

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan suatu kondisi yang berhubungan dengan masalah dalam metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang muncul akibat ketidakseimbangan antara jumlah insulin yang ada dan jumlah yang diperlukan. Masalah ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti kekurangan total insulin, gangguan dalam pelepasan insulin oleh sel pankreas, kerusakan atau ketidakberfungsian reseptor insulin, produksi insulin yang tidak efektif, dan kerusakan insulin sebelum ia dapat menjalankan fungsinya. Diabetes melitus adalah suatu penyakit kronis yang terus berkembang, ditandai dengan ketidakmampuan tubuh dalam mengelola karbohidrat, lemak, dan protein, yang menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah (hiperglikemia) (Sitepu et al. , 2023).

Diabetes merupakan penyakit jangka panjang yang bersifat kronis dan ditandai dengan gangguan pada proses metabolisme, yang terlihat dari kadar gula darah yang tinggi melebihi normal. Diabetes ini muncul akibat meningkatnya kadar gula darah yang disebabkan kerusakan pada sel beta di pankreas, sehingga tidak ada produksi insulin sama sekali. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas untuk membantu pengolahan gula dalam darah. Pasien diabetes tipe ini memerlukan pasokan insulin dari sumber eksternal. Sementara itu, diabetes melitus tipe 2 adalah jenis diabetes yang terjadi karena meningkatnya kadar gula dalam darah akibat rendahnya sekresi insulin yang dihasilkan oleh kelenjar pankreas.

Menurut informasi yang disajikan oleh IDF (*Internasional Diabetes Federation*) pada tahun 2021, ada sekitar 536,6 juta individu berusia antara 20 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang tercatat menderita diabetes. Ini setara dengan tingkat prevalensi sebesar 10,5%. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat menjadi 783,2 juta atau 12,2% pada tahun 2045 mendatang (Diabetes Indonesia, 2023). Di Indonesia sendiri, jumlah pasien diabetes mencapai 19,47 juta orang dari total populasi dewasa sebanyak 179,72 juta, dengan prevalensi sebesar 10,6%. Angka tersebut menempatkan Indonesia di urutan kelima di antara 10 negara (Sun et al. , 2022).

Di provinsi Jawa Tengah, kasus diabetes melitus telah mencapai 20,57% dari total pasien. Hal ini menjadikan diabetes melitus sebagai penyakit dengan jumlah pasien terbanyak kedua setelah hipertensi, sehingga tetap menjadi fokus utama dalam pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Berdasarkan diagnosis dari dokter, prevalensi diabetes melitus pada penduduk berusia 15 tahun ke atas di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan peningkatan 0,5%, yakni menjadi 2,1% pada tahun 2018, dibandingkan sebelumnya yang hanya 1,6% di tahun 2013 (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi diabetes melitus berdasarkan data kesehatan di Jawa Tengah pada tahun 2020 tercatat sebanyak 582. 559 kasus (13,67%), sedangkan pada tahun 2021 menurun menjadi 467. 365 kasus (11,0%), dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 163. 751 kasus (15,6%) (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Menurut informasi dari RS Soerojo Hospital untuk periode 2023-2024, terdapat 868 pasien yang menderita diabetes melitus tipe 2 yang dirawat di rumah sakit tersebut, dengan jumlah pasien perempuan dan laki-laki berusia 30 hingga 80 tahun.

Tipe diabetes yang paling umum adalah Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2), yang menyumbang 90% dari semua kasus diabetes melitus di seluruh dunia. DMT2 ditandai dengan adanya resistensi terhadap insulin, yang membuat tubuh tidak bisa merespons insulin secara efektif, sehingga glukosa tidak dapat diubah menjadi energi. Hal ini mengakibatkan kadar glukosa darah menjadi tidak stabil dan seringkali meningkat (hiperglikemia). Jika kadar glukosa darah yang tidak stabil tidak ditangani dengan baik dan pola hidup yang sehat tidak diterapkan, maka bisa mengakibatkan komplikasi kesehatan lain seperti stroke, penyakit jantung koroner (PJK), gagal jantung kongestif, ulkus diabetik, bahkan bisa berujung pada kematian (Soelistijo, 2021).

Ketidakstabilan kadar gula dalam darah menunjukkan fluktuasi yang keluar dari batas normal (PPNI, 2018). Pola makan orang yang menderita diabetes perlu diawasi dengan seksama, sebab kebiasaan makan yang kurang baik dapat mengakibatkan ketidakstabilan kadar gula. Karena itu, pengawasan kadar gula darah sangat penting bagi mereka yang mengidap diabetes mellitus. Terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi pengendalian gula darah, di antaranya adalah penggunaan obat secara teratur dan pemahaman tentang kondisi tersebut. Mengonsumsi obat-obatan secara konsisten adalah salah satu metode perawatan untuk menjaga kadar gula darah agar tetap stabil dan mencegah terjadinya komplikasi (Kurniawati, 2021).

Pengaturan tingkat gula darah dapat dilakukan dengan berbagai metode selain menggunakan obat-obatan, termasuk dengan terapi relaksasi. Jenis-jenis terapi relaksasi ini meliputi PMR, Benson, pernapasan dalam, dan relaksasi autogenik (Moyad dan Hawks, 2009 dalam Limbong, Jaya dan Ariani, 2015).

Relaksasi autogenik adalah metode relaksasi yang lebih sederhana dengan arahan gerakan dibandingkan dengan teknik relaksasi lain, hanya memerlukan waktu 15 hingga 20 menit dan dilakukan dalam 12 sesi, mampu menurunkan kadar gula darah pasien hiperglikemia. Metode ini dapat dilakukan dengan posisi berbaring, duduk di kursi, atau bersandar, sehingga pasien dapat melakukan ini di mana saja (Ningrum et al., 2021).

Relaksasi diperkirakan berfungsi melalui pengaturan hormon kortisol serta hormon stres lainnya. Penelitian mengenai relaksasi autogenik juga telah dilakukan di Indonesia. Teknik relaksasi hipnoterapi dan autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes tipe 2 (Ningrum et al., 2021). Selain itu, relaksasi autogenik tidak hanya efektif untuk mengurangi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada diabetes melitus, tetapi juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan serta menurunkan tekanan darah tinggi melalui pendekatan psikologis (Pasambo et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis memiliki minat untuk melaksanakan Asuhan Keperawatan Keluarga yang dituangkan dalam bentuk Karya Tulis ilmiah dengan judul “Pengelolaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Dengan Relaksasi Autogenik pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RS Soerojo Hospital.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “ Bagaimana pengelolaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Dengan Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RS Soerojo Hospital? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pengelolaan ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di RS Soerojo Hospital.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe 2.
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan dengan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe 2.
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan dengan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe2.
- d. Menggambarkan Implementasi keperawatan dengan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe2.
- e. Menggambarkan evaluasi keperawatan dengan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe2.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi penulis tentang proses penyakit dengan relaksasi autognik pada pasien diabetes mellitus tipe2.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai kajian pembelajaran dan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa yang berkaitan dengan penerapan proses penyakit untuk meningkatkan pada pasien diabetes mellitus tipe2.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang proses penyakit untuk meningkatkan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe2.