunya dengan dengan terapi Non-farmakologi teknik relaksasi otot progresif (Karokaro & Riduan, 2018 ; Putra & Berawi, 2015).



Menurut (Karokaro & Riduan, 2019), Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu tindakan yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah terkhusus pada pasien DM, hal ini dapat terjadi karena adanya proses penekanan pada saat mengeluarkan hormone-hormon yang dapat memicu terjadinya meningkatkan kadar glukosa dalam darah, yaitu epinefrin, kortisol, glucagon, *adrenocorticotropil hormone* (ACHT), kortikoseroid, dan tiroid. System syaraf simpatis akan sangat berperan ketika seseorang dalam kondisi yang rileks dan tenang, pada saat relaks dan tenang system saraf simpatis akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan pengeluaran *Corticotropin-Realising Hormon* (CRH). Penurunan pengeluaran dari CRH juga akan dapat mempengaruhi adenohipofisis untuk mengurangi pengeluaran *adrenocorticotropic hormone* (ACHT), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal.

Relaksasi Otot Progresif ini dapat digunakan pada semua orang dalam berbagai situasi dan kondisi terkhusus pada pasien DM tipe 2.

Hasi penelitian (Junaidin, 2018), terlihat bahwa latihan relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan *pre* dan *post with control group*, variable karakteristik responden setara (homogen) antara kelompok intervensi dengan kelompok control, dan variable rata-rata kadar glukosa darah sebelum intervensi setara antara kelompok intervensi dan kelompok control. Sejalan dengan penelitian diatas, penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Putriningrum (2019), pada penderita DM tipe 2 menunjukkan rata-rata nilai kadar gula darah pada *post test* sebesar 161.68 nilai standar deviasi sebesar 39.60 dengan nilai kadar gula darah setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 86mg/dL dan nilai kadar gula darah puasa tertinggi sebesar 230 mg/dL.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penderita DM tipe 2 Di Kelurahan Purbaratu Kampung Cikareo menduduki peringkat ke 2 paling banyak, dan terapi relaksasi otot progresif belum pernah dilakukan oleh penderita DM tipe 2 dan pelaksanaan terapi ini belum tersosialisasikan dengan baik oleh petugas kesehatan di Kelurahan Purbaratu. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 Di Kelurahan Purbaratau Kampung Cikareo”.

2. Rumusan Masalah

DM merupakan sekelompok gangguan metabolic dengan gejala umum hiperglikemi dan bisa menimbulkan komplikasi terhadap penyakit lain. Penatalaksanaan DM dikenal 4 pilar penting dalam mengontrol perjalanan penyakit dan komplikasi. Empat pilar tersebut adalah edukasi, aktifitas fisik, farmakologi dan terapi komplementer. Salah satunya pelaksanaan yang dilakukan adalah terapi komplementer sebagai pelengkap terapi medis yang sudah dilakukan yaitu Teknik Relaksasi Otot Progresif. Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini, bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah ?.

3. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM tipe 2 Di Kelurahan Purbaratu Kampung Cikareo

b. Tujuan Khusus

1. Diketuinya kadar gula darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Purbaratu Kampung Cikareo.

2. Diketuainya kadar gula darah sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Purbaratu Kampung Cikareo.
3. Diketuainya Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada penderita DM tipe 2 di Kelurahan Purbaratu Kampung Cikareo.

4. Manfaat

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi melalui penelitian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya

Dengan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya agar lebih aplikatif dalam pembelajaran khususnya materi terapi komplementer tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan KGDS DM tipe 2 untuk menambah wawasan dalam peningkatan kualitas pendidikan.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan *evidenc based practice* bagi tenaga keperawatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan fungsi perawat sebagai *educator* dalam memberikan pendidikan kesehatan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 kepada masyarakat.

d. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan menjadikan bahan informasi tambahan dan masukan bagi petugas Puskesmas agar lebih maksimal dalam pelayanan untuk masyarakat dan menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai cara untuk menurunkan KGDS pada penderita DM tipe 2 dengan menganjurkan untuk penderita DM tipe 2 melakukan secara mandiri dirumah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk peneliti lain yang berminat dalam menggali masalah dalam menurunkan kadar gula darah sewaktu (KGDS) atau pengaruh teknik relaksasi otot progresif.

