

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang, perkembangan perjalanan penyakit tidak menular ini bersifat kronis atau dalam jangka waktu yang panjang. Pada perjalanan awal, penyakit tidak menular sering tidak menunjukkan gejala, bahkan banyak sekali seseorang yang tidak mengetahui ataupun menyadari jika mereka mengalami penyakit tidak menular. Hal tersebut mengakibatkan kurangnya kesadaran seseorang untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, sehingga banyak penderita penyakit tidak menular baru menyadari bahwa dirinya sakit saat mengalami komplikasi, bahkan berakibat kematian lebih dini. Salah satu penyakit yang termasuk kedalam golongan penyakit tidak menular (PTM) yakni diabetes melitus (Dewi Widowati, 2019).

Diabetes melitus merupakan penyakit gangguan metabolik yang diakibatkan tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang telah diproduksi aktif oleh pankreas atau bahkan pankreas tidak dapat cukup memproduksi insulin (Pusat Data data Informasi Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Insulin merupakan hormon yang mengatur glukosa, insulin yang tidak bekerja secara adekuat akan mengakibatkan kadar glukosa dalam darah tinggi (Fatimah, 2015).

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes melitus, pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia tersebut. Berdasarkan jenis kelamin, Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan prevalensi diabetes melitus di tahun 2019 yaitu 9% diderita oleh perempuan, dan sekitar 9,6 diderita oleh laki-laki. Prevalensi diabetes melitus ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka ini diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan sekitar 700 juta di tahun 2045 (Internasional Diabetes Federation, 2019).

Indonesia menempati posisi kelima dengan jumlah penderita diabetes melitus sebesar 19,47 juta jiwa, dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta jiwa, dengan prevalensi penderita sebesar 10,6% (Internasional Diabetes Federation, 2021). Menurut (Riskesdas, 2018) berdasarkan prevalensi diabetes melitus di provinsi Jawa Barat sebesar 186,809 jiwa atau setara dengan 18,36% dari jumlah penduduk yang tertimbang 1,017,290 jiwa. Menurut (Jabar Open Data, 2019) prevalensi diabetes melitus berdasarkan data jumlah penderita diabetes melitus kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat periode tahun 2019 yang dihasilkan oleh Dinas Kesehatan yang dikeluarkan dalam periode 1 tahun sekali. Bahwa kabupaten Bogor memiliki angka penderita diabetes melitus sebanyak 57769 jiwa atau setara dengan 6,8%, dan kota Bogor memiliki angka

penderita diabetes melitus sebanyak 12273 jiwa atau setara dengan 1,4% dengan jumlah penduduk yang tertimbang sebesar 848,455 jiwa.

Terdapat dua faktor risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 yakni faktor yang tidak dapat dimodifikasi serta faktor yang dapat dimodifikasi, faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain umur, jenis kelamin, dan faktor keturunan. faktor risiko lain yang dapat dimodifikasi antara lain pola makan, aktivitas fisik, obesitas, hipertensi, kebiasaan merokok, stres, alkohol dan lain sebagainya (Derek dkk, 2017).

Stres menjadi salah satu faktor risiko diabetes melitus yang dapat dimodifikasi, stres adalah respon tubuh seseorang yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, atau suatu fenomena universal yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, serta setiap orang dapat mengalami stres, stres sendiri dapat memberi dampak secara total pada individu baik terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, maupun spiritual, stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis seseorang (Derek dkk, 2017). Tingkat stres yang tinggi dapat memicu semakin meningkatnya kadar gula darah seseorang, sehingga semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang yang menderita diabetes melitus, maka penyakit diabetes melitus yang diderita akan semakin bertambah buruk (Izzati, 2015). Menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andriani Rizky dkk, (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kadar gula darah pada pasien ulkus diabetikum dengan p value 0,032 ( $\alpha$  0,05). Tingkat stres responden 54 % berada pada kategori stres tinggi dengan 60 % responden

memiliki kadar gula darah tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menderita diabetes melitus dapat mengalami stres.

Terdapat 4 cara untuk mengontrol kadar gula darah, yaitu dengan terapi menggunakan obat atau farmakologi, terapi gizi dan nutrisi, melakukan aktivitas fisik, dan edukasi cara manajemen diabetes mandiri. Untuk mencegah terjadinya komplikasi pada diabetes melitus diperlukan pengontrolan terapeutik dengan teratur, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah edukasi manajemen diabetes mandiri, seperti menerapkan terapi relaksasi autogenik (Limbong dkk, 2015).

Menurut Greenberg, 2002 dikutip oleh Limbong dkk, (2015) teknik relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi dengan gerakan instruksi yang lebih sederhana dari pada teknik relaksasi lainnya karena hanya memerlukan waktu 15-20 menit, dapat dilakukan dalam posisi berbaring, duduk di kursi, dan duduk bersandar yang dapat memungkinkan seseorang melakukannya dimana saja. Pengertian lain dari relaksasi autogenik adalah bentuk main body intervention yang bersumber dari dalam diri seseorang yang berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran seseorang menjadi tenang, dengan membuat kata-kata atau kalimat motivasi seperti membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan tenang dan damai, berfokus pada detak jantung, dan pengaturan napas.

Terdapat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurul Syafitri (2018) pada 15 responden yang mengalami stres kerja dilakukan analisis pretest dengan hasil 11 orang mengalami stres sedang, dan 4 orang mengalami

stres berat. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik yang mengalami stres akibat beban kerja, didapatkan hasil analisis posttest bahwa terdapat pengaruh diberikannya intervensi teknik relaksasi autogenik dengan ditunjukkannya 11 orang mengalami stres ringan, dan 4 orang mengalami stres sedang.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka peneliti tertarik meneliti “Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa, karena bagi penulis penerapan relaksasi autogenik ini masih sangat jarang diterapkan kepada seseorang yang mengalami stres terutama bagi seseorang yang menderita diabetes melitus tipe 2.

## **B. Rumusan Masalah**

Diabetes melitus dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres, faktor-faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami stres dapat membuat glukosa darah meningkat, sehingga perlu adanya penanganan yang mendukung yang dapat menurunkan tingkat stres seseorang terutama yang menderita diabetes melitus, salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam mengurangi tingkat stres pada seseorang yang mengalami diabetes melitus adalah dengan cara melakukan teknik relaksasi autogenik, dimana teknik ini masih jarang dilakukan oleh penderita diabetes melitus dalam menjalankan terapinya.

Sehingga penulis membuat perumusan masalah yaitu, bagaimana Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa?.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa setelah mendapatkan relaksasi autogenik.

#### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

- a. Diketuainya karakteristik pasien dengan diabetes melitus tipe II di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa.
- b. Diketuainya gambaran tingkat stres sebelum pasien mendapatkan relaksasi autogenik di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa.
- c. Diketuainya tingkat stres pasien setelah mendapatkan relaksasi autogenik di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Bagi Peneliti**

Sebagai bentuk implementasi dari ilmu keperawatan serta pengalaman secara langsung dalam melakukan asuhan keperawatan terutama dalam penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa.

### **2. Manfaat Bagi Institusi**

Diharapkan dapat menjadi referensi serta mengenal lebih jauh penerapan relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan oleh mahasiswa D-III Keperawatan Bogor untuk menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II.

### **3. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan**

Manfaat penelitian ini bagi profesi keperawatan yakni diharapkan dapat membantu dalam memberikan masukan positif pada kemajuan ilmu keperawatan mengenai penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II di rumah sakit rumah sehat terpadu dompet dhuafa.