

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Diabetes melitus (DM) adalah kelainan metabolik yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah atau hiperglikemia karena kerusakan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Juniarti et al., 2021). Fakta dan angka diabetes menunjukkan meningkatnya beban global bagi individu, keluarga, dan negara. Atlas Diabetes IDF terbaru (2025) melaporkan bahwa 11,1% – atau 1 dari 9 populasi dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes, dengan lebih dari 4 dari 10 tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. (Federation, 2025)

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, dengan komplikasi akut dan kronis yang serius. Manajemen DM dikenal melalui lima pilar penatalaksanaan yang meliputi pendidikan, perencanaan makanan, aktivitas fisik, minum obat teratur, dan pemeriksaan gula darah secara teratur. Namun, tingkat pengetahuan tentang lima pilar ini di antara penderita DM bisa bervariasi, dari data wawancara pada 10 orang penderita DM 9 diantara masih belum mampu menerapkan 5 pilar penatalaksanaan DM dengan baik dengan alasan belum paham, atau tidak mengerti. (Hartono & Ediyono, 2024)

Diabetes melitus merupakan penyakit menahun (Kronis) yang banyak terjadi di seluruh dunia. Prevalensi orang dewasa mengalami peningkatan 8,5% (422 juta orang) yang menderita diabetes melitus di dunia, dan sering terjadi di negara-negara dengan status ekonomi menengah dan rendah (Safitri dkk, 2022). Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, memperkirakan sekitar 536,6 juta orang yang terkena diabetes di seluruh dunia, sedangkan Indonesia menempati peringkat ke lima dengan jumlah 19,5 juta

orang berusia 20-79 tahun. Menurut profil Kesehatan Kota Malang (2021) terdapat 21.013 jumlah penderita diabetes yang mendapatkan pelayanan Kesehatan berdasarkan puskesmas di kota Malang tahun 2021, dan di puskesmas Janti sendiri terdapat penderita diabetes sebanyak 1,148 dalam rentang waktu November 2022 hingga Januari 2023 serta penderita diabetes yang rajin melakukan kontrol pengobatan sebanyak 122 orang dengan rentang usia 20-70 tahun.

Kualitas hidup merupakan Tingkat puas dan tidak puas yang dirasakan oleh individu mengenai aspek kehidupannya berupa kemandirian, pilihan penghargaan, privasi dan kebebasannya dalam bertindak. Kualitas hidup sendiri di kategorikan menjadi empat komponen yaitu Kesehatan fisik, Kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

Keempat aspek kualitas hidup tersebut dapat dinilai melalui kondisi kesehatan fisik, aktivitas sehari-hari, interaksi sosial, serta keadaan emosional seseorang dalam lingkungan sekitarnya (Ekasari dkk., 2018). Menurut data World Health Organization (WHO), tercatat sebanyak 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes melitus, dengan peningkatan prevalensi sekitar 8,5% pada populasi orang dewasa. Diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian yang disebabkan oleh diabetes melitus, sebagian besar terjadi sebelum usia 70 tahun, khususnya di negara-negara dengan status ekonomi rendah dan menengah.

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa pada tahun 2019, sedikitnya 463 juta orang pada usia 20–79 tahun di seluruh dunia menderita diabetes, setara dengan 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Dengan bertambahnya usia, prevalensi diabetes diperkirakan meningkat menjadi 19,9 persen, atau 111,2 juta orang pada usia 65–79 tahun, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta orang pada tahun 2030 dan 700 juta orang pada tahun 2030. Di antara 7 regional di dunia, wilayah Arab-Afrika utara dan pasifik barat menempati peringkat pertama dan ke-2 dengan prevalensi diabetes tertinggi pada orang berusia 20 hingga 79

tahun, masing-masing sebesar 12,2% dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara, di mana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3, dengan prevalensi sebesar 11,3% (Kemenkes, 2020).

Latihan otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan pengelolaan diri. Latihan ini memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks, dan ketegangan menghilang. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat.(Juniarti et al., 2021)

Menurut Jacobson, relaksasi otot progresif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan dan mengalami perasaan nyaman tanpa bergantung pada sesuatu atau subjek di luar dirinya. Salah satu metode manajemen stres adalah relaksasi otot progresif, yang merupakan salah satu jenis mind-body therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) yang digunakan dalam terapi komplementer. Tujuan dari relaksasi otot progresif ini adalah untuk memberi perhatian pasien pada perasaan yang mereka alami ketika mereka memiliki kelompok otot yang dilemaskan dibandingkan dengan ketika mereka memiliki otot yang tegang. Oleh karena itu, diharapkan pasien dapat menangani stres dengan mudah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 36 penderita diabetes melitus di wilayah RT.10 dan RT.11 RW.12, Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, ditemukan bahwa sebanyak 26 responden berasal dari RT.10 dan 10 responden dari RT.11. Sebagian besar warga baru mengetahui bahwa mereka menderita diabetes melitus setelah peneliti melakukan pemeriksaan darah perifer. Hal ini disebabkan karena selama ini

mereka hanya fokus pada penyakit hipertensi dan asam urat, sehingga tidak pernah melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin. Sebelumnya, mereka hanya mendapatkan diagnosis hipertensi dan asam urat dari tenaga kesehatan, tanpa mengetahui adanya kemungkinan menderita diabetes melitus. Kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala menyebabkan kondisi diabetes tidak terdeteksi lebih awal. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi dan pemeriksaan rutin untuk mendeteksi diabetes melitus sejak dini sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit secara optimal.

Beberapa keluarga menyatakan bahwa mereka merasa takut jika mengetahui bahwa mereka menderita diabetes melitus. Dalam wawancara, tercatat sebanyak 20 orang mengaku tidak pernah melakukan pemeriksaan gula darah sebelumnya, sementara 6 orang menyatakan bahwa mereka merasa sehat-sehat saja, sehingga tidak merasa perlu memeriksakan kadar gula darah. Selain itu, terdapat 10 orang yang sudah lama mengetahui bahwa mereka menderita diabetes melitus, namun kesulitan mengikuti anjuran dokter, terutama dalam menjaga pola makan dan rutin berolahraga.

Selain itu, berdasarkan pengalaman peneliti saat menjalani praktik keperawatan keluarga dan komunitas di wilayah tersebut, fokus pelayanan kesehatan sebagian besar diarahkan pada penyakit hipertensi dan asam urat. Namun, dalam praktik lapangan, peneliti menemukan adanya warga yang ternyata mengalami komplikasi diabetes melitus, seperti luka yang sulit sembuh dan tidak terdeteksi sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes melitus di wilayah tersebut kurang mendapat perhatian dan belum menjadi prioritas dalam skrining maupun intervensi kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat isu diabetes melitus sebagai fokus penelitian, agar dapat memberikan intervensi yang tepat dan relevan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan penyuluhan dan intervensi dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di RT.10 dan RT.11 RW.12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan."

B. Rumusan Masalah

Diabetes melitus adalah penyakit yang paling umum di dunia yang dapat menyebabkan komplikasi yang dapat mengubah hidup seseorang. Oleh karena itu, penting bagi penderita DM untuk menjaga kualitas fisik yang baik dan menjalankan pola hidup sehat. Di Wilayah RT.10 RT.11 di RW.12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, terdapat 36 keluarga (responden) yang menderita diabetes mellitus (DM). Faktor penyebab DM yang dialami oleh 36 responden ini adalah kurangnya pengetahuan tentang penyakit DM dan kurangnya perhatian dari Masyarakat itu sendiri yang dimana tidak mempedulikan masalah penyakit yang terjadi,. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 26 responden tidak pernah cek gula darah karena di wilayah tersebut hanya fokus pada penyait hipertensi dan asam urat, sehingga penyakit diabetes melitus tidak dapat di cegah karena tidak di ketahui bahwa warga di RT.10 dan RT.11 banyak juga penderita DM.

Maka peneliti melakukan cek gula darah terhadap keluarga di RT.10 dan RT.11 sehingga terbukti bahwa di RT.10 dan RT.11 terdapat penderita DM. Peneliti membuat relaksasi otot progresif untuk membantu penderita diabetes melitus dalam menangani ketegangan otot. Ini meringankan ketegangan otot dan membantu mereka melakukan aktivitas fisik, keluarga atau responden DM merasa senang karena dapat melakukannya. Berdasarkan penjelasan di atas, masalah penelitian adalah "Apakah ada pengaruh antara tingkat pengetahuan dalam relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien DM di RT.10 RT.11 RW.12, Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada pasien dengan diabetes melitus di RT.10 dan RT.11 RW12, Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama Jakarta Selatan

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden baik itu(usia, jenis kelamin) pada pasien diabetes melitus di RT.10 dan RT.11 RW.12 Kebayoran Lama Selatan, kebayoran Lama. Jakarta Selatan
- b. Untuk mengetahui rata-rata kadar gula darah sebelum di lakukan Relaksasi Otot Progresif pada pasien diabetes melitus di RT.10 dan RT.11 di RW.12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama Jakarta Selatan
- c. Untuk mengetahui rata-rata kadar gula darah setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif pada pasien diabetes melitus di RT.10 dan RT.11 di RW.12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama. Jakarta Selatan.
- d. Menganalisa pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar darah pada pasien diabetes melitus di RT.10 dan RT.11 di RW.12, Kebayoran Lama Selatan. Kebayoran Lama Jakarta Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pendidikan kesehatan kepada keluarga di RT.10 dan RT.10 di Rw.12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama Jakarta Selatan. Selain itu, ini dapat berfungsi sebagai landasan untuk intervensi dan melihat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula bagi perawat yang memberikan penjelasan pada pasien diabetes melitus.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan keperawatan sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan perawatan yang berkaitan dengan efek relaksasi otot progresif.