

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronik yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin dan/atau kerja insulin (Anggun Dwi Putri, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, lebih dari 536 juta orang di seluruh dunia hidup dengan DM, dan jumlah ini diproyeksikan meningkat hingga 783 juta jiwa pada tahun 2045. Indonesia menduduki peringkat kelima dunia dengan 19,5 juta penderita (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi DM tipe 2 meningkat setiap tahunnya, didukung oleh gaya hidup sedentari, pola makan tidak sehat, dan faktor usia. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi nasional diabetes mencapai 8,5%, dan diprediksi akan terus bertambah (Anisah dkk., 2023).

Di RSUD Kabupaten Klungkung, pada periode Januari hingga April 2025, tercatat sebanyak 739 pasien DM tipe 2, dengan jumlah pasien laki-laki sebanyak 361 orang (48,85%) dan perempuan sebanyak 378 orang (51,15%). Berdasarkan usia, pasien terbanyak berada pada kelompok usia 45-64 tahun (47,37%) dan >65 tahun (45,74%). Data ini menggambarkan bahwa mayoritas pasien DM tipe 2 di RSUD Kabupaten Klungkung berada pada kelompok usia dewasa akhir dan lanjut usia, yang rentan terhadap komplikasi diabetes akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan upaya intervensi yang efektif dalam mengelola kadar gula darah pasien guna mencegah komplikasi lebih lanjut.

Ketidakstabilan kadar glukosa darah merupakan masalah utama pada pasien DM tipe 2. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat mempercepat terjadinya komplikasi berat seperti nefropati, neuropati, stroke, retinopati, penyakit jantung koroner, bahkan amputasi (Ririn Nurul Hidayah, 2023). Selama ini, pengelolaan DM banyak bergantung pada terapi farmakologi, namun penggunaan insulin jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti hipoglikemia (Janah & Prajayanti, 2023). Pendekatan terapi non-farmakologi sangat dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan manajemen DM.

DM tipe 2 seringkali menimbulkan komplikasi akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penanganan kondisi ini tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR yang termasuk dalam strategi fisik dalam bentuk mindbody therapy (Terapi pikiran dan otot-otot tubuh) relaksasi otot progresif merupakan salah satu latihan yang mudah dilakukan secara mandiri. Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan menegangkan dan kemudian melepaskan ketegangan otot-otot tubuh secara sistematis untuk mencapai relaksasi fisik dan emosional (Anggun Dwi Putri, 2023).

Beberapa studi menunjukkan efektivitas PMR dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Studi oleh Anggun Dwi Putri (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menstabilkan kadar glukosa darah pasien DM tipe 2. Studi serupa oleh Janah and Prajayanti (2023) menemukan penurunan kadar gula darah setelah 7 hari penerapan PMR pada dua pasien,

dengan hasil yang signifikan. Karokaro and Riduan (2019) juga menemukan perbedaan yang bermakna antara kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi PMR.

Selain itu, Pakaya et al. (2024) dalam studi literturnya menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif, akupresur, dan relaksasi Benson secara efektif menurunkan kadar gula darah, dengan PMR memiliki efektivitas paling tinggi dalam mengurangi ketegangan otot dan hormon stres. Penelitian oleh Ririn Nurul Hidayah (2023) juga mendukung hasil ini, di mana PMR mampu menurunkan kadar gula darah pasien di RSUD Karanganyar secara bermakna. Demikian pula, Anisah et al. (2023) mencatat adanya penurunan rata-rata kadar gula darah dari 172,63 mg/dL menjadi 130,88 mg/dL setelah penerapan PMR.

Pada penelitian lain, Moh. Ramli Nur (2025) mencatat adanya penurunan kadar glukosa darah pada pasien yang menerima terapi PMR, meskipun ada kombinasi terapi farmakologi berupa insulin. Cahyanti et al. (2024) juga menemukan penurunan kadar gula darah sebanyak 19-20 mg/dL setelah terapi PMR selama tujuh hari berturut-turut. Sementara itu, penelitian oleh Widiastuti (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan PMR pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Walaupun telah banyak penelitian tentang efektivitas PMR dalam menurunkan kadar gula darah, sebagian besar penelitian dilakukan pada komunitas atau pasien rawat jalan dengan periode pengamatan singkat dan tidak secara spesifik pada pasien rawat inap dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Penelitian ini berfokus pada penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan terhadap pasien rawat inap dengan diagnosis ketidakstabilan kadar glukosa darah di RSUD Kabupaten Klungkung, menggunakan pendekatan asuhan keperawatan individual, yang belum banyak dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung ?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Mengetahui asuhan keperawatan pada Ny. M dengan masalah ketidakstabilan kadar gula darah:hiperglikemia melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif di Ruang Kamasan RSUD Kabupaten Klungkung.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.

- c. Merencanakan keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.
- d. Memberikan implementasi keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada Ny. M dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Kabupaten Klungkung.
- f. Menganalisis intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada Ny. M di ruang Kamasan RSUD Kabupaten Klungkung.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah referensi ilmiah terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.
- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan evidence-based nursing dalam praktik keperawatan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi perawat: Memberikan alternatif intervensi non-farmakologi dalam mengontrol kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.
- b. Bagi institusi pelayanan kesehatan: Memberikan masukan dalam pengembangan intervensi keperawatan komplementer di rumah sakit.

E. Metode Penyusunan KIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas akhir program profesi Ners dan merupakan bentuk penerapan asuhan keperawatan

professional berbasis evidence-based practice. Penulisan karya ilmiah ini dilakukan secara sistematis, dimulai dari tahap awal pemilihan topik yang relevan dengan praktik keperawatan di lahan praktik RSUD Klungkung, analisis dan penyusunan laporan yang sistematis, pengurusan ijin yaitu sampai dikeluarkan ijin dari RSUD Kabupaten Klungkung. Topik mengenai ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperglikemia) dipilih berdasarkan hasil pengkajian lapangan yang menunjukkan bahwa kasus hiperglikemia cukup banyak ditemukan di RSUD Kabupaten Klungkung. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan keperawatan holistic yang tidak hanya focus pada aspek fisik, tetapi juga kenyamanan dan penurunan stress pasien yang mempengaruhi kadar glukosa darah.

Langkah selanjutnya adalah melakukan studi pendahuluan melalui observasi langsung terhadap pasien dengan hiperglikemia dan diskusi dengan perawat pelaksana di ruang perawat. Setelah permasalahan keperawatan diidentifikasi, dilakukan pengumpulan data melalui pendekatan asuhan keperawatan profesional yang mencakup lima tahap: pengkajian, penetapan diagnose keperawatan, perencanaan Tindakan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif dengan focus pada satu kasus (studi kasus).

Dalam proses implementasi, intervensi utama yang dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu Teknik relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus. Teknik ini diberikan secara terstruktur dan berulang selama 3 hari, disertai dengan edukasi dan pendekatan terapeutik. Terapi ini dipilih berdasarkan hasil studi literatur yang menunjukkan

bahwa stress dapat meningkatkan kadar glukosa darah melalui mekanisme hormonal, dan bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkannya.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi keperawatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah yang signifikan. Pembahasan dalam karya ilmiah ini didukung oleh teor-teori yang relevan dan hasil penelitian sebelumnya yang sejalan dengan temuan di lapangan.

Karya ilmiah ini disusun dengan mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dilakukan di institusi Pendidikan, serta standar etika dan profesi keperawatan. Referensi yang digunakan bersumber dari jurnal ilmiah, buku teks, dan panduan praktik keperawatan terbaru, guna memastikan validitas dan keilmiahan isi karya tulis ini.