

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus adalah Penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan gula darah yang melebihi batas normal. (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Dampak diabetes tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti gangguan metabolik, neuropati, nefropati, atau retinopati. Banyak penderita diabetes juga mengalami tekanan psikologis yang serius, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Kecemasan (*anxiety*) merupakan respon emosional terhadap ketidakpastian dan ancaman, dan pada penderita diabetes, hal ini sering muncul akibat kekhawatiran berlebih terhadap komplikasi, ketergantungan obat seumur hidup, serta tuntutan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup secara ketat (Rismawati Saleh et al., 2020). Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya terapi tawa, psikoterapi, terapi kongnitif, distraksi dan relaksasi (Rodianah et al., 2023).

Saat ini, Diabetes Mellitus menjadi isu kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Penyakit ini menunjukkan tren peningkatan yang konsisten setiap tahunnya di berbagai belahan dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang (Lukitaningtyas & cahyono, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 422 juta orang di dunia hidup dengan diabetes, dengan mayoritas penderitanya berasal dari negara

berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahunnya, diabetes menyebabkan sekitar 1,5 juta kematian. Sementara itu, berdasarkan data Diabetes Atlas edisi ke-10 tahun 2021 dari *International Diabetes Federation* (IDF), tercatat sebanyak 573 juta orang di seluruh dunia menderita Diabetes Mellitus pada tahun tersebut. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta pada tahun 2045 (Relica et al., 2024).

Indonesia menempati posisi kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, yakni mencapai 19,5 juta orang pada tahun 2021. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 (Faiza Zubir et al., 2024). Provinsi Jawa Timur sendiri masuk ke dalam lima provinsi dengan angka kejadian Diabetes Melitus tertinggi. Pada tahun 2020 ditemukan sebanyak 15.708 jiwa lalu mengalami kenaikan sekitar 18.608 jiwa pada tahun 2021 dan pada tahun 2022 ditemukan sebanyak 16.203 jiwa yang mengalami Diabetes Melitus (LPY Gayatri, et al., 2024).

Berdasarkan data dari *Medical Record* RSI Siti Aisyah Madiun tahun 2025, jumlah pasien Diabetes Mellitus yang menjalani rawat inap dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan. Pada tahun 2023 sebanyak 204 pasien, dan tahun 2024 meningkat menjadi 429 pasien, sedangkan pada tahun 2025 sebanyak 679 pasien.

Diabetes Melitus dapat menimbulkan perasaan cemas karena merupakan penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan (Salsabilla, 2025). Pada pasien Diabetes Mellitus biasanya mengalami banyak perubahan seperti diet yang mengharuskan pasien tidak boleh mengonsumsi beberapa

makanan yang mereka senangi, kondisi fisik yang semakin menurun, sering merasa lelah yang mengharuskan konsultasi rutin ke dokter dan berbagai perubahan lainnya yang terjadi sepanjang hidupnya. Perubahan dalam hidupnya yang mendadak membuat penderita Diabetes Mellitus memunculkan reaksi psikologis yang negatif, reaksi psikologis tersebut yaitu kecemasan. Seseorang yang baru menderita ataupun sudah lama menderita DM akan terjadi stressor bagi dirinya karena berbagai komplikasi seperti ganggren. Respons emosional akan muncul terhadap diri penderita DM yang merupakan ungkapan diri perasaan sedih, frustrasi, khawatir, cemas akibat penyakit Diabetes Mellitus (Septy, 2024). Kecemasan (ansietas) merupakan gejala emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Manifestasi pada kecemasan meliputi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut (Atmojo P.B, 2023).

Pasien dengan Diabetes Mellitus memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi dibandingkan dengan pasien tanpa Diabetes Mellitus (Rismawati Saleh et al., 2020). Oleh karena itu, diagnosis dan pengelolaan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes sangat penting di lakukan untuk memastikan kualitas hidup dan harapan hidup yang lebih tinggi (Tarisa, 2023). Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar,

ketakutan, mual atau muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin, oleh karena itu kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan (Atmojo P.B, 2023). Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang lebih sederhana dibandingkan metode lain, hanya membutuhkan waktu sekitar 15–20 menit, dan dapat dilakukan dalam posisi berbaring, duduk di kursi, atau duduk bersandar, sehingga memungkinkan klien untuk melaksanakannya di berbagai situasi (Rizky et al., 2020). Terapi ini berlandaskan pada *mind body intervention* atau pengendalian diri yaitu dengan mengungkapkan beberapa kalimat motivasi singkat yang bertujuan untuk merilekskan pikiran dan tubuh (Ningrum et al., 2021). Imajinasi visual dan kata-kata verbal akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah, meningkatkan respon rileks dan menurunkan stress (Atmojo P.B, 2023).

Efek dari relaksasi autogenik berupa perasaan tenang, ringan, dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Sensasi hangat timbul akibat pelebaran pembuluh darah perifer (vasodilatasi), sementara sensasi ringan muncul karena berkurangnya ketegangan otot. Perubahan fisiologis yang terjadi selama atau setelah latihan relaksasi memengaruhi sistem saraf otonom, di mana respons emosional dan efek menenangkan dari relaksasi ini

menggeser dominasi sistem saraf simpatik menuju dominasi sistem saraf parasimpatik, dan akhirnya dapat menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus (Gizka, T., & Udi, W. 2025).

Dalam pandangan Islam, pemahaman mengenai solusi terhadap stres dan kecemasan melibatkan dimensi spiritual yang mendalam. Kekuatan doa dan dzikir, sebagai bentuk interaksi langsung dengan Sang Pencipta, diakui sebagai sumber ketenangan dan kekuatan yang dapat membantu mengatasi tantangan kehidupan. Firman-Nya dalam Q.S Ar Rad ayat 28 yang artinya "Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan mengenai penerapan relaksasi autogenik pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana penerapan relaksasi autogenik pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas?"

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan penerapan relaksasi autogenik pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun..

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas di RSI Siti Aisyah Madiun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penelitian selanjutnya mengenai penerapan relaksasi autogenik pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Diharapkan pasien mampu menerapkan relaksasi autogenik untuk mengurangi ansietas.

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Dapat memberikan masukan yang positif dalam memodifikasi standrat asuhan keperawatan khususnya dalam pengembangan *standard operating procedure* (SOP) atau pedoman keperawatan yang memuat intervensi non farmakologi relaksasis autogenik untuk mengurangi ansietas.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Kajian ilmu keperawatan yang dapat digunakan sebagai refrensi landasan dan pedoman dalam melakukan tindakan keperawatan yang efektif dan komprehensif pada pasien dengan ansietas.

4. Bagi Instansi Akademik

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan literature, menambah kepustakaan tentang kajian praktik intervensi ilmu keperawatan dan sebagai masukan untuk mengembangkan kurikulum khususnya mengenai penerapan relaksasi autogenik terhadap pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan ansietas.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber refrensi dan informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ilmu keperawatan dalam penerapan relaksasi autogenik dengan masalah keperawatan lainnya.