BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merujuk pada penyakit yang tidak dapat ditularkan antar individu melalui kontak fisik apapun dan dapat berujung pada kematian. Sebagian besar penderita PTM berada pada usia produktif dengan gaya hidup yang kurang sehat. Salah satu contoh PTM adalah Diabetes Melitus, yang juga dikenal sebagai DM atau penyakit gula, yang menjadi salah satu penyakit dengan risiko tinggi pada kelompok usia 15 hingga 60 tahun (Trinita, 2023). Menurut hasil Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa penyakit diabetes mellitus di Indonesia lebih banyak diderita pada usia >45 tahun dengan rentang usia yang dominan adalah 55-65 tahun (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Diabetes mellitus adalah penyakit atau gangguan metabolisme jangka panjang dengan berbagai penyebab, yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah serta gangguan pada metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein akibat kurangnya fungsi insulin. Penyakit ini merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang terus-menerus melebihi batas normal (hiperglikemia) (Nina, 2024).

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* (IDF), Diabetes Melitus merupakan penyebab 6,7 juta kematian atau 1 kematian setiap 5 detik. Indonesia menempati posisi kelima pada tahun 2021 dengan 19,47 juta penderita diabetes melitus, setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika Serikat dan diperkirakan pada tahun 2045 mengalami peningkatan mencapai 16,6 juta penyandang diabetes di Indonesia. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di provinsi DIY, Kota Yogyakarta memiliki prevalensi penderita diabetes melitus tertinggi sebanyak 4,9%, diikuti Kabupaten Sleman dengan prevalensi 3,3%.

Diabetes mellitus memiliki dampak baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik dari diabetes mellitus dibagi menjadi dua kategori,

yaitu akut dan kronis. Dampak fisik akut terjadi dalam waktu singkat, seperti hipoglikemia, DKA (*Diabetic Ketoacidosis*), dan HHS (*Hyperglycemic Hyperosmolar Syndrome*). Dampak fisik kronis muncul 5-10 tahun setelahnya, meliputi penyakit makrovaskuler, mikrovaskuler, dan neuropati. Dampak psikologis dari diabetes mellitus termasuk stres, kecemasan, atau depresi, yang erat kaitannya dengan penurunan kemampuan merawat diri, kontrol metabolik yang buruk, dan peningkatan komplikasi diabetes. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan merespons dengan mengaktifkan tanda bahaya, yang memicu reaksi biokimia dalam tubuh. Stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon, seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin. Glukosa dalam tubuh menjadi lebih sulit masuk ke dalam sel, menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (Santi, 2021).

Ketidakstabilan glukosa merupakan suatu keadaan dimana glukosa darah naik melebihi batas normal dan dapat menyebabkan hiperglikemia. Ketidakseimbangan kadar glukosa dalam darah, atau yang dikenal dengan hiperglikemia, merupakan kondisi di mana kadar gula darah meningkat secara signifikan, baik dalam jangka pendek (akut) maupun jangka panjang (kronis). Kondisi ini bisa dipicu oleh berbagai faktor seperti faktor genetik, obesitas, pola makan yang tidak terkontrol, minimnya aktivitas fisik, serta perubahan pola hidup yang tidak sehat (Faridatul, 2023).

Diabetes mellitus memiliki banyak komplikasi, pengelolaannya menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Saat ini, sebagian besar pengelolaan diabetes mellitus masih berfokus pada penggunaan obat-obatan farmakologi dan pengaturan diet, sementara manajemen stres melalui terapi relaksasi dan aktivitas fisik masih kurang diperhatikan. Aktivitas fisik juga sangat bermanfaat bagi penderita diabetes mellitus karena dapat membantu meningkatkan fungsi metabolisme tubuh, sehingga kadar gula darah dapat lebih terkontrol (Sri, 2020).

Penanganan kadar glukosa darah tinggi pada pasien diabetes mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Secara

farmakologis, pengobatan melibatkan obat hipoglikemik oral seperti sulfonilurea, biguanida, dan penghambat alfa-glukosidase (akarbose). Salah satu langkah dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) meliputi pemantauan rutin kadar glukosa darah, kepatuhan terhadap pola makan yang dianjurkan, serta kerja sama dengan tim medis dalam pemberian terapi insulin (DPP PPNI, 2019). Pendekatan non-farmakologis berfokus pada pengendalian kadar glukosa darah dalam rentang normal melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik atau olahraga, serta manajemen stres. Di rumah sakit, intervensi inovatif untuk kontrol glikemik pada pasien diabetes Mellitus termasuk pemberian terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang terbukti efektif dalam menurunkan kadar gula darah adalah terapi relaksasi Benson (Rianty, 2023).

Mengelola stres melalui teknik relaksasi adalah metode yang dapat diterapkan oleh siapa saja, termasuk penderita diabetes mellitus. Teknik relaksasi berfungsi untuk menjaga kondisi emosi agar tetap stabil dengan mengutamakan rasa aman nyaman, sehingga stres dapat diatasi secara mandiri, yang pada gilirannya membantu mengontrol kadar glukosa dalam tubuh dan bahkan bisa membuatnya kembali normal. Jenis relaksasi yang terbukti efektif untuk menurunkan kadar gula darah adalah relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan keyakinan filosofis atau agama yang diyakini oleh individu. Saat seseorang berada dalam keadaan rileks, laju pernapasan menjadi lebih lambat, pemikiran menjadi lebih tenang, emosi lebih terkontrol, dan metabolisme tubuh berjalan lebih baik, yang berujung pada penurunan kadar glukosa darah (Sri, 2020).

Proses dalam relaksasi Benson melibatkan pengalihan fokus perhatian pasien dari ketidaknyamanan ke hal-hal yang menenangkan, seperti pengulangan kata atau frasa yang memiliki efek menyenangkan. Hal ini menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman. Dengan demikian, sistem tubuh dapat bekerja lebih optimal dalam merespons

kestabilan gula darah. Relaksasi benson juga memberikan efek ketenangan, teknik ini juga mudah dipraktikkan oleh pasien dan tidak memerlukan biaya besar, menjadikannya solusi yang efisien dalam mendukung perawatan pasien secara holistic (Beni, 2023).

Teknik relaksasi yang dikenal sebagai relaksasi Benson menekankan pengendalian pernapasan, pengulangan kata atau frasa tertentu, dan mengabaikan pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi Benson bertujuan untuk mencapai keadaan rileks secara fisik dan mental dengan tujuan menenangkan tubuh dan pikiran, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi Benson memiliki hubungan yang signifikan dengan kestabilan gula darah karena dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kadar gula darah. Relaksasi Benson dapat mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang dapat meningkatkan kadar gula darah (Sonia, 2025).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik mengambil kasus diabetes mellitus dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Dalam Pemenuhan Rasa Aman Nyaman Terhadap Kestabilan Gula Darah Pada Penyandang Diabetes Mellitus Di Ruang Indraprasta 1 RSUP Dr. Sardjito”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan intervensi penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan rasa aman nyaman terhadap kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus di ruang indraprasta 1 RSUP Dr. Sardjito.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus

- b. Mendokumentasikan penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan rasa aman nyaman terhadap kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus di ruang indraprasta 1 RSUP Dr. Sardjito
- c. Menganalisis penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan rasa aman nyaman terhadap kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus di ruang indraprasta 1 RSUP Dr. Sardjito.
- d. Mengidentifikasi efektivitas penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan rasa aman nyaman terhadap kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus di ruang indraprasta 1 RSUP Dr. Sardjito.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah mengenai relaksasi benson dalam mengontrol kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus.
2. Manfaat Praktis
 - a) Bagi Pasien
Menerapkan relaksasi benson untuk kestabilan gula darah.
 - b) Bagi Tenaga Kesehatan
Memberikan informasi penerapan relaksasi benson untuk kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus.
 - c) Bagi Institusi Pendidikan
Menjadi referensi mengenai penerapan relaksasi benson untuk kestabilan gula darah pada penyandang diabetes mellitus.

D. Ruang Lingkup KIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berada pada ruang lingkup Keperawatan Medikal Bedah yaitu sistem Endokrin mengenai asuhan keperawatan pada pasien dengan Diabetes Mellitus yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, penyusunan intervensi, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi keperawatan.