

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global dan berkontribusi besar terhadap morbiditas maupun mortalitas tidak menular di berbagai negara. Laporan World Health Organization (WHO)., (2024) serta analisis global yang dipublikasikan di The Lancet oleh Ambarwati et al.,(2024) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes pada orang dewasa melonjak dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 14% pada tahun 2022, yang setara dengan lebih dari 800 juta orang hidup dengan diabetes, dan lebih dari separuh di antaranya belum mendapatkan terapi atau pengendalian yang memadai sehingga meningkatkan risiko komplikasi kronis seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, neuropati, dan retinopati. Fakta ini menegaskan bahwa diabetes tidak hanya menjadi masalah klinis individu, tetapi juga isu kesehatan masyarakat global yang memerlukan strategi penanganan komprehensif melalui pencegahan, deteksi dini, edukasi berkelanjutan, serta intervensi sistem kesehatan untuk menekan dampak jangka panjangnya..

Peningkatan kasus diabetes mellitus tipe 2 tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga membawa implikasi serius terhadap beban ekonomi dan kesehatan masyarakat secara global, mengingat

tingginya angka kesakitan dan kematian akibat komplikasi kronis seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan neuropati yang menuntut adanya intervensi yang lebih efektif di tingkat internasional. World Health Organization (WHO)., (2024) merekomendasikan bahwa selain terapi farmakologis, strategi berbasis gaya hidup sehat—khususnya peningkatan Relaksasi Benson, pola makan seimbang, dan pengendalian berat badan—merupakan pilar utama dalam mengendalikan penyakit ini, sejalan dengan laporan IDF Diabetes Atlas edisi ke-11 (2025) yang menyebutkan bahwa saat ini terdapat sekitar 589 juta orang dewasa (usia 20–79 tahun) hidup dengan diabetes dan jumlah tersebut diproyeksikan melonjak menjadi 853 juta pada tahun 2050 jika tidak ada intervensi memadai. Proyeksi epidemiologis ini menunjukkan ancaman serius dengan lonjakan terbesar di wilayah Afrika, Timur Tengah, dan Asia Tenggara yang dipicu oleh perubahan pola makan, urbanisasi cepat, serta penurunan Relaksasi Benson, sehingga menegaskan pentingnya pencegahan berbasis gaya hidup sebagai prioritas kebijakan kesehatan di berbagai negara, termasuk Indonesia yang menjadi bagian dari kawasan Asia Tenggara. (International Diabetes Federation, 2021).

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi diabetes pada seluruh kelompok usia sebesar 1,7%, sementara pada kelompok usia ≥ 15 tahun berdasarkan pemeriksaan glukosa darah mencapai 11,7%, dengan sekitar 50,2% di antaranya merupakan penderita diabetes mellitus tipe 2 yang menjadi kontributor

terbesar terhadap beban penyakit kronis nasional (Kemenkes RI, 2023). Tingginya angka tersebut erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup modern seperti meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, tingginya prevalensi obesitas, serta rendahnya Relaksasi Benson yang memicu resistensi insulin, sejalan dengan studi kasus Nugraha et al. (2022) dan Susilowati & Dewi (2022) yang menegaskan bahwa pola makan tidak sehat dan gaya hidup sedentari merupakan faktor risiko utama terjadinya diabetes di Indonesia. Kondisi ini semakin diperburuk oleh ketidakmerataan akses layanan kesehatan antara perkotaan dan pedesaan yang membuat deteksi dini dan penanganan DM sering terlambat dilakukan, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kronis dan kematian, sekaligus menegaskan perlunya pendekatan komprehensif berbasis komunitas untuk menekan beban penyakit di masa depan (Survei Kesehatan Indonesia., 2023).

Diabetes mellitus tipe 2 yang tidak terkelola dengan baik berisiko tinggi menimbulkan komplikasi serius, baik akut seperti hiperglikemia berat dan ketoasidosis diabetik, maupun kronis seperti penyakit kardiovaskular (jantung koroner dan stroke), nefropati yang berujung pada gagal ginjal, retinopati yang dapat menyebabkan kebutaan, serta neuropati yang mengganggu fungsi saraf perifer yang berdampak besar terhadap kualitas hidup penderita (American Diabetes Association, 2022). Selain konsekuensi klinis, beban ekonomi akibat biaya terapi farmakologis jangka panjang maupun penanganan komplikasi turut menjadi masalah

signifikan bagi pasien, keluarga, dan sistem kesehatan nasional, sejalan dengan laporan Khan et al. (2022) yang menekankan bahwa DM tipe 2 menjadi salah satu penyakit dengan pembiayaan kesehatan tertinggi di dunia. Secara fisiologis, Relaksasi Benson terbukti dapat meningkatkan sensitivitas insulin, memfasilitasi penyerapan glukosa oleh sel otot tanpa memerlukan insulin dalam jumlah besar, sehingga efektif menurunkan kadar gula darah sekaligus memperbaiki profil metabolik tubuh yang menjadikannya salah satu pilar utama dalam pencegahan dan pengendalian diabetes. (Pitriani et al., 2023).

Relaksasi Benson merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan biaya maupun peralatan khusus, sehingga dapat diterapkan oleh berbagai kalangan, termasuk pasien diabetes mellitus tipe 2. Teknik ini mengombinasikan respons relaksasi dengan pendekatan spiritual atau pengulangan kata tertentu secara ritmis yang bertujuan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin, serta meningkatkan keseimbangan fisiologis tubuh. Penurunan tingkat stres tersebut berkontribusi terhadap perbaikan sensitivitas insulin dan pengendalian kadar glukosa darah, sehingga relaksasi Benson berpotensi menjadi bagian dari terapi pendukung dalam manajemen diabetes mellitus tipe 2. Sejumlah studi kasus menunjukkan bahwa intervensi berupa relaksasi Benson secara signifikan dapat menurunkan kadar gula darah, dengan laporan penurunan rata-rata glukosa

darah yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$), sejalan dengan temuan berbagai studi kasus terkini yang menegaskan bahwa pengelolaan stres memiliki peran penting dalam kontrol glikemik pada penderita diabetes (SINAGA, 2023).

Di wilayah kerja RSUD Lempung Ruang Seroja, program pengendalian DM selama ini lebih berfokus pada pengobatan farmakologis dan edukasi diet. Relaksasi Benson belum diterapkan secara sistematis dalam program penatalaksanaan rutin pasien DM tipe 2. Kendala yang dihadapi meliputi minimnya kesadaran pasien terhadap manfaat Relaksasi Benson, kurangnya pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan, serta keterbatasan fasilitas pendukung. Hal ini membuat peluang intervensi berbasis Relaksasi Benson seperti relaksasi benson belum dimanfaatkan secara optimal.

Walaupun bukti ilmiah internasional dan nasional mendukung efektivitas relaksasi Benson dalam membantu pengendalian kadar gula darah, belum terdapat studi kasus lokal yang secara khusus mengukur dampak intervensi ini di RSUD Lempung Ruang Seroja. Ketiadaan data lokal tersebut menyulitkan pengambilan keputusan berbasis bukti dalam penyusunan program pencegahan maupun penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2 di wilayah ini. Selain itu, adanya perbedaan kondisi demografis, sosial-ekonomi, tingkat stres, serta karakteristik budaya masyarakat di wilayah kerja RSUD Lempung dibandingkan dengan lokasi studi kasus sebelumnya menjadikan studi kasus ini memiliki nilai strategis.

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas relaksasi Benson dalam konteks lokal yang spesifik, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi non-farmakologis yang lebih tepat sasaran.

Dengan latar belakang tersebut, studi kasus ini memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan. Data yang diperoleh dapat menjadi dasar ilmiah (evidence-based) bagi perencanaan program kesehatan, khususnya terkait penerapan Relaksasi Benson sebagai bagian dari terapi komplementer bagi pasien DM tipe 2. Secara akademik, studi kasus ini diharapkan memperkaya literatur mengenai intervensi non-farmakologis berbasis komunitas untuk pengendalian DM tipe 2. Secara praktis, hasilnya dapat diimplementasikan dalam bentuk panduan dan program di RSUD Limpung Ruang Seroja, meningkatkan kesadaran pasien, serta mendukung pencapaian target pengendalian penyakit kronis di tingkat daerah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian yang terdapat dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah studi kasus sebagai berikut “Adakah Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD Limpung?”

C. Tujuan Studi kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah
Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD Lempung

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan gula darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Lempung Ruang Seroja sebelum Relaksasi Benson
- b. Mengidentifikasi penurunan gula darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Lempung Ruang Seroja sesudah Relaksasi Benson
- c. Menganalisis Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Seroja RSUD Lempung.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Pasien

Pasien diabetes mellitus tipe 2 mendapatkan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan memperoleh dasar ilmiah dalam memberikan edukasi dan rekomendasi Relaksasi Benson bagi pasien diabetes mellitus tipe 2.

3. Bagi Mahasiswa dan Institusi Akademik

Mahasiswa dan institusi akademik Universitas Widya Husada Semarang mendapatkan wawasan dan pengetahuan sebagai sumber kepustakaan, khususnya bagi mahasiswa-mahasiswi Fakultas Keperawatan..

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat memperoleh peningkatan kesadaran akan pentingnya Relaksasi Benson untuk pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus tipe 2.

