

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan fungsi fisiologis lanjut usia (lansia) dapat menimbulkan penyakit diabetes melitus (Sulistiyowati & Supardi, 2018). Diabetes melitus merupakan gangguan metabolisme ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin (Sukarmiasih., & Pramudaningsih., 2019). *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2019 menyebutkan bahwa terdapat 463 juta orang dengan usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes melitus. Indonesia saat ini menjadi Negara peringkat ke tujuh dengan jumlah penderita diabetes mencapai 10,7 juta orang, maka dapat diperkirakan tingginya kontribusi Indonesia dalam prevalensi diabetes melitus (Pangribowo, 2020). Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan terdapat peningkatan yaitu dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

The silent killer merupakan sebutan lain dari penyakit diabetes melitus karena dapat menyerang seluruh organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan diantaranya gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, dan stroke (Fatimah, 2015). Pengendalian kadar gula darah adalah masalah utama pada diabetes melitus tipe II yang disebabkan oleh resistensi insulin sehingga glukosa tidak dapat di ubah menjadi energi (Wahyudi & Arlita, 2019). Berbagai macam faktor yang dapat menimbulkan

peningkatan kadar gula darah diantaranya yaitu faktor keturunan, obesitas, gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak sehat, obat-obatan yang dapat memengaruhi kadar gula darah, kurangnya aktifitas fisik, proses menua, kehamilan, perokok, dan stres (Junaidin, 2018).

Berdasarkan beberapa data yang ditemukan bahwa sebagian besar penanganan yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus saat ini yaitu mengkonsumsi obat-obatan dan hanya sebagian kecil melakukan olahraga secara rutin. Selain itu banyak penderita diabetes melitus merasa bosan meminum obat dan menginginkan cara lain untuk mengontrol kadar gula darahnya (Sulistiyowati & Supardi, 2018).

Menurut Perhimpunan Endokrinologi Indonesia PERKENI (2009) dalam Hidayati, (2018) penatalaksanaan diabetes melitus tipe II terdiri atas lima pilar di antaranya pemberian edukasi, diet, pengontrolan glukosa darah, farmakologi dan latihan fisik. Latihan fisik dapat dilakukan oleh perawat sebagai intervensi yang tepat dalam konteks nonfarmakologi (Sukarmiasih., & Pramudaningsih., 2019).

Salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu *progressive muscle relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif (Sukarmiasih., & Pramudaningsih., 2019). Teknik ini memfokuskan pada 16 gerakan otot, dengan tujuan dapat meningkatkan kebutuhan glukosa dengan cara mengaktifkan pergerakan otot sehingga glukosa dalam darah terpakai sebagai energi, dan penurunan kadar gula darah puasa dapat terjadi (Casman et

al., 2015). Intervensi ini mudah, dan praktis dilakukan, sehingga dapat digunakan untuk terapi sehari-hari (Junaidin, 2018).

Berdasarkan penelitian oleh Safitri & Putriningrum. (2019) dengan menggunakan 18 responden menunjukkan nilai kadar gula darah sebelum perlakuan yaitu 173,07 mg/dL dan setelah diberikan perlakuan yaitu 161,68 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar *et al.* (2018) bahwa terdapat pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II dengan latihan sebanyak tiga kali sehari dalam tiga hari berturut-turut durasi 25-30 menit. Antoni. (2017) menyebutkan dengan melakukan latihan secara terstruktur dapat menimbulkan otot menjadi lebih aktif dan terjadi peningkatan *permeabilitas* serta aliran darah meningkat sehingga kapiler terbuka dan *reseptor insulin* lebih banyak diaktifkan dan terjadi pergeseran energi.

Peran perawat sebagai edukator sangat dibutuhkan oleh pasien diabetes melitus tipe II karena diabetes melitus tipe II merupakan penyakit kronis yang memerlukan penanganan secara mandiri yang dikhususkan untuk penanganan seumur hidup. Bagi sebagian pasien, agar dapat memperoleh pendidikan tentang diabetes melitus tipe II yaitu dengan mempelajari keterampilan dalam melakukan penatalaksanaan diabetes melitus tipe II secara mandiri dan menghindari komplikasi diabetes melitus tipe II (Fahra *et al.*, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dari itu perlu dilakukan studi literatur dalam penyusunan standar operasional prosedur mengenai intervensi terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II sehingga dapat diaplikasikan intervensi tersebut sebagai terapi nonfarmakologi kepada penderita diabetes melitus tipe II di Indonesia maupun di dunia.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan pada latar belakang diatas bahwa angka kejadian diabetes melitus tipe II meningkat dari tahun ke tahun dan terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi pilihan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana standar operasional prosedur intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Study Evidence based nursing ini bertujuan untuk mengetahui standar operasional prosedur intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II. Berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan dengan hasil akhir untuk dapat dijadikan sebuah data dan dapat menjadi suatu sumber informasi yang bermanfaat.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus berisi mengenai hal-hal lebih rinci yang ingin dicapai oleh peneliti, adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- a. untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.
- b. untuk mengidentifikasi prosedur intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.
- c. untuk mengidentifikasi lama pemberian intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.
- d. untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang diberikan intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.

D. Manfaat Evidence Based Nursing

1. Manfaat Teoritis

Hasil *evidence based nursing* ini diharapkan dapat memberikan referensi keilmuan mengenai pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II, Selain itu, hasil kajian ini diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan

intervensi relaksasi otot progresif dalam bidang kesehatan, keperawatan gerontik, keperawatan keluarga, dan komunitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelayanan keperawatan

Hasil *evidence based nursing* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan seperti pelayanan keperawatan gerontik, keperawatan keluarga, dan komunitas agar pengaruh relaksasi otot progresif dapat di pratikkan dalam pelayanan asuhan keperawatan, khususnya asuhan keperawatan komunitas sehingga mampu mengatasi peningkatan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil *evidence based nursing* ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian keperawatan selanjutnya mengenai relaksasi otot progresif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe II” peneliti membagi dalam 5 BAB yaitu.

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini menjelaskan mengenai lima pokok bahasan, dimana akan membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II METODE

Pada bab ini menjelaskan mengenai empat pokok bahasan, dimana akan membahas tentang strategi pencarian literatur, kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi studi, dan penilaian kualitas dari artikel yang sesuai dengan topik penulisan dan hasil pencarian literatur.

BAB III HASIL DAN ANALISIS

Pada bab ini berisi tentang menganalisis 10 artikel yang sudah di pilih untuk penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan.

BAB IV PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi uraian secara deskripsi mengenai pembahasan dari hasil analisis artikel penelitian sampai dengan pembuatan standar operasional prosedur.

BAB V KESIMPULAN

Pada bab ini berisi pemaparan secara singkat hasil dari penelitian serta menguraikan saran peneliti terhadap peneliti selanjutnya.