

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu masalah kesehatan yang jumlahnya selalu meningkat setiap tahunnya yaitu diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang menjadi ancaman bagi kesehatan global. Sebagai penyakit kronis, diabetes melitus merupakan stresor jangka panjang sehingga sering dikaitkan dengan masalah psikologis. Diabetes melitus terjadi karena kelainan kerja insulin, sekresi insulin, atau keduanya yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau hiperglikemia. Kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi serius, seperti gangguan pada pembuluh darah dan sistem saraf (PERKENI, 2021). Komplikasi yang akan dialami oleh penderita diabetes melitus akan menimbulkan suatu kekhawatiran. Jika kekhawatiran yang dirasakan berlebihan akan berujung pada depresi (Aminah, 2019). Selain itu, penderita diabetes melitus mengalami perubahan dalam hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, kontrol gula darah, dan lain-lain. Perubahan tersebut membuat penderita diabetes melitus menjadi marah, merasa tidak berguna, cemas yang meningkat dan akhirnya depresi (Saleh, 2020).

Jumlah penderita diabetes melitus di dunia meningkat dari 463 juta jiwa pada tahun 2019 menjadi 537 juta pada tahun 2021 pada rentang usia 20-79 tahun. Prevalensi diperkirakan meningkat seiring bertambahnya umur

penduduk menjadi 643 juta jiwa pada tahun 2030 dan 783 juta jiwa di tahun 2045 (IDF, 2021). Di Asia Tenggara jumlah penderita diabetes melitus tahun 2019 yaitu sejumlah 88 juta jiwa dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 yaitu menjadi 90 juta jiwa. Di Indonesia penderita diabetes melitus pada tahun 2019 sejumlah 10,7 juta jiwa dan pada tahun 2021 menduduki peringkat kelima dalam sepuluh negara dengan peningkatan yang drastis yaitu sejumlah 19,5 juta jiwa (IDF, 2019; IDF, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali kasus diabetes melitus pada tahun 2019 sejumlah 60.423 jiwa, pada tahun 2020 yaitu sejumlah 52.282 jiwa, dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 sejumlah 53.726 jiwa. Pada tahun 2021 Denpasar menjadi kota dengan presentase penderita diabetes melitus tertinggi yaitu sebesar 148,4% (Dinkes Prov. Bali, 2021). Di kota Denpasar kasus penderita diabetes melitus pada tahun 2020 yaitu sejumlah 14.353 jiwa dan pada tahun 2021 yaitu sebanyak 10.534 jiwa (Dinkes Kota Denpasar, 2021). Pada tahun 2022 penderita diabetes melitus di Denpasar mengalami peningkatan yaitu sejumlah 14.444 jiwa. Jumlah penderita diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat pada tahun 2020 yaitu 1.968 jiwa dan pada tahun 2021 menduduki peringkat tertinggi dalam kasus diabetes melitus yaitu sejumlah 1.498 jiwa. Menurut studi pendahuluan pada tahun 2022 kasus diabetes melitus di Puskesmas I Denpasar Barat mencapai 1.034 orang. Data kunjungan bulan Januari tahun 2023 di Puskesmas I Denpasar Barat yaitu sebanyak 228 orang.

Dampak depresi pada diabetes melitus berkaitan dengan ketidakmampuan pengontrolan gula darah, meningkatkan komplikasi, meningkatkan risiko mortalitas, menurunkan fungsi fisik dan pikiran, serta meningkatkan biaya

kesehatan (Saleh, 2020). Selain itu, dampak depresi pada diabetes melitus berkaitan dengan melemahnya ketaatan dalam penatalaksanaan pengobatan sehingga kadar gula cenderung naik dan pada akhirnya menimbulkan komplikasi (Pramesti, 2018). Orang dengan diabetes melitus berisiko mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan populasi secara umum (Chireh, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mustika, Candra, dan Yuniarti (2017) di Puskesmas IV Denpasar Selatan menemukan bahwa sebanyak 73,2% pasien diabetes melitus mengalami depresi. Penelitian oleh Khan (2019) yang dilakukan di Tanzania, Afrika Timur menemukan bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus mengalami depresi yaitu dari 307 orang (87%) sebanyak 56,7% memiliki depresi minimal, 22,1% mengalami depresi ringan, dan 8,2% mengalami depresi sedang. Penelitian oleh Candra dkk., (2022) di Puskesmas Gianyar 1 menemukan bahwa dari 17 subjek sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami depresi sedang dan 6 orang (35,3%) mengalami depresi ringan.

Upaya yang dilakukan untuk menangani masalah psikologis penderita DM salah satunya yaitu dengan yoga. Yoga sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi, menjauhkan seseorang dari emosi, dan pikiran negatif (Murtiyani, 2018). Yoga dilakukan melalui pose-pose dan teknik pernafasan yang disebut dengan *asana-pranayama*. Pada saat melakukan teknik pernafasan, oksigen yang cukup akan masuk ke sel sehingga respirasi sel meningkat. Selanjutnya ada pelepasan hormon serotonin yaitu hormon perasaan nyaman dan senang yang menyebabkan metabolisme seimbang, ketenangan pikiran, dan mengatasi depresi (Parasurama, 2016). Penelitian Raja (2018) di India

menemukan bahwa yoga *asana* dan *pranayama* efektif dalam menurunkan depresi pada 9 responden dengan nilai rata-rata berkurang dari sebelum dan sesudah perlakuan yaitu sebesar 9 menjadi 3,44 ($p < 0,0001$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuniartika (2022) di Sukoharjo, Jawa Tengah dengan subjek gejala depresi sebanyak 47 orang dengan rata-rata tingkat depresi *pre test* 8,40 sedangkan pada *post-test* menurun menjadi 4,77 p -value 0.001 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan tingkat depresi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti berharap dapat membuktikan pengaruh yoga *asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah “Adakah Pengaruh *Yoga Asana-Pranayama* Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian *Yoga Asana-Pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- a. Menganalisis hubungan usia terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- b. Menganalisis hubungan jenis kelamin terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pendidikan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- d. Menganalisis hubungan pekerjaan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- e. Menganalisis hubungan status perkawinan terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- f. Mengidentifikasi depresi pasien diabetes mellitus tipe 2 sebelum diberikan *Yoga Asana-Pranayama* di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- g. Mengidentifikasi depresi pasien diabetes mellitus tipe 2 setelah diberikan *Yoga Asana-Pranayama* di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.
- h. Membuktikan pengaruh pemberian *Yoga Asana-Pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah ilmu atau teori keperawatan khususnya di bidang keperawatan jiwa tentang pengaruh pemberian *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2.
- b. Penelitian ini diharapkan sebagai dasar acuan bagi penelitian berikutnya dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *yoga asana-pranayama* terhadap depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mengatasi depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam melakukan tindakan keperawatan di puskesmas atau lembaga kesehatan lainnya.