BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Diabetes Mellitus (Diabetes Mellitus) merupakan penyakit yang umum terjadi, akibat utama dari berbagai gangguan metabolisme adalah tingginya kadar glukosa dalam darah, yang merupakan akibat dari sekresi insulin atau kerja insulin atau keduanya. (Müller-Wiland et al., 2019). Diabetes adalah sekelompok pasien yang ditandai dengan gula darah tinggi atau hiperglikemia. Gangguan metabolisme genetik dan klinis yang bermanifestasi sebagai intoleransi karbohidrat beragam. Faktor risiko diabetes antara lain genetik, obesitas (berat badan), makanan cepat saji, asupan karbohidrat tinggi, merokok, stres, kerusakan sel pankreas dan ketidakseimbangan hormon (Hidayat dan Jumillah, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 246 juta orang di dunia menderita diabetes. Sebagai tambahan, Pada tahun 2010, 285 juta atau 6,4% penduduk berusia 20-79 tahun menderita diabetes. Jumlah ini diperkirakan akan tumbuh menjadi 438 juta atau 7,7% dari penduduk berusia 20-79 tahun pada tahun 2030 (Nugraha et al., 2018). Menurut Federasi Diabetes Internasional, jumlah pasien diabetes diperkirakan akan meningkat dari 7,0 juta pada tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030; Meskipun tingkat prevalensi bervariasi, dua laporan menunjukkan bahwa 2-3 kali lipat jumlah penderita diabetes (Edwina et al., 2019).

Di tahun Pada tahun 2017, Indonesia menduduki peringkat ketujuh dalam daftar sepuluh negara dengan tingkat diabetes tertinggi di dunia. Diabetes tipe 2 yang banyak diderita masyarakat di Indonesia terkait dengan gizi dan gaya hidup yang buruk. Tahun lalu, menurut International Diabetes Federation (IDF), Indonesia memiliki 9,1 kasus diabetes. Jumlah ini diperkirakan mencapai 14,1 juta pada tahun 2035. Indonesia diperkirakan akan naik ke posisi keenam pada tahun 2040. Penyakit ini tidak hanya menyerang individu tetapi juga menyulitkan keluarga, menjadi beban semua pihak dan merugikan negara (Yonada, 2019).

Menurut hasil Riskesdas 2018, distribusi Paytm Gorontalo termasuk sepuluh besar di Indonesia. Secara khusus, prevalensi diabetes meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% (Kamenkenke RI, 2018b). Menurut informasi yang diperoleh

dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, jumlah penderita diabetes pada tahun 2020 sebanyak 4.562 orang, di antaranya 20.441 merupakan diabetes tipe 2. Dari Januari hingga Agustus 2021, termasuk yang pertama, tercatat 34 pasien baru diabetes. Kesepuluh penyakit tersebut adalah pilek, ISPA, hipertensi, rematik, alergi kulit, bronkitis, sembelit, dan diare.

Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi baik akut maupun kronis. Menurut PERKENI DM, komplikasi dapat dibagi menjadi dua kategori, komplikasi akut dibagi menjadi hipoglikemia, yaitu kadar glukosa darah di bawah nilai normal (<50 mg/dL) dan hiperglikemia yaitu peningkatan gula darah secara tiba-tiba. tekanan darah. Kondisi metabolisme yang berbahaya dapat terjadi, akibatnya kadar gula darah meningkat. Penatalaksanaan diabetes meliputi pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Obat adalah obat bebas (ADA, 2018). Perawatan nonfarmakologis yang dapat ditawarkan kepada pasien dalam bentuk swadaya meliputi terapi komplementer tubuh-pikiran dan pengobatan alternatif (CAM). Terapi relaksasi diri sangat bagus untuk mengobati gangguan endokrin karena salah satu sistem tubuh yang paling erat hubungannya dengan stres adalah sistem endokrin.

Relaksasi diri dapat menurunkan kadar gula darah. (Kartika et al. 2018) Relaksasi diduga bekerja dengan mengatur kortisol dan hormon stres lainnya. (Paspetasari, 2018) Pada penelitian sebelumnya (Restu Iriani, 2020), responden memiliki rata-rata KGD tinggi yaitu 260,13 mg/dL sebelum menggabungkan teknik relaksasi progresif dan teknik relaksasi subjektif. Dan selama self-indulgence, rata-rata KGD adalah 213,47 mg/dL dengan standar deviasi 47,565. Hasil estimasi interval 95% meyakini bahwa kombinasi teknik relaksasi progresif dan relaksasi diri menghasilkan tingkat KGD yang lebih rendah pada kisaran 187,13 mg/dL hingga 239,81 mg/dL, dengan nilai KGD 141. mg/dL dL, maks kg 294 mg/dL.

Sebuah penelitian oleh Rizki et al. (2020) menemukan perbedaan rerata kadar glukosa darah pada kelompok intervensi menurun 25,15 mg/dL dengan SD sebesar 3,934, dibandingkan penurunan 0,62 mg/dL dengan rerata 3,768 SD pada kelompok intervensi. Nilai p adalah 0,000, karena nilai $p < 0,05$ setelah intervensi autorelax menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok

intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi diri berpengaruh signifikan terhadap kadar gula darah.

Dalam studi oleh Hashimoto et al. (2020), dibandingkan dengan kelompok kontrol, jumlah pasien dengan pengurangan waktu untuk BZD dan perbaikan gejala subjektif MUS lebih tinggi daripada kelompok relaksasi (p <0,05). Apa yang membuat pengurangan sulit pada 820 pasien MUS yang menerima relaksasi adalah penggunaan jangka panjang BZD selama 6 bulan (0,06 odds rasio 95% interval kepercayaan 001-0,56). Terapi relasional, misalnya, dapat membantu meringkas 870 penggunaan, tetapi intervensi sederhana penting untuk menghadirkan 820 ketergantungan.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi endogen dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes dan menurunkan jumlah pasien diabetes. Menurut wawancara dengan 10 pasien diabetes di Puskesmas Telaga pada 12 Juni 2021, tujuh orang mengatakan lelah minum obat penurun gula darah terus menerus dan tidak tahu cara rileks selama perawatan. Wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Telaga, pekerjaan obat dan non-narkoba. Upaya farmakologis adalah upaya nonfarmakologis berupa penyuluhan dan sedasi untuk pengelolaan obat hipoglikemik.

Karena itu, Islam sangat memperhatikan pola makan dan kesehatan. Meskipun hal ini berkaitan dengan ilmu kedokteran, Al-Qur'an tidak berbicara secara langsung tentang penyakit ini, namun kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi kita semua. Oleh karena itu, topik ini harus menjadi perhatian kita semua, terutama mereka yang berhubungan langsung dengan masalah kesehatan dan gaya hidup sehat. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Baqarah ayat 168.

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ مِمَّا كُلُوْا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِۗ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ

Artinya: “Hai manusia, makanlah dari apa yang halal dan baik (makanan) yang ditemukan di bumi, dan jangan mengikuti jejak setan. Setan adalah musuhmu yang sebenarnya.” (Al-Baqarah [2] ayat 168)).

Agama Islam bukan hanya agama ritual yang hanya mengatur aspek peribadatan saja, namun juga mengatur aspek-aspek yang yang mendukung bagaimana ibadah itu berlangsung dengan baik dan sempurna. Karenanya,

menjaga tubuh agar tetap sehat, merupakan ajaran Islam, termasuk tentang memilih makanan. Islam mengajarkan memilih makanan yang tidak hanya halal, namun juga thoyyibah, yang punya asupan gizi tinggi.

Diriwayatkan dalam Hadist Riwayat Ahmad dan Tirmidzi, Rasulullah pernah berkata, "*Tidak ada wadah bagi seorang pria untuk mengisi lebih buruk dari perutnya. Cukup bagi seseorang untuk makan beberapa potong makanan yang bisa meluruskan tulang punggungnya. Jika dia harus mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga lagi dengan minum, dan sepertiga sisanya untuk bernafas.*"

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, peneliti mengidentifikasi pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Di Puskesmas Telaga sampai dengan bulan Agustus 2021 tercatat 34 kasus baru diabetes mellitus.
2. Banyak penderita Diabetes Melitus yang mengkonsumsi obat farmakologis.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah relaksasi otonom berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 di Danau Sehat Negara Gorontalo?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo diketahui tidak ada pengaruh relaksasi diri terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Penentuan kadar glukosa darah sebelum istirahat pada penderita diabetes tipe 2 di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.
2. Pemeriksaan kadar glukosa darah di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo pada pasien DM tipe 2 setelah swamedikasi.
3. Menganalisis pengaruh relaksasi diri dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

2.1.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berkontribusi dalam proses belajar mengajar dan pengembangan pengetahuan di bidang kesehatan khususnya yang berkaitan dengan penurunan kadar gula darah dengan pemberian obat-obatan autogenik.

2.1.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelayanan keperawatan

   Ingat lembaga terbaik berikutnya untuk menciptakan prosedur relaksasi autogenik bertahap untuk klien DM tipe 2.

2. Bagi keperawatan

   Meningkatkan keterampilan dalam mengembangkan intervensi keperawatan pada klien DM Tipe 2.

3. Bagi pendidikan dan perkembangan ilmu keperawatan

   Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam praktik keperawatan penggunaan relaksasi mental pada pasien DM 2 yang mendapat terapi relaksasi.

4. Bagi penelitian keperawatan

   Ini adalah dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang relaksasi atau penelitian yang berhubungan langsung atau tidak langsung dengan sistem endokrin.