

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus adalah ketidakmampuan organ pankreas memproduksi hormon insulin atau adanya insulin tetapi sel-sel tubuh tidak dapat menggunakannya secara baik. Akibat dari kelainan ini, maka kadar gula darah (glukosa) akan meningkat tidak terkendali. Kadar gula (glukosa) pada pasien DM harus dikontrol agar tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah dari ambang normal (Sutanto, 2013).

Diabetes Melitus adalah ketidakseimbangan kadar gula di dalam darah karena adanya gangguan pada hormon insulin. Tubuh tidak mampu menghasilkan insulin atau adanya insulin di dalam tubuh tetapi sel tidak dapat menerima insulin karena reseptor yang berfungsi sebagai penangkap insulin mengalami penurunan fungsi. Insulin didalam tubuh digunakan untuk menurunkan kadar gula di dalam darah, kadar gula di dalam darah lebih dari 200mg/dl untuk gula darah sewaktu atau kadar gula darah puasa ≥ 126 mg/dl merupakan tanda positif seseorang mengalami penyakit diabetes melitus (Pranata & Khasanah 2017). Diabetes Melitus pada umumnya terdapat diabetes tipe 1 (mendapatkan insulin) dan tipe 2 (tidak bergantung pada insulin), ada juga diabetes yang terjadi pada saat kehamilan biasa disebut dengan diabetes gestasional.

Berdasarkan *Internasional Diabetes Federation* yang diambil dari Paojah dan Yoyoh (2019) pada tahun 2015 angka kejadian Diabetes Melitus di dunia mencapai 422 juta jiwa diperkirakan tahun 2040 akan bertambah jumlahnya menjadi 642 juta jiwa. Penderita diabetes melitus di Indonesia menduduki angka ke tujuh di dunia. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 penderita Diabetes Melitus di Indonesia berjumlah 2.0% dari jumlah penduduk Indonesia, tertinggi di DKI Jakarta dengan jumlah 3.4% dan terendah di Papua dengan jumlah 0.9% sedangkan Jawa Tengah menduduki peringkat ke 12 di Indonesia. Menurut profil

kesehatan Jawa Tengah angka kejadian Diabetes Melitus sebesar 19,22% dan merupakan prioritas utama sebagai pengendalian penyakit yang tidak menular di Jawa Tengah.

Kadar gula darah penderita DM yang tinggi atau tidak terkontrol masih banyak dijumpai diantaranya karena faktor stres psikologi, pengendalian dari stres psikologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi yang berfungsi untuk menormalkan kadar gula darah. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang dimana cara kerjanya didasarkan pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Salah satu terapi relaksasi adalah relaksasi otot progresif, relaksasi otot progresif adalah latihan dengan menegangkan otot dan menghentikan tegangan tersebut sehingga merasakan rileks (Triyanto, 2014).

Hasil penelitian Astuti (2014) terdapat pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula di dalam darah, penelitian Simanjutak dan Simamora (2017) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan kadar gula darah. Penelitian oleh Putriani dan Setyawati (2018) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang diberikan kepada pasien dapat membantu dalam menurunkan kadar gula darah. Penelitian Karokaro dan Riduan (2019) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dapat menurunkan kadar gula darah. Relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Safitri & Putriningrum, 2019). Dari uraian di atas penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”

1.2.Rumusan Masalah

Apakah Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2?

1.3. Tujuan Penulisan

Menggambarkan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Manfaat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan adalah menambah pengetahuan tentang Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.2. Penulis Berikutnya

Manfaat bagi penulis berikutnya adalah sebagai bahan referensi terkait dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.3. Bagi Tenaga Keperawatan

Manfaat bagi tenaga keperawatan adalah dapat memberikan gambaran terkait dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2.