

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penuaan adalah proses alamiah untuk memasuki tahap akhir kehidupan yang akan dialami oleh setiap individu yang lanjut usia. Lanjut usia adalah suatu pendekatan ilmiah dari berbagai aspek proses penuaan, dimana terdapat aspek biologis, psikologis, sosial, ekonomi, kesehatan lingkungan dan lain-lain yang selanjutnya berpengaruh terhadap kehidupan dan kesehatannya (Maryam, 2015).

Sementara menurut Nugroho (2014), proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu masa anak-anak, dewasa dan tua. Memasuki usia senja, secara alami tubuh akan mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan. Penuaan dapat berpengaruh pada seluruh bagian tubuh, mulai dari rambut, kulit, otot, tulang, gigi, serta organ-organ tubuh, seperti otak, ginjal, dan jantung.

Ada beberapa penyakit yang banyak diderita oleh lansia (lanjut usia) dan salah satunya adalah diabetes melitus. Umumnya penyakit tersebut disebabkan oleh proses penuaan yang menurunkan fungsi organ-organ tubuh, sehingga tidak bekerja dengan semestinya. Penyakit ini dapat membuat lansia menjadi kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Diabetes melitus pada lansia terjadi karena faktor usia yang menyebabkan penurunan sel fungsi pankreas dan sekresi insulin. Hal ini terjadi karena kurangnya massa otot dan perubahan vaskuler, obesitas, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi obat yang bermacam-macam, faktor genetik, riwayat penyakit lain dan sering menderita stress (ADA, 2019).

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ secara degeneratif. Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan kelainan metabolisme kronik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah disertai dengan kelainan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak akibat kurang insulin baik karena disfungsi pancreas ataupun disfungsi insulin absolut (Ramadhan, 2018).

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2019, secara global sekitar 425 juta (8.8%) orang diseluruh dunia diperkirakan menderita DM tipe II. Indonesia menduduki peringkat keempat dari sepuluh besar negara di dunia, kasus diabetes melitus tipe 2 dengan prevalensi 8,6% dari total populasi, diperkirakan meningkat dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Prevalensi diabetes melitus yang terdiagnosis pada tahun 2018, penderita terbesar berada pada kategori usia 55 sampai 64 tahun yaitu 6,3% dan 65 sampai 74 tahun yaitu 6,03% (Riskesdas, 2018). Hampir semua provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi pada tahun 2013-2018 dimana terdapat empat provinsi dengan prevalensi tertinggi yaitu DI Yogyakarta, DKI Jakarta, Sulawesi Utara dan Kalimantan Timur.

Sumatera Barat memiliki prevalensi jumlah penderita diabetes melitus sebesar 1, 6% pada tahun 2018, dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia (Kemenkes 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, kasus diabetes melitus berjumlah 44.280 kasus, dengan jumlah kasus tertinggi berada di wilayah Kota Padang dengan jumlah 12.231 kasus (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2018). Dari data yang didapatkan di Puskesmas Pauh, penyakit diabetes melitus merupakan urutan pertama penyakit terbanyak dengan jumlah klien sebanyak 1.120 penderita (Dinkes, 2022)

Diabetes yang merupakan penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa). Kadar gula darah merupakan jumlah kandungan glukosa dalam plasma darah di mana kadar gula darah ini bisa meningkat. Peningkatan kadar gula darah dapat berakibat seperti dehidrasi, keluarnya glukosa dalam urine yang menyebabkan pengeluaran kencing secara berlebihan, minum berlebihan yang disebabkan oleh kegagalan metabolisme glukosa sehingga terjadi penurunan berat badan, kesemutan (Restyana, 2015). Jika kadar gula darah tinggi dibiarkan terlalu lama, hal ini bisa meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, seperti kerusakan ginjal, saraf, dan ketoasidosis diabetik (Walker.et.al,2020).

Menurut konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia pada tahun 2015, pengelolaan diabetes melitus diarahkan kepada empat pilar penatalaksanaan diabetes melitus, yaitu edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani dan intervensi farmakologis. Keberhasilan dalam tatalaksanaan tersebut, dapat dicapai dengan pemantauan berkala untuk glukosa darah dan faktor risiko yang mungkin terjadi melalui pengajaran perawatan mandiri dan perubahan perilaku (PERKENI,2015).

Penatalaksanaan yang lainnya melalui salah satu bentuk latihan jasmani dengan melakukan relaksasi terhadap tubuh, relaksasi yang dapat mengantarkan bagi penderita diabetes melitus lepas dari kecanduan gula serta membuat seluruh hormon yang mengatur sistem tubuh dapat bekerja secara optimal (Lingga, 2012). Relaksasi autogenik adalah satu set latihan mental yang menggunakan frase yang ditunjuk dan diulang-ulang sebagai pengalaman diam sambil duduk atau berbaring di tempat tertentu, didukung dan postur netral ( Bird, 2016).

Latihan autogenik / autogenic training (AT) adalah relaksasi yang sederhana dan efektif untuk menghasilkan keadaan pikiran dan tubuh yang rileks (Davies, 2015). Relaksasi

autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, denyut jantung serta suhu tubuh.

Beberapa penelitian mengatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar gula darah, pada penelitian yang dilakukan Ningrum (2021) mengatakan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik selama 3 hari pada kedua pasien menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah, pada pasien pertama didapatkan hasil 164 mg/dl dari awalnya 271 mg/dl dan pasien kedua hasilnya 225 mg/dl dari awalnya 294 mg/dl.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015), yang dilakukan pada 15 orang pasien DM tipe 2 didapatkan rata-rata kadar gula darah sebelum relaksasi autogenik adalah 214,4 gr/dl dengan standar deviasi 24,1 gr/dl. Rata-rata kadar gula darah sesudah relaksasi autogenik adalah 205 gr/dl dengan standar deviasi 22,58 gr/dl. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.001 artinya ada pengaruh yang signifikan antara Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. M didapatkan masalah ketidakstabilan kadar gula darah. Dimana dari hasil pemeriksaan gula darah didapatkan hasil 320 mg/dl. Klien mengatakan meminum obat secara rutin dan setiap 2 minggu sekali melakukan pengecekan gula darah namun gula darah klien tidak stabil, klien juga mengeluh sulit tidur karena pusing, penglihatan kabur, merasa mudah lelah dan selalu merasa lapar dan haus.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk membuat karya ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. M dengan Diabetes Melitus dan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Upaya Penurunan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah”

## **B. Tujuan**

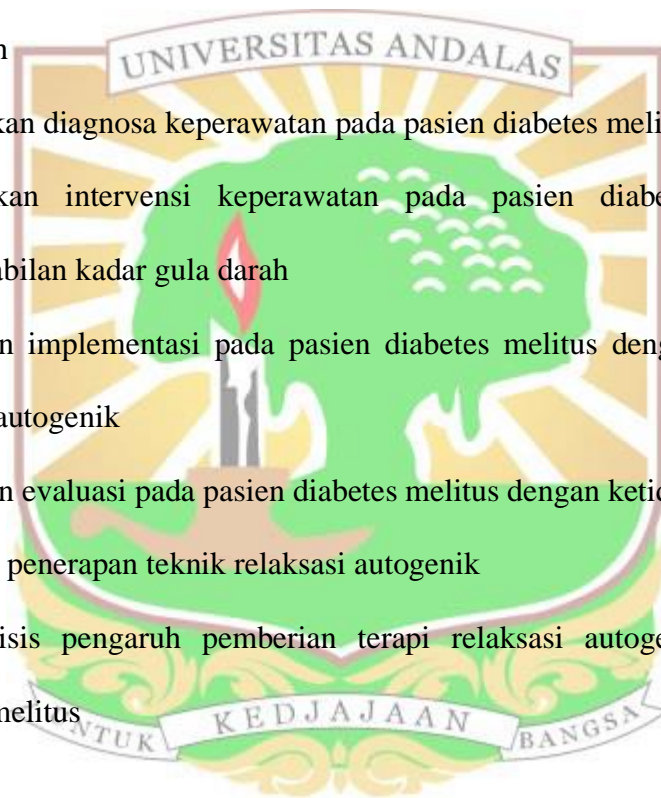
## 1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu memberikan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. M dengan Diabetes Melitus dan Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Upaya Penurunan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada karya ilmiah akhir ini adalah, mahasiswa mampu :

1. melakukan pengkajian pada pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar gula darah
2. menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien diabetes melitus
3. merumuskan intervensi keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar gula darah
4. melakukan implementasi pada pasien diabetes melitus dengan penerapan teknik relaksasi autogenik
5. melakukan evaluasi pada pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar gula darah dan penerapan teknik relaksasi autogenik
6. menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap pasien diabetes melitus



## C. Manfaat

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi sebagai referensi dalam memberikan edukasi dan terapi komplementer untuk menurunkan gula darah pasien diabetes melitus.

### 2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus serta dapat memaksimalkan pelayanan keperawatan dalam memberikan asuhan kepada pasien diabetes melitus.

### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai relaksasi autogenik.

