

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Tingginya angka kejadian DM di Indonesia membuat berbagai aspek penatalaksanaan DM sering dan berisiko mengalami permasalahan (PERKENI, 2015). Terdapat lima pilar penatalaksanaan DM yaitu pengaturan diet, edukasi, obat, monitoring glukosa dan latihan fisik (PERKENI, 2011).

Berdasarkan teori keperawatan, mengungkapkan bahwa latihan jasmani merupakan kebutuhan pasien yang harus dipenuhi dalam mengatasi masalah keperawatan yang timbul akibat dari DM (Potter & Perry 2005 dalam Yendi & Adwiyana 2014). Sementara kenyataan yang sering terjadi di lapangan, latihan jasmani sering diabaikan oleh setiap penderita DM. Penderita lebih fokus dan hanya mengutamakan pada penanganan diet dan mengkonsumsi obat-obatan, padahal penanganan diet yang teratur belum menjamin akan terkontrolnya kadar glukosa dalam darah, akan tetapi hal ini harus diseimbangi dengan latihan jasmani yang sesuai (Sinaga & Hondro, 2012). Pada penderita DM2 yang memiliki aktivitas rendah dapat menjadi salah satu faktor tidak terkontrolnya kadar gula darah penderitanya. Menurut Snyder & Lindquist (2006) dalam M. Saleh Nuwa (2018) salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik, sesuaikan judul teknik *Progressive Muscle*

*Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery and Music* (GIM). Beberapa penelitian telah menjelaskan tentang pengaruh latihan fisik PMR maupun SGIM namun belum dapat secara lengkap menjelaskan tentang Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* ini dikarenakan kedua terapi ini saling mendukung melibatkan aspek *mind-body* dan *spirit* yang dapat mengurangi kadar gula darah pasien DM tipe 2.

*International Diabetes Federation* (2017), menyebutkan bahwa jumlah pengidap penyakit DM tahun 2017 sebanyak 425 juta dan diprediksi akan mengalami peningkatan sebanyak 48% menjadi 629 juta pada tahun 2045. Berdasarkan data kesehatan Provinsi Jawa Timur, jumlah penduduk yang terdiagnosis DM sejumlah 2,1% (605.974 jiwa) dari jumlah 28.855.895 penduduk usia lebih dari 14 tahun (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Madiun tahun 2018, kasus DM di Kota Madiun tahun 2015 sebanyak 5.770 meningkat menjadi 15.034 penderita pada tahun 2017, kemudian mengalami kenaikan lagi menjadi 17.055 pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Kota Madiun, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pukesmas Wungu dan Kare pada tanggal 22 Juni 2020, ditemukan bahwa 8 pasien (80%) tidak melakukan aktivitas fisik seperti senam, jalan sehat, bersepeda ataupun olahraga lainnya ketika sudah dirumah dikarenakan keterbatasan waktu untuk melakukan senam (latihan fisik) oleh karena pekerjaan, usia yang tidak memungkinkan, dan minat yang kurang untuk melakukan latihan fisik. Sedangkan 2 pasien (20%) masih melakukan latihan fisik seperti senam lansia 1 kali dalam sebulan.

Pada penderita DMT2 yang memiliki aktivitas rendah juga dapat menjadi salah satu faktor tidak terkontrolnya kadar gula darah puasanya. Aktivitas fisik

yang rendah dapat menyebabkan faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan diestimasikan dapat menyebabkan kematian secara global. Menurut Snyder & Lindquist (2006) dalam M. Saleh Nuwa (2018) salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi. Ada beberapa teknik yang bisa dilakukan diantaranya adalah dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery and Music* (GIM). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan adalah suatu teknik dengan mengendurkan otot-otot oleh ketegangan otot untuk mengatur seluruh tubuh (Ghezalje et al., 2017).

Menurut Smeltzer & Bare (dalam Hidayati, 2018) PMR dapat menurunkan gula darah pada pasien DM, dengan memunculkan kondisi rileks. Gerakan relaksasi ini mengakibatkan dominasi sistem saraf parasimpatis akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi corticotropin releasing hormone (CRH). Penurunan CRH akan mempengaruhi adenohipofisis untuk mengurangi sekresi hormon adenokortikotropik (ACTH). Keadaan ini dapat menghambat proses glukoneogenesis dan meningkatkan pemakaian glukosa oleh sel, sehingga kadar gula darah yang tinggi akan menurun dan kembali dalam batas normal (Dafianto, 2016 dalam Simamora & Simanjuntak, 2017). Dalam Modul Program magister dan Ners Spesialis Keperawatan Jiwa (2015) PMR dapat dilakukan oleh pasien DM pada kondisi yang tidak memiliki cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, infeksi atau inflamasi, dan penyakit jantung berat atau akut. Latihan PMR juga tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit (Lilik Supriati et al. 2016). Menurut Greenberg (dalam Mashudi, 2011) mengatakan bahwa relaksasi akan memberikan hasil setelah dilakukan sebanyak 3 kali latihan dengan waktu selama 25-30 menit pada pagi dan sore hari. *Guided imagery and music* (GIM)

atau relaksasi imajinasi terbimbing dengan musik adalah sebuah metode psikoterapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan imajinasi dengan tujuan penyembuhan dan aktualisasi diri (Blake & Bishop 1994). Puchalski *et al.* (2009) mengatakan bahwa tidak semua penyakit dapat disembuhkan namun selalu ada peluang untuk penyembuhan. Penyembuhan bisa dipahami sebagai penerimaan terhadap penyakit dan kenyamanan dalam hidup dan spiritual menjadi dasar dari penyembuhan. Kemampuan kognitif harus dipertimbangkan sebelum dilakukan SGIM, selain itu diharuskan penderita dengan sehat jiwa (Hart, 2008). Menurut Greenberg (dalam Mashudi, 2011) mengatakan bahwa relaksasi akan memberikan hasil setelah dilakukan sebanyak 3 kali latihan dengan waktu selama 25-30 menit pada pagi dan sore hari.

Menurut Smeltzer & Bare (dalam Hidayati, 2018) salah satu latihan fisik yang dianjurkan yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) karena dapat memunculkan kondisi rileks, gerakannya pun mudah dilakukan serta ekonomis. Kemudian dikombinasikan dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* (SGIM) yang merupakan relaksasi dengan mendengarkan rekaman MP3 berisi doa-doa diiringi dengan musik klasik untuk menambah kenyamanan. Keadaan ini dapat menghambat proses glukoneogenesis dan meningkatkan pemakaian glukosa oleh sel, sehingga kadar gula darah yang tinggi akan menurun dan kembali dalam batas normal (Dafianto, 2016 dalam Simamora & Simanjuntak, 2017).

Penelitian sebelumnya telah memberikan intervensi pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap stres dan penurunan gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 didapatkan hasil PMR mempengaruhi penurunan stres dan gula

darah pada pasien DM tipe 2 secara signifikan (Ungkas H, 2019). Penelitian dari M. Saleh Nuwa (2018) tentang pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* terhadap koping dan resiliensi pasien kanker yang menjalani kemoterapi didapatkan hasil peningkatan koping dan juga resiliensi. Menurut Smeltzer & Bare, 2002 (dalam Hidayati, 2018) salah satu latihan fisik yang dianjurkan yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) karena dapat memunculkan kondisi rileks, gerakannya pun mudah dilakukan serta ekonomis.

Kemudian dikombinasikan dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* (SGIM) yang merupakan relaksasi dengan mendengarkan rekaman MP3 berisi doa-doa diiringi dengan musik klasik untuk menambah kenyamanan. PMR dan GIM merupakan kombinasi terapi yang saling mendukung yang melibatkan aspek *mind-body* dan *spirit* yang dilakukan sebanyak 2 kali latihan dengan waktu selama 25-30 menit pada pagi dan sore hari. Diharapkan dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM tipe 2. Berdasarkan uraian dan pemikiran-pemikiran di atas peneliti merasa penting dan tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* terhadap regulasi kadar gula darah penderita DM tipe 2”.

### **1.1 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* (SGIM) terhadap regulasi kadar gula darah penderita DM tipe 2?

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan umum

Menjelaskan pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* (SGIM) terhadap regulasi kadar gula darah penderita DM tipe 2

### 1.2.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis pengaruh PMR terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.
2. Menganalisis pengaruh Kombinasi PMR dengan SGIM terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

## 1.3 Manfaat

### 1.3.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah dimana Kombinasi PMR dengan SGIM yang bisa digunakan sebagai intervensi dalam rangka menurunkan atau regulasi gula darah penderita DM tipe 2

### 1.3.2 Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan oleh perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita DM tipe 2.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk tim SOP / tim komite keperawatan dalam memperbaiki atau menyempurnakan SOP yang ada.
3. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan penderita DM tipe 2 dalam menurunkan/ meregulasi kadar gula darah.