

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis berupa gangguan kadar glukosa darah (Anugerah, 2020). Menurut (WHO, 2024) Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksinya secara efektif. DM adalah penyakit global yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang (Harkas, 2018).

International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa jumlah pasien diabetes melitus di dunia pada tahun 2024 terdapat sekitar 589 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun). Pada tahun 2050 IDF memperkirakan bahwa 1 dari 8 orang dewasa sekitar 853 juta, akan hidup dengan diabetes melitus, dimana terjadi peningkatan sebesar 46%. Lebih dari 90% penderita diabetes menderita diabetes melitus tipe 2 yang didorong oleh faktor sosial ekonomi, demografi, lingkungan, dan genetik. Orang dewasa (81%) penderita diabetes melitus tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (IDF, 2024).

Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes melitus terbanyak pada tahun 2021, dari 179 juta total populasi

dewasa berumur 20–79 tahun, terdapat 19 juta (10,6%) orang yang menderita diabetes melitus. Jika dihitung perbandingannya, dalam 9 orang setidaknya ada 1 orang dengan diabetes melitus. Jumlah tersebut diperkirakan dapat mencapai 28,6 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021). Provinsi Sumatera Barat menduduki peringkat ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia sebanyak 1,6% yang menderita diabetes melitus dan di wilayah Kota Padang berjumlah 13.519 kasus (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Menurut (IDF, 2021) DM tipe 2 merupakan jenis DM yang paling umum dan DM tipe 2 merupakan tipe yang paling tinggi persentase penderitanya yaitu sebesar 90-95%. DM tipe 2 disebabkan oleh kelenjar pankreas yang tidak dapat mencukupi kebutuhan insulin pada tubuh, yang umumnya ditandai dengan resistensi insulin, dimana tubuh tidak sepenuhnya merespon insulin, sehingga hal tersebut mengakibatkan hiperglikemia. Hiperglikemia juga disebut peningkatan kadar glukosa darah atau peningkatan gula darah merupakan efek umum dari DM tipe 2 yang tidak terkontrol (WHO, 2023). Kadar gula darah dikatakan terlalu tinggi jika melebihi 200 mg/dl dan gula darah puasa melebihi 100 mg/dl. Hiperglikemia sering dialami oleh penderita DM tipe 2 yang tidak menjalani gaya hidup sehat, misalnya sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan/minuman manis, merokok, minum minuman beralkohol, kebiasaan begadang dan masih banyak lagi (Anisah et al., 2023).

Hiperglikemia yang terjadi dalam jangka panjang dan berkelanjutan pada pasien DM tipe 2, jika tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi makrovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke dan mikrovaskular seperti nefropati, retinopati, neuropati (Mohammad et al., 2021). Hiperglikemia dapat dicegah dengan mengontrol kadar glukosa darah (Dewi et al., 2019). Pasien DM tipe 2 dengan hiperglikemia memerlukan tata laksana secara komprehensif sebagai upaya pencegahan komplikasi. Terdapat lima pilar penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Menurut (Khairani et al., 2023) salah satu aktivitas fisik yaitu dengan teknik relaksasi benson yang digunakan untuk mengurangi stres. Mekanisme penurunan kadar gula darah dengan relaksasi benson terjadi melalui penurunan stres fisik dan psikologis yang kemudian akan menurunkan epinefrin, menurunkan kortisol, menurunkan glukagon dan menurunkan hormon tiroid.

Relaksasi Benson ialah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson yang berfokus pada pengendalian pernapasan, pengulangan kata atau frasa tertentu, dan mengabaikan pikiran yang mengganggu. Teknik ini dirancang untuk menenangkan pikiran dan tubuh, mengurangi stres, serta menurunkan tekanan darah. Relaksasi Benson sering dipakai untuk membantu orang menghadapi kecemasan, stres, dan gangguan terkait, dengan tujuan mencapai keadaan rileks secara fisik dan mental (Kusnaningsih, 2019). Relaksasi

Benson bekerja dengan cara menghambat mekanisme tubuh yang meningkatkan kadar glukosa darah. Teknik ini menekan sekresi epinefrin, kortisol, dan glukagon, sehingga proses konversi glikogen jadi glukosa serta produksi glukosa baru oleh hati terhambat. Dengan mengurangi produksi hormon-hormon tersebut, tubuh akan lebih mudah menyimpan gula sebagai cadangan energi. Selain itu, relaksasi Benson juga menghambat proses pemecahan lemak dan karbohidrat, yang dapat berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah (Sari, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Manullang et al., 2025) Terdapat pengaruh signifikan dari relaksasi benson terhadap turunnya kadar gula darah pasien DM tipe 2 dengan nilai p mencapai 0,000. Sebelum diberikan relaksasi benson, sebagian besar responden, yaitu 34 responden (85%) memiliki kadar gula darah lebih dari 200 mg/dl, sedangkan minoritas sebanyak 6 responden (15%) memiliki kadar gula darah kurang dari 200 mg/dl. Setelah diberikan relaksasi benson, mayoritas 31 responden (77,5%) punya kadar gula darah di bawah 200 mg/dl, sementara 9 responden (22,5%) masih punya kadar gula darah di atas 200 mg/dl. 3.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indriani et al., 2024) Setelah diterapkan terapi relaksasi benson, dilakukan evaluasi dan mengidentifikasi kembali ketidakstabilan kadar glukosa darah dengan hasil 190 mg/dl, dimana sebelumnya 220 mg/dl, yang berarti ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pada Ny "B" mengalami penurunan. Hasil dari analisis pada

penerapan intervensi ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi benson terdapat perubahan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson ini dapat mendukung prosedur penurunan kadar gula dalam darah penderita diabetes miletus.

Berdasarkan wawancara dan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 5 Februari 2025 di Kelurahan Limau Manis, Kecamatan Pauh Kota Padang pada keluarga Ny. N didapatkan masalah keperawatan yaitu Ny. N menderita penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. Ny. N mengeluh sering merasakan gejala seperti mudah lelah, sering merasakan haus, dan sering BAK. Ny. N mengatakan meminum obat tidak teratur karena sering lupa, Ny. N meminum obat hanya disaat merasakan pusing, sakit kepala dan badan terasa lemah saja, Ny. N takut meminum obat tiap hari, karena takut dapat terjadi kerusakan pada ginjal. Serta Ny. N mengatakan cemas dengan penyakitnya saat ini. Keluarga mengatakan belum mengetahui cara untuk melakukan perawatan pada pasien diabetes melitus di rumah untuk mengatasi keluhan yang sering dirasakan.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, penulis tertarik untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. N dengan diabetes melitus tipe 2 melalui penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan kadar gula darah di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan KIA ini adalah memberikan asuhan keperawatan pada pasien Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 dalam penerapan EBN terapi relaksasi Benson untuk menurunkan kadar glukosa darah di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

a. Asuhan Keperawatan

- 1) Menganalisis hasil pengkajian keperawatan yang komprehensif pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.
- 2) Menganalisis diagnosa keperawatan pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.
- 3) Menganalisis intervensi keperawatan pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.
- 4) Menganalisis implementasi keperawatan pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

5) Menganalisis evaluasi keperawatan pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

b. *Evidence Based Nursing* (EBN)

1) Menganalisis penerapan EBN berupa terapi relaksasi benson untuk mengurangi kadar glukosa darah pada Ny. N dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 03 RW 01 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penulisan KIA ini diharapkan dapat menambah informasi atau bahan rujukan kepada tenaga perawat di puskesmas Pauh atau puskesmas lainnya, untuk meningkatkan mutu dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang mengacu pada EBN, yaitu dengan cara menerapkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan kadar glukosa darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penulisan KIA ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran dan tambahan keustakaan, serta pengetahuan ilmiah bagi institusi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, terutama dalam bidang Keperawatan Keluarga.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penulisan KIA ini diharapkan dapat memberikan referensi dan masukan bagi bidang profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang mengacu pada EBN, yaitu dengan cara menerapkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan kadar glukosa darah.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penulisan KIA ini diharapkan agar pasien yang memiliki penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 dapat penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan kadar glukosa darah ketika di rumah. Pasien juga diharapkan agar dapat meningkatkan aktivitas fisik seperti senam diabetes, jalan di treadmill, dan jalan cepat, serta melakukan monitoring kadar glukosa darah di kehidupan sehari-hari secara mandiri. Selain itu, diharapkan bantuan dan dukungan keluarga agar dapat mencegah komplikasi lain dari hiperglikemia pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2

