

# **BAB I**

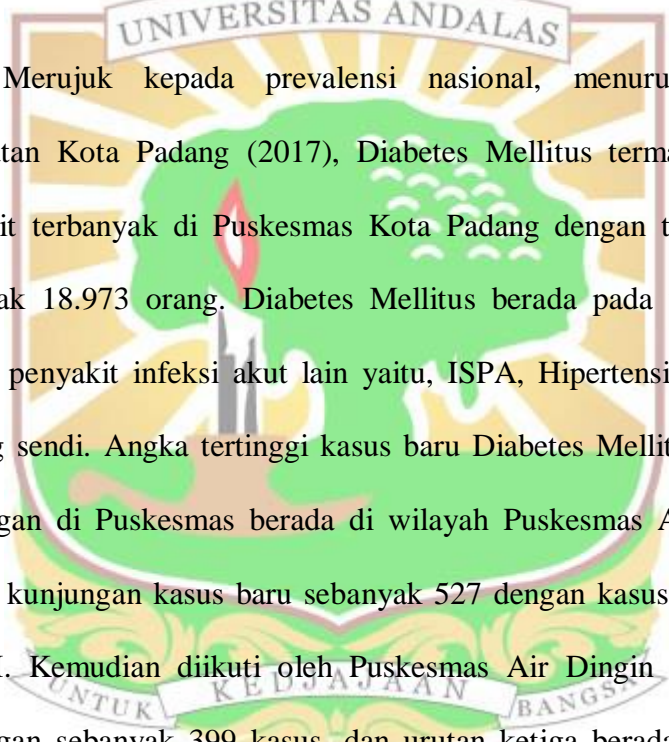
## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dunia yang modern seperti saat ini, memicu terjadinya perubahan gaya hidup pada masyarakat di dalamnya. Salah satu perubahan pola hidup adalah dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat yang banyak mempengaruhi kadar gula darah seperti makanan cepat saji, minuman bersoda dan jenis makanan lainnya. Hal ini menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan terjadinya penyakit degenerative dalam hal ini seperti Diabetes Mellitus (Rahmawati, dkk, 2016).

Diabetes Mellitus (DM) atau kencing manis telah menjadi masalah kesehatan di dunia dengan prevalensi dan insidens penyakit ini meningkat secara drastis di negara-negara maju dan negara-negara industri. Hari Diabetes sedunia di peringati tanggal 14 November dan hari Diabetes Nasional diperingati tanggal 18 April yang di tetapkan mulai dari tahun 2004. Peringatan hari Diabetes ini bertujuan untuk mempertinggi kewaspadaan global terhadap resiko penyakit Diabetes yang terjadi di setiap Negara, baik Negara maju maupun Negara berkembang termasuk Indonesia.

Dari data *Global status report on Noncommunicable Disease* (NCD) *World Health Organization* (WHO) menyatakan DM menempati peringkat ke-6 sebagai penyebab kematian. *International Diabetes Federation* (IDF) memperhitungkan angka kejadian DM di dunia pada tahun 2017 adalah 425 juta jiwa, dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045 menjadi 629 juta jiwa. Di Indonesia sendiri, jumlah penderita Diabetes Mellitus menurut WHO (2014) sebanyak 7,0 %.



Merujuk kepada prevalensi nasional, menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang (2017), Diabetes Mellitus termasuk dalam 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Kota Padang dengan total kunjungan sebanyak 18.973 orang. Diabetes Mellitus berada pada urutan ke lima setelah penyakit infeksi akut lain yaitu, ISPA, Hipertensi, Gastritis, dan Radang sendi. Angka tertinggi kasus baru Diabetes Mellitus berdasarkan kunjungan di Puskesmas berada di wilayah Puskesmas Andalas dengan jumlah kunjungan kasus baru sebanyak 527 dengan kasus terbanyak DM Tipe II. Kemudian diikuti oleh Puskesmas Air Dingin dengan jumlah kunjungan sebanyak 399 kasus, dan urutan ketiga berada di puskesmas Lubuk Buaya dengan kunjungan sebanyak 398 kasus (DKK, 2017).

Penderita dengan Diabetes Mellitus mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, seperti pengaturan pola makan, olah raga, kontrol gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Perubahan-perubahan yang mendadak ini membuat penderita Diabetes Mellitus menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negative, diantaranya yaitu

marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi (Mahmuda, dkk, 2016). Dari hasil penelitian Widodo (2012) pasien dengan Diabetes Mellitus membutuhkan kedisiplinan, kepatuhan dan motivasi yang kuat untuk menaati pola makan menu seimbang, akibatnya timbul kejenuhan dan stress. Adanya berbagai kendala dan kesulitan selama menjalankan diet dapat menimbulkan stress dan kecemasan.

Ansietas atau cemas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom sehingga individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi (NANDA, 2015). Adanya kecemasan ini disebabkan karena adanya komplikasi yang di akibat ketidakmampuan penyandang Diabetes Mellitus dalam mengontrol gula darah yang ada dalam dirinya (Limbong, 2015).

Ludiana (2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan peningkatan hormon glukokortikoid (kortisol), ketokolamin (epinefrin) dan hormon pertumbuhan. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku dan respon fisiologis. Respon fisiologis terhadap cemas dapat mempengaruhi hipotalamus hipofisis, sehingga dapat mempengaruhi fungsi endokrin seperti meningkatnya kadar gula kortisol yang ternyata memberikan dampak buruk terhadap fungsi insulin, serta dapat merangsang glukoneogenesis dan menghambat penyerapan glukosa sehingga dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Bila kecemasan pada penderita DM Tipe II tidak segera di tangani dan terus meningkat maka dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah.

Kecemasan pada pasien DM Tipe II dapat diminimalkan dengan mencegah terjadinya komplikasi, untuk itu di perlukan pengontrolan secara terapeutik dan perubahan gaya hidup tepat, tegas, dan permanen (Limbong, 2015). Pengontrolan kecemasan dapat dilakukan dengan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) yang merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot (Syarif & Putra, 2014), selanjutnya relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan menggunakan teknik pernafasan (Rasubala, dkk, 2017), dan Relaksasi Autogenik. Relaksasi Autogenik merupakan salah satu teknik intervensi keperawatan yang tepat dan disarankan dalam *Nursing Intervention Classification* untuk mengatasi ansietas (Bulecheck et al., 2016).

Latihan Autogenik / *Autogenic Training* (AT) adalah relaksasi yang sederhana dan efektif untuk menghasilkan keadaan pikiran dan tubuh yang rileks (Davies, 2015). Latihan autogenik digunakan untuk manajemen stress dan kecemasan karena sederhana dan hasilnya sangat mendalam, mudah dilakukan, dapat dilakukan kapanpun, tidak terkait oleh budaya maupun agama dan yang terpenting latihan ini dapat mengontrol kerja system saraf otonom (keseimbangan system saraf simpatis dan parasimpatis) (Alban,2017).

Latihan autogenik mampu menghambat kerja sistem saraf simpatis sehingga hormon-hormon yang berlebihan (serotonin dan norepinefrin) akan berkurang dan kembali ke titik keseimbangan dan meregulasikan sistem limbic (*GABA/Gamma AminoButiric Acid*) untuk menghasilkan

hormon *benzodiazepine* yang berfungsi untuk mengatasi ansietas /efek menenangkan. Melalui proses ini relaksasi fisiologis orang yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, seperti detak jantung yang awalnya cepat menjadi lambat dan mulai kembali normal, nafas teratur, dan aliran darah kembali normal. Begitu pula kondisi psikologisnya, tubuh dan pikiran akan menjadi lebih baik (Towsend, 2011; Fitriani dan Alsa, 2015).

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan mengenai relaksasi autogenik telah membuktikan bahwa relaksasi autogenik dapat memberikan manfaat untuk menurunkan kecemasan. Penelitian mengenai relaksasi autogenik dilakukan dalam menguji efektifitas dalam upaya menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan (Kanji, et al., 2004). Di Indonesia sendiri telah dilakukan penelitian mengenai terapi relaksasi autogenik. Limbong (2015) menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar glukosa darah penderita DM Tipe II, Tiana (2014) juga menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Selanjutnya, penelitian Defrita (2017) menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Stage 5 yang sedang menjalani Hemodialisa dan penelitian Mardiono (2016) menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik ternyata dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Maret 2018 yang dilakukan di 3 puskesmas Kota Padang, hasil wawancara pada 15 pasien

DM , dari tanda gejala yang di laporkan terdapat 42% pasien yang mengalami kecemasan berat, 38% pasien mengalami kecemasan sedang, dan 20% pasien yang mengalami kecemasan ringan. Dari 15 pasien yang telah di wawancara ada 5 pasien mengungkapkan firasat buruk tentang penyakitnya, 4 pasien mengatakan khawatir, dan 6 pasien mengatakan merasa cemas akan penyakit yang dialaminya.

Adapun beberapa upaya yang telah dilakukan pada 15 pasien untuk mengatasi kecemasannya seperti pengecekan gula darah teratur sebanyak satu kali seminggu dan berolahraga. Dengan pengontrolan gula darah secara teratur dan berolahraga pasien berharap tidak mengalami komplikasi sehingga tidak mengalami kecemasan, namun upaya yang telah dilakukan tersebut tidak memberikan pengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyak pasien dengan Diabetes Mellitus di kota padang mengalami kecemasan. Kecemasan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan yang dialami oleh penderita DM Tipe II. Ada berbagai manfaat dari terapi relaksasi autogenik di atas *dimana* salah satunya untuk menurunkan kecemasan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Di Kota Padang”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti menyusun rumusan masalah yaitu adalah “ Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Padang “.

## C. Tujuan Masalah

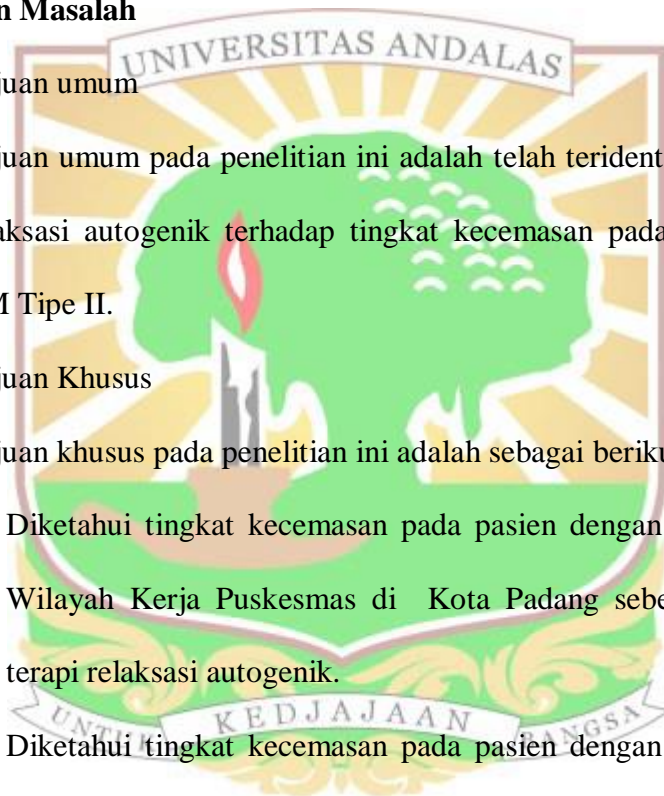
### 1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah telah teridentifikasi pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Diketahui tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Padang sebelum di berikan terapi relaksasi autogenik.
- b. Diketahui tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Padang setelah di berikan terapi relaksasi autogenik.
- c. Diketahui perbedaan tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Padang sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik.



#### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Ilmu Keperawatan Medical Bedah (KMB)

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan perawat tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan DM tipe II.

2. Manfaat klinis

a. Bagi penderita DM Tipe II di wilayah kerja puskesmas Kota Padang

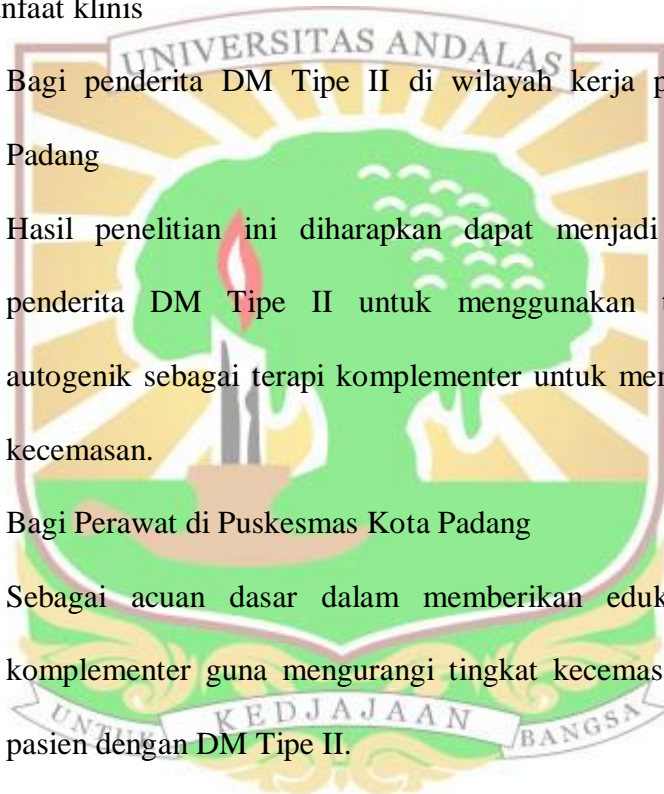
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penderita DM Tipe II untuk menggunakan terapi relaksasi autogenik sebagai terapi komplementer untuk mengurangi tingkat kecemasan.

b. Bagi Perawat di Puskesmas Kota Padang

Sebagai acuan dasar dalam memberikan edukasi dan terapi komplementer guna mengurangi tingkat kecemasan khusus pada pasien dengan DM Tipe II.

c. Bagi Mahasiswa Fakultas keperawatan Universitas Andalas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, referensi, dan masukan bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II.





d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan DM Tipe II.

