

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes militus (DM) merupakan penyakit menahun yang akan di derita seumur hidup. Menurut *Internatonal Diabetes (IDF)* tahun 2013 diabetes militus merupakan suatu penyakit kronik dimana tubuh tidak dapat memproduksi insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Terjadi gangguan kapasitas tubuh dalam menggunakan glukosa, lemak dan protein akibat kekurangan atau resistensi insulin.(Marlena et al., 2020)

Ada tiga jenis tipe DM yaitu DM tipe I, DM tipe II, dan DM gestasional (IDF, 2013). Dari beberapa tipe DM, DM tipe II merupakan jenis DM yang paling umum di temukan yaitu lebih daro 90-95% (*AmericanDiabetesAsocition (ADA)*, 2015). Menurut Dinas Kesehatan RI DM tipe II menempati lebih dari 90% kasus yang berada di negara maju sedangkan kasus yang terjadi di negara berkembang yaitu hampir seluruh penderita DM mengalami DM tipe II, yaitu dimana 40% di antaranya berasal dari kelompok masyarakat yang mengubah gaya hidupnya dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup modern. (Tipe et al., 2019)

DM tipe II merupakan penyakit DM terbanyak di Indonesia yang biasanya terjadi pada orang-orang dewasa, namun DM tipe II juga dapat menyerang pada anak-anak dan remaja. Pada DM tipe II tubuh mampu memproduksi insuin tetapi insulin yang di peroduksi tidak cukup atau tubuh tidak mampu merespon efek insulin (dikenal sebagai resistensi insulin) yang dapat menyebabkan penumpukan glukosa di dalam darah. Banyak orang dengan DM tipe II mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita DM karena

gejala baru muncul setelah bertahun-tahun. Penderita biasanya di diagnosa setelah ada komplikasi dari DM (IDF, 2014).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi DM tipe II Yaitu biasanya di sebabkan karena gaya hidup yang salah, yaitu “Diabetogenic Lifestyle” yang dimaksud diabetogenic lifestyle adalah konsumsi klori berlebih, kurang olahraga dan juga obesita. Selain itu juga dapat di pengaruhi oleh faktor genetik. DM tipe II di tandai dengan defisiensi dan resistensi insulin.

DM tipe II biasanya awalnya diobati dengan cara perubahan aktivitas fisik terlebih dahulu (biasanya peningkatan), diet (umumnya pengurangan karbohidrat) dan juga dengan pengurangan berat badan, untuk melakukan pengurangan berat badan agar tidak terkena obesitas yaitu penderita DM tipe II perlu memperbaiki gaya hidup dan pola makan yang sehat. Kegiatan lain yang dapat dilakukan yaitu dengan kegiatan deteksi dini/skrining dan check-up teratur juga penting untuk dilakukan. Selain itu penderita DM tipe II juga dapat melakukan relaksasi otot progresif karena relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita.

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 436 juta orang pada usia 20-70 tahun di dunia yang menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevelensi yaitu sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Jika di klasifikasikan berdasarkan jenis kelamin maka IDF memperkirakan bahwa prevelensi diabetes pada tahun 2019 yaitu 9% di derita pada perempuan, dan 9,65 di derita pada laki-laki. Prevelensi diabetes di perkirakan akan terus meningkat seiring pertambahan umur penduduk yaitu menjadi 19,9% atau setara dengan 111,2 juta orang pada usia 65-79 tahun. Angka di prediksi juga akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta di yaitu di tahun 2030 dan juga akan meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045.(Marlena et al., 2020)

Jika prevalensi diabetes di dunia di peringkatkan, Negara di wilayah Arab-Afrika Utara dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan kedua dengan prevalensi diabetes pada penduduk usia 20-79 tahun sebesar 12,2% dan 11,4%. Selanjutnya yaitu peringkat ketiga di tempati oleh wilayah Asia Tenggara dimana yaitu Indonesia berada pada prevalensi sebesar 11,3%. Negara Cina, India, dan Amerika Serikat menempati urutan ketiga teratas dengan jumlah penderita sebanyak 116,4 juta jiwa, 77 juta jiwa dan juga 31 juta jiwa. Disini Indonesia berada di peringkat ketujuh di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak yaitu Indonesia sebesar 10,7 juta jiwa. Indonesia merupakan satu-satunya negara di Asia Tenggara yang ada pada daftar 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia, sehingga dapat di perkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara.

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) yang dilaksanakan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosa dokter pada usia lebih dari 15 tahun pada hasil Riskedas tahun 2013 sebesar 1,5%. Berbeda dengan prevalensi diabetes menurut hasil pemeriksaan gula darah, pada tahun 2013 Riskedas menyatakan prevalensi diabetes menurut hasil pemeriksaan gula darah sebesar 6,9% kemudian naik pada tahun 2018 menjadi 8,5%. Angka tersebut menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. (Dewi et al., 2017)

Peneliti Maghfirah tahun 2015 menyatakan bahwa pilar edukasi dalam pengelolaan DM dapat di gunakan untuk mengatasi stres yang di alami penderita diabetes melitus dengan rileksasi. Salah satu rileksasi yang dapat di lakukan yaitu rileksasi otot progresif (PMR). (Riskinah & Wirawati, 2017)

Teknik rileksasi otot progresif lebih unggul dari teknik rileksasi lainnya karena dapat memperlihatkan pentingnya menahan respon stres yang terjadi dengan mencoba meredakan ketegangan otot.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Chauduri, Rey, Saldhana, Bandopadhyay (2014) membuktikan bahwa terapi rileksasi otot progresif tidak hanya dapat menurunkan tingkat stres tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Ada juga penelitian serupa yang dilakukan oleh Isnaini, Trihadi, dan Linggardini (2017) membuktikan juga bahwa terapi rileksasi otot progresif yang dilakukan dengan teratur yaitu minimal 15-20 menit setiap tiga hari sekali dapat meningkatkan aktivitas pada otot dan juga dapat meningkatkan metabolisme gula darah dalam tubuh sekaligus juga dapat meningkatkan sekresi insulin dan juga pankreas. (Dewi et al., 2017)

Dari beberapa uraian di atas terdapat beberapa variasi penelitian dari peneliti sebelumnya yaitu tentang pengaruh rileksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes militus. Dan dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya menyatakan bahwa rileksasi otot progresif dapat mempengaruhi penurunan kadar guladarah pada pasien diabetes militus dan juga dapat menurunkan tingkat stres pada penderita sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah di jelaskan pada latar belakang di atas dapat di simpulkan bahwa penderita diabetes militus tipe 2 cukup banyak di bandingkan penderita diabetes militus tipe 1 dan penderita diabetes militus gestasional. Diabetes militus tipe 2 juga lebih rentan terkena pada orang dewasa namun bisa juga menyerang pada anak-anak dan remaja namun yang lebih banyak menyerang pada orang-orang dewasa. Diabetes militus tipe 2 di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu seperti perilaku gaya hidup yang tidak sehat, obesitas dan juga kurangnya olahraga. Ada juga beberapa

hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mencegah terjadinya diabetes militus tipe 2 yaitu dengan melakukan perubahan aktivitas fisik, diet yaitu dengan pengurangan asupan karbohidrat, dan juga dengan melakukan pengurangan berat badan, pengurangan berat badan ini dapat dilakukan dengan memperbaiki gaya hidup dan pola makan. Untuk mengatasi diabetes militus tipe 2 juga dapat dilakukan dengan teknik relaksasi otot progresif karena teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes militus.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu sudah banyak yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes militus karena dapat memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dan dapat meredakan ketegangan otot sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Ada banyak tokoh yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif memang dapat menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes militus tipe 2. Sehingga peneliti tertarik apakah benar bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes militus tipe 2. Berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti mengangkat masalah penelitian yaitu “ Bagaimana systematic review pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk menelaah artikel atau jurnal hasil penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes militus dengan menggunakan pendekatan literature review.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui apakah benar bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2 berdasarkan hasil publikasi pada jurnal kesehatan.
- b. Menganalisis bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2 berdasarkan hasil publikasi pada jurnal kesehatan.

D. Manfaat

1. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Penelitian ini bermanfaat bagi pelayanan kesehatan karena dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan juga keperawatan dalam penatalaksanaan diabetes militus tipe 2. Serta memberikan informasi bagi pelayanan kesehatan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2 dan dapat meningkatkan kualitas hidup bagi penderita.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini bermanfaat bagi institusi pendidikan manfaatnya adalah sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama yaitu penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus tipe 2.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat adalah dapat menambah informasi bagi masyarakat luas bahwa penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes militus juga dapat dilakukan dengan teknik relaksasi otot progresif. Sehingga masyarakat dapat melakukan teknik tersebut untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes militus.

