

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes adalah salah satu penyakit kronis yang menjadi fokus perhatian global karena prevalensinya yang semakin bertambah setiap tahun. Keadaan ini dicirikan oleh kadar gula darah yang tinggi akibat gangguan produksi atau fungsi hormon insulin. Diabetes bukan hanya mempengaruhi kesehatan seseorang secara langsung, namun juga memiliki konsekuensi sosial dan dampak ekonomi yang besar bagi masyarakat secara umum (Aryani et al., 2025). Penyakit ini menjadi masalah kesehatan global karena prevalensi yang terus meningkat serta berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, dan neuropati. Kondisi ini menjadikan diabetes melitus sebagai penyakit yang membutuhkan penanganan jangka panjang dan komprehensif (Saputri & Rifka, 2025).

Berdasarkan laporan *International Diabetes Federation (IDF)* dalam *Diabetes Atlas* edisi ke-11 tahun 2024, sebanyak 589 juta orang dewasa berusia antara 20 hingga 79 tahun hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Selain itu, sekitar 252 juta orang hidup dengan diabetes yang tidak terdiagnosa. Jumlah ini diprediksi akan terus meningkat secara signifikan, dengan proyeksi mencapai 853 juta orang pada tahun 2050 (IDF, 2024). Sebanyak 81% penderita diabetes di dunia berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes bukan hanya masalah kesehatan di negara maju,

tetapi juga menjadi tantangan besar bagi negara-negara berkembang yang mungkin memiliki keterbatasan dalam sistem pelayanan kesehatan (Aryani et al., 2025).

Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi diabetes melitus mencapai 11,7%, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 10,9%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa diabetes melitus masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius di Indonesia (SKI, 2023).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2024, jumlah penderita diabetes mellitus meningkat dari 39.922 kasus pada tahun 2021 menjadi 48.616 pada tahun 2022, dan kembali meningkat menjadi 52.355 kasus pada tahun 2023. Selain itu, Pemerintah Provinsi Sumatera Barat menyebutkan bahwa sekitar 1,8% penduduk Sumatera Barat hidup dengan diabetes mellitus. Peningkatan kasus ini dipengaruhi oleh pola hidup masyarakat perkotaan yang cenderung sedentari dan kurang aktivitas fisik (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2024). Diabetes Melitus tipe 2 menempati urutan ke-5 dari 10 penyakit terbanyak di Kota Padang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah kasus diabetes melitus tipe 2 dengan komplikasi mencapai 11.844 kasus, lebih tinggi dibandingkan sebagian besar penyakit tidak menular lainnya di Kota Padang (BPS, 2023).

Salah satu wilayah di Kota Padang yang memiliki kepadatan penduduk cukup tinggi adalah Kelurahan Ulak Karang Selatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Padang, Kelurahan Ulak Karang Selatan memiliki jumlah penduduk sekitar 8.924 jiwa dan termasuk kawasan perkotaan dengan aktivitas masyarakat yang cukup padat (BPS, 2023). Selain itu, wilayah kerja Puskesmas Ulak Karang melayani sekitar 18.651 jiwa penduduk pada tahun 2023 (Puskesmas Ulak Karang, 2023). Tingginya kepadatan penduduk serta pola hidup masyarakat perkotaan yang cenderung kurang aktif secara fisik menyebabkan masyarakat lebih rentan menjalani gaya hidup tidak sehat, seperti kurang berolahraga, mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta mengalami tingkat stres yang tinggi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes mellitus maupun memperburuk kondisi penderita diabetes yang sudah ada (WHO, 2023).

Keluarga memiliki peranan penting dalam membantu pengelolaan diabetes melitus, terutama dalam mendukung kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta kontrol kadar glukosa darah pada penderita. Dukungan keluarga yang optimal dapat membantu pasien menjalani perawatan jangka panjang, meningkatkan selfcare, serta mencegah terjadinya komplikasi akibat diabetes melitus. Oleh karena itu, pendekatan asuhan keperawatan keluarga menjadi penting karena tidak hanya berfokus pada individu yang sakit, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam upaya promotif,

preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada penderita diabetes melitus (Salsabila, 2024).

Penatalaksanaan yang bisa digunakan untuk menurunkan glukosa darah dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat seperti metfomin, sulfonilurea, acarbose, tiazolidindion, dll. Terapi non farmakologis terdiri dari penyuluhan, diet, aktivitas fisik, senam ergonomik, senam diabetes, serta relaksasi otot progresif (Cahyanti, 2024). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada pasien Diabetes Mellitus adalah relaksasi otot progresif. Dibandingkan dengan terapi relaksasi lainnya, terapi ini dinilai lebih efektif karena menekankan pentingnya mengendalikan respons stres melalui pelepasan ketegangan otot secara sadar (Putri et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Terapi ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga dapat mengurangi stres fisiologis maupun psikologis, serta menekan proses pelepasan glukosa dalam tubuh, sehingga kadar glukosa darah menjadi lebih stabil (Afifah, 2025).

Berdasarkan penelitian Novitasari et al., (2025) yang menyatakan bahwa rata-rata kadar gula darah pasien sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 272 mg/dL, sedangkan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 184 mg/dL. Sejalan dengan penelitian Sirait (2025) bahwa teknik relaksasi otot progresif menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II,

yang mana setelah pemberian terapi selama 3 hari, pada responden pertama kadar glukosa darah menurun dari 249 mg/dl menjadi 213 mg/dl dan responden kedua dari 300 mg/dl menjadi 227 mg/dl. Menurut penelitian Saputri & Rifka (2025) pada Ny. A dan Ny. N, Setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit, didapatkan hasil kadar gula darah sebelum terapi relaksasi otot progresif 168 mg/dl pada Ny. A menjadi 160 mg/dl setelah diberikan terapi, sedangkan pada Ny. N kadar gula darah sebelum diberikan terapi 210 mg/dl menjadi 180 mg/dl, terdapat penurunan pada Ny. A sebanyak 8mg/dl dan Ny. N sebanyak 30 mg/dl.

Berdasarkan tingginya prevalensi diabetes mellitus mulai dari tingkat internasional, nasional, hingga daerah, serta besarnya dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkan, maka diperlukan upaya penanganan yang komprehensif melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Oleh karena itu, penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* di wilayah Ulak Karang Selatan Kota Padang diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pendukung dalam meningkatkan kualitas hidup dan pengelolaan diabetes mellitus secara optimal.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2026 terhadap Ny. S berusia 56 tahun yang menderita diabetes melitus sejak 4 tahun yang lalu dengan keluhan badan sering lemah, sering buang air kecil pada malam hari. Ny. S mengatakan mengonsumsi obat diabetes melitus secara rutin, namun tidak mengetahui bagaimana cara menurunkan kadar gula darah secara non-farmakologi. Saat dilakukan pemeriksaan didapatkan nilai gula darah 228 mg/dL.

Maka dari itu mahasiswa merasa perlu melakukan pembinaan pada salah satu keluarga yang menderita diabetes melitus pada RW 02 Kelurahan Ulak Karang Selatan. Pembinaan keluarga tersebut didokumentasikan dalam sebuah laporan karya ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. S Dengan Diabetes Melitus Melalui Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Di Kelurahan Ulak Karang Selatan Kota Padang”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengaplikasikan ilmu dalam memberikan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. dengan Diabetes Melitus Melalui Terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kadar glukosa darah.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan hasil pengkajian pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- b. Menjelaskan diagnosa pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- c. Menjelaskan rencana Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.

- d. Menjelaskan implementasi pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- e. Menjelaskan evaluasi pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- f. Mendokumentasikan hasil Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. S dengan melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.

C. Manfaat

- 1. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada pasien Diabetes Melitus Melalui Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah
 - b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan keluarga pada pasien Diabetes Melitus Melalui Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.
- 2. Bagi Pelayanan Kesehatan
 - a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi pelayanan kesehatan dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar

Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien dengan Diabetes Melitus Melalui Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)”

- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah.

