

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sehat dapat diartikan dengan kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit atau gangguan kesehatan (Susanti, 2018). Penyakit degeneratif merupakan masalah kesehatan yang dapat muncul karena gaya hidup yang tidak baik, seperti tidak memperhatikan asupan nutrisi, kurangnya aktifitas fisik dan lainnya. Salah satu penyakit generatif yang banyak diderita masyarakat ialah diabetes mellitus (Rahmasari & Wahyuni, 2019). Seseorang dikatakan menderita diabetes mellitus apabila memiliki kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl atau kadar gula darah puasa ≥ 126 mg/dl. Tanda gejala seseorang mengalami diabetes mellitus antara lain ekstremitas terasa kesemutan, penurunan berat badan, polifagia, polyuria dan polydipsia (Petersmann, 2018). Diabetes mellitus dapat menyebabkan kerusakan hampir di seluruh sistem tubuh dan dapat menimbulkan komplikasi serta penyebab dari munculnya penyakit lain.

International Diabetes Federation (IDF) (2021), mencatat bahwa terdapat 537 juta orang dengan rentang usia 20-79 tahun yang menderita diabetes mellitus di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045 sebesar 700 miliar penderita diabetes mellitus. Data Riskesdas (2018) menunjukkan penderita diabetes mellitus di Indonesia sebanyak 19,47 juta orang. Berdasarkan riset dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2018, jumlah penderita diabetes mellitus masuk dalam 10 besar penyakit dengan jumlah penderita terbanyak yaitu 22.092 dan jumlah penderita diabetes mellitus di Kabupaten Katingan sebanyak 1.395 orang. Hasil pencatatan jumlah penderita diabetes mellitus yang melakukan pemeriksaan dan pengobatan di UPTD Puskesmas Pegatan II pada tahun 2022 sebanyak 114 orang. Berdasarkan data yang ada menunjukkan jumlah kasus penderita diabetes mellitus sangat banyak dan akan diperkirakan terus meningkat.

Diabetes mellitus berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi tiga jenis, yaitu diabetes mellitus tipe I, diabetes mellitus tipe II dan diabetes mellitus gestasional. Diabetes mellitus tipe 2 merupakan jenis diabetes mellitus yang banyak diderita oleh penderita

diabetes mellitus dengan jumlah kurang lebih 90% dari semua total kasus diabetes mellitus (Kemenkes RI, 2020). Diabetes mellitus tipe II terjadi karena adanya resistensi insulin (tubuh tidak mampu merespon insulin) (IDF, 2021). Insulin merupakan hormon yang mengatur kadar gula dalam darah. Gangguan metabolisme mengakibatkan glukosa dalam darah menjadi terganggu sehingga menimbulkan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Adapun tanda dan gejala dari hiperglikemi yaitu lelah atau lesu, kadar glukosa dalam darah atau urin tinggi, mulut kering, haus meningkat, dan jumlah urin meningkat (PPNI, 2017). Sehingga diperlukan pelaksanaan pada penderita diabetes mellitus untuk dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Pelaksanaan pada penderita diabetes mellitus untuk mengontrol kadar glukosa darah dapat dilakukan dengan empat cara yaitu; terapi menggunakan obat atau farmakologi, terapi gizi atau nutrisi, edukasi cara manajemen diabetes mandiri dan melakukan aktifitas fisik (*American Diabetes Association*, 2015). Salah satu aktifitas fisik yang direkomendasikan dapat membantu proses metabolisme tubuh agar tidak terjadi tingginya kadar glukosa darah ialah dengan melakukan terapi relaksasi (Silvia, 2021). Terapi relaksasi *autogenik* merupakan salah satu terapi yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus dalam mengontrol glukosa darah. Relaksasi adalah metode masuk ke batin bawah sadar pasien melalui kekuatan pengulangan afirmasi atau sugesti berupa doa atau bacaan apapun di dalam hati yang bisa memberi keyakinan yang tinggi bagi penggunanya (Wahyuni, 2018). Kata *autogenik* berarti pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri, menyiratkan bahwa anda memiliki kemampuan untuk mengendalikan beragam fungsi tubuh seperti frekuensi jantung, tekanan darah dan aliran darah (Silvia, 2021).

Relaksasi *autogenik* merupakan salah satu bentuk *mind body therapy* yang menggunakan keyakinan bahwa pikiran mempengaruhi konsep *self healing* (Supriadi, 2015). Relaksasi *autogenik* dapat diberikan pada posisi yang nyaman menurut pasien, dimulai dengan latihan nafas dalam mengalihkan respon tubuh secara sadar berdasarkan perintah diri sendiri menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang sehingga merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis dan menghambat kerja saraf simpatis (Pratiwi, 2018). Relaksasi *autogenik* mengontrol gula darah dengan mengatur hormon kortisol, dan hormon stress lainnya dan secara otomatis mengurangi kadar glukosa darah (Anggraini, 2020). Menurut

Apriliani, Susi (2022), relaksasi *autogenik* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, setiap sesi dilakukan selama 15 menit. Pemeriksaan kadar glukosa darah menggunakan *glucometer* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *autogenik*. Subyek studi kasus 1 dari glukosa darah 503 mg/dl menjadi 368 mg/dl dan pada subyek studi kasus 2 dari glukosa darah 437 mg/dl menjadi 285 mg/dl. Relaksasi *autogenik* tidak memiliki efek samping yang dirasakan oleh subyek.

Terapi relaksasi *autogenik* juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Ningrum (2021) dengan judul penelitian “Penerapan Relaksasi *Autogenik* terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2” dimana dalam penelitian responden dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan pemberian relaksasi *autogenik* selama 3 hari. Penelitian Pratiwi (2018) dalam judulnya “Relaksasi *Autogenik* Menurunkan Kadar Glukosa Darah pasien Diabetes Mellitus Tipe 2” menunjukkan hasil evaluasi kadar glukosa darah sebelum terapi adalah 214,4 mg/dl dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi *autogenik* adalah 205 mg/dl dengan nilai p value = 0,001 ($p = \alpha < 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh penerapan relaksasi *autogenik* pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Namun perlu diketahui bahwa diabetes mellitus tidak bisa disembuhkan tapi dapat dikontrol untuk mencegah terjadinya memperberat kondisi penderita atau timbulnya komplikasi. Pencegahan komplikasi dapat diatasi dengan penanganan serius yang melibatkan penderita sendiri dan keluarga (Herdman, 2015).

Keluarga adalah pihak yang dapat diandalkan apabila ada salah satu anggota keluarga mengalami gangguan kesehatan. Keluarga merupakan komponen penting dalam pelaksanaan perawatan klien dengan diabetes mellitus. Keluarga dijadikan salah satu unit pelaksanaan asuhan keperawatan dikarenakan adanya masalah kesehatan dalam keluarga saling berkaitan dan saling mempengaruhi antar sesama anggota keluarga (Setiawan, 2016). Keluarga juga merupakan pihak pertama yang membantu setiap anggota keluarga dalam memelihara kesehatan, seperti kebutuhan makan, minum, istirahat, rekreasi, olahraga dan lainnya.

Memperhatikan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus pada asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes mellitus tipe II yang dituangkan dalam Karya Ilmiah Akhir Profesi Ners (KIAN) dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan

Keluarga Penerapan Relaksasi *Autogenik* Untuk Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Penerapan Relaksasi *Autogenik* Untuk Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan keluarga penerapan relaksasi *autogenik* untuk penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menggambarkan pengkajian keluarga dengan diabetes mellitus tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II.
- 1.3.2.2 Menggambarkan diagnosa keperawatan keluarga dengan diabetes mellitus tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II.
- 1.3.2.3 Menggambarkan perencanaan keperawatan keluarga dengan intervensi relaksasi *autogenik* pada masalah penurunan kadar glukosa darah.
- 1.3.2.4 Menggambarkan implementasi keperawatan dengan intervensi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan kadar glukosa darah.
- 1.3.2.5 Menggambarkan evaluasi keperawatan dengan intervensi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan kadar glukosa darah.
- 1.3.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan keluarga penerapan relaksasi *autogenik* untuk penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di UPTD Puskesmas Pegatan II.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1 Sebagai acuan bagi perawat di UPTD Puskesmas Pegatan II untuk melakukan intervensi relaksasi *autogenik* terhadap ketidakstabilan glukosa darah.
- 1.4.1.2 Sebagai sumber informasi dan acuan bagi pasien dan keluarga untuk perawatan klien dengan diabetes mellitus

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai penambahan pengetahuan terkait intervensi relaksasi *autogenik* terhadap ketidakstabilan glukosa darah
- 1.4.2.2 Sebagai *evidence based nursing* dalam melaksanakan tindakan keperawatan dengan relaksasi *autogenik* terhadap ketidakstabilan glukosa darah
- 1.4.2.3 Karya ilmiah ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya terkait metode relaksasi lainnya untuk mencegah ketidakstabilan glukosa darah.

1.5 Penelitian Terkait

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya berhubungan dengan penelitian ini yaitu:

1.5.1 Silvia (2021)

Penelitian dengan judul “Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe II dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan”. Penelitian deskriptif dengan dengan desain *case study*. Jumlah sampel sebanyak 2 pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan kadar glukosa darah pada pasien. Pada pasien pertama, sebelum dilakukan terapi kadar glukosa darah 335 mg/dl setelah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* kadar glukosa darah menjadi 244 mg/dl. Kemudian pada pasien kedua sebelum dilakukan terapi kadar glukosa darah 408 mg/dl setelah dilakukan terapi relaksasi *autogenik* kadar glukosa darah menjadi 200 mg/dl

1.5.2 Apriliani, Susi (2022)

Penelitian dengan judul “Terapi Relaksasi Autogenik Dapat Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pasien dengan diabetes melitus di Desa RW.04 desa Mranggen. Subyek studi kasus ini adalah 2 pasien lansia dengan hiperglikemi yang kemudian diberikan intervensi relaksasi autogenik. Hasil studi kasus selama 3 hari didapatkan kadar gula darah berkurang setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Subyek studi kasus 1 dari gula darah 503 mg/dl menjadi 368 mg/dl dan pada subyek studi kasus 2 dari gula darah 437 mg/dl menjadi 285 mg/dl. Diharapkan subyek dapat mempraktekkan secara mandiri.

1.5.3 Insani & Widiastuti (2020)

Penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2”. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pretest* dan *Posttest non equivalent control group*. Pengumpulan sampel peneliti menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 26 responden. Berdasarkan uji *parametric T-test* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai yang signifikan antara *pre-post* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol menunjukkan nilai yang tidak signifikan pada *pre-post* sebesar 0,570 ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terhadap kadar gula darah dan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian relaksasi autogenik.

