

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Diabetes Mellitus (DM) diartikan sebagai penyakit metabolisme yang termasuk dalam kelompok gula darah yang melebihi batas normal atau hiperglikemia (lebih dari 120 mg/dl), karena itu DM sering disebut juga dengan penyakit gula. Penyakit diabetes melitus adalah masalah kesehatan yang besar (Manggasa et al., 2021). Diabetes melitus atau yang biasa masyarakat pada umumnya menyebutnya dengan penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup. Diabetes memiliki 2 tipe yakni diabetes melitus tipe 1 yang merupakan hasil dari reaksi autoimun terhadap protein sel pulau pankreas, kemudian diabetes tipe 2 yang mana disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan (Lestari et al., 2021)

Menurut WHO (2015) dalam (Dinkes, 2023) data dari International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta. Angka ini diprediksi akan terus meningkat mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Persoalan ini menjadi perhatian dari Kementerian Kesehatan, mengingat diabetes melitus merupakan ibu dari segala penyakit. Seperti ibu yang melahirkan banyak anak, diabetes dapat “melahirkan” berbagai penyakit lain. Penyakit lainnya akan lebih cepat dialami oleh penyandang DM yang tidak dapat mengendalikan gula darahnya. Komplikasi tersebut dapat dibedakan menjadi komplikasi akut berupa hiperglikemia dan hipoglikemia.

Sedangkan komplikasi kronis dapat berupa komplikasi pada otak (stroke), jantung, Gagal ginjal kronis, mata (glukoma dan katarak), kaki ( kaki diabetik) (Indaryati & Pranata, 2019).

Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang tepatnya di ruang rawat inap pada tahun 2022 – 2024 terdapat pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan jumlah 647 jiwa. Setelah dilakukan wawancara pada senin 20 Januari 2025 dengan beberapa kepala ruangan di Rumah Sakit mengatakan bahwa selama ini belum ada tindakan non farmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

Penyakit kronis akan membuat penderita lebih cenderung mengalami *ansietas* yaitu perasaan sedih secara terus menerus dengan suasana hati yang bervariasi. *Ansietas* pada penderita diabetes mellitus dianggap sebagai penyakit yang menakutkan karena efek negatifnya yang kompleks pada kontinum kecemasan individu (Karina & Widiani, 2022). Pendekatan pada pasien ansietas menurut standar asuhan keperawatan ansietas dapat menggunakan model komunikasi terapeutik peplau, unsur utama pada teori peplau yaitu komunikasi antar perawat dan pasien. Menurut penelitian (Mawaddah et al., 2020) intervensi dengan pendekatan komunikasi Peplau efektif dilakukan karena tujuan yang dicapai adalah pasien dapat mengatasi perilaku negatif dengan mengubah perilaku negatif dengan perilaku positif melalui pengkajian sikap, perasaan serta cara berfikir individu.

Menurut (Fahriandani et al., 2023) terdapat macam – macam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi ansietas yaitu menggunakan terapi relaksasi napas dalam, distraksi, relaksasi hipnosis 5 jari serta aktivitas spiritual. Salah satu terapi yang efektif dilakukan untuk menurunkan ansietas yaitu terapi relaksasi otot progresif. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif telah dibuktikan oleh banyak penelitian, seperti penelitian (Fahriandani et al., 2023) yang membuktikan adanya penurunan ansietas sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif dengan menggunakan Zung Self – Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang dirancang oleh William WK

Zung MD (1929 – 1997) yang dilakukan selama 5 hari dan evaluasi di hari ke 5. Relaksasi otot progresif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan, diperkuat oleh penelitian (Mas'ud & Mardiana, 2022) yang berjudul “Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Mengalami Luka Kaki Diabetik Di Kabupaten Bone” menggunakan desain penelitian Quasi eksperimental dengan rancangan penelitian pre test and post test control grup. Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dan evaluasi dihari ke 5.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik mengambil kasus pasien dengan ansietas akibat penyakit diabetes mellitus menggunakan Evidence Based Practice (EBP) relaksasi otot progresif dalam penelitian “ Penerapan Teknik Relaksasi Otot progresif Untuk Menurunkan kecemasan Pada Penderita Diabetes Tipe 2”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Diabetes mellitus (DM) diartikan sebagai penyakit metabolisme termasuk dalam kelompok gula darah yang melebihi batas normal atau hiperglikemia (Lebih dari 120 mg/dl), karena itu DM sering disebut juga dengan penyakit gula atau penyakit dengan kondisi kronis. Penyakit kronis tentunya akan membuat penderita lebih cenderung mengalami ansietas yaitu, perasaan sedih secara terus menerus dengan suasana hati yang bervariasi. Ansietas pada penderita diabetes mellitus dianggap sebagai penyakit menakutkan, untuk membantu mengontrol kondisi tersebut salah satu terapi yang digunakan adalah terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan uraian di atas adapun rumusan masalah yang ingin penulis uraikan yaitu Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menyusun asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, intervensi, evaluasi dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menyusun resume asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, intervensi, evaluasi dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah
2. Mendeskripsikan manfaat Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus tipe 2

### **1.4 Manfaat**

1. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian yang akan dilakukan dapat digunakan sebagai bahan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan serta bahan literature bagi mahasiswa.
2. Bagi perawat  
Hasil karya tulis akhir ini akan dijadikan sebagai bahan masukan bagi perawat mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2.
3. Bagi peneliti  
Penelitian ini mampu menerapkan asuhan keperawatan pada penderita DM tipe 2 dengan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan.

