

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Penyakit degeneratif merupakan salah satu dari masalah kesehatan yang dapat muncul karena buruknya life style seperti tidak memilah makanan yang buruk bagi tubuh, kurangnya aktivitas fisik (olahraga) dan lain sebagainya. Diabetes Melitus tipe 2 merupakan golongan penyakit *degenerative* akibat tingginya kadar gula darah sehingga terjadi insensivitas sel pada insulin. Diabetes Melitus Tipe 2 juga dikenal sebagai penyakit kencing manis atau penyakit gula darah (Susi, 2023).

Menurut data WHO (2023) sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Terdapat 1,5 juta kematian berkaitan dengan diabetes setiap tahunnya (WHO, 2023). Prevalensi Diabetes Melitus (DM) secara global terus meningkat hingga menjadi 3 kali lipat pada tahun 2030. Peningkatan ini sebenarnya telah diprediksi oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa pada tahun 2030 akan mencapai 21,3 juta dan dari *International Diabetes Federation* (IDF) di tahun 2045 akan mencapai 16,7 juta.

Data dari Riskesdas 2018 bahwa 10,9% penduduk Indonesia menderita Diabetes Melitus dan pada tahun 2023 tingkat kejadian Diabetes Melitus mencapai 11,7%. Pada tahun 2030 di prediksi penderita Diabetes Melitus mencapai 21,3 juta (Sari et al., 2024). Data dari dinas komunikasi, informatika

dan statistik lampung jumlah penderita DM di Kota Metro sebanyak 4.145 jiwa pada tahun 2022 (Statistik, 2020).

Tingginya angka kejadian kasus Diabetes Melitus menyebabkan penderita DM perlu memahami perawatan DM agar tidak terjadi komplikasi ataupun kematian. Komplikasi yang terjadi akibat penyakit DM dapat berupa gangguan pembuluh darah makrovaskular maupun mikrovaskular, serta gangguan pada sistem saraf atau neuropati. Komplikasi makrovaskular umumnya mengenai organ jantung, otak dan pembuluh darah, sedangkan gangguan mikrovaskular dapat terjadi pada mata dan ginjal. Keluhan neuropati juga umum dialami oleh pasien DM dari neuropati motorik, sensorik ataupun neuropati otonom (PERKENI, 2021).

Upaya pencegahan komplikasi pada penderita Diabetes Melitus (DM) melibatkan berbagai bentuk perawatan, seperti menjaga kestabilan kadar glukosa darah, kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran medis, penerapan gaya hidup sehat, serta pemilihan pola diet yang sesuai. Pada pasien DM tipe 2, pengendalian terapeutik menjadi komponen penting dalam menekan risiko komplikasi. Aktivitas yang mendukung proses metabolisme tubuh diperlukan untuk mencegah hiperglikemia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam pengendalian kadar glukosa darah adalah terapi Relaksasi Autogenik (Adilla, 2024).

Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri dengan menggambarkan sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan,

pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang bisa dibayangkan seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena napas yang dalam dan pelan. Terapi ini memiliki tujuan untuk mengontrol gula darah, dengan mekanisme meningkatkan hormon kortisol mengurangi stres dan secara otomatis mengurangi kadar gula darah (Susi, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik dalam melakukan studi kasus mengenai “Terapi Relaksasi Autogenik dapat Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung Tahun 2025: *“Case Report”*”

B. Rumusan masalah

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan golongan penyakit degenerative akibat tingginya kadar gula darah sehingga terjadi insensivitas sel pada insulin. Tingginya angka kejadian kasus diabetes melitus menyebabkan penderita DM perlu memahami perawatan DM agar tidak terjadi komplikasi ataupun kematian. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penulis merumuskan masalah “Bagaimana terapi Relaksasi Autogenik dapat menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung tahun 2025?”

C. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Mampu mengidentifikasi penerapan Relaksasi Autogenik dapat menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung tahun 2025

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi sebelum tindakan Relaksasi Autogenik dapat menurunkan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung tahun 2025
- b. Mengidentifikasi sesudah diberikan Relaksasi Autogenik dapat menurunkan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung tahun 2025