

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang penyebab utamanya terjadi masalah pada pengeluaran insulin, aksi insulin atau keduanya. Gangguan ini dapat menyebabkan hiperglikemia yang merupakan ciri khas diabetes melitus. Dampak dari hiperglikemi yang terjadi dari waktu ke waktu dapat menyebabkan kerusakan berbagai sistem tubuh terutama syaraf dan pembuluh darah (Rahmasari, 2019). Diabetes melitus termasuk salah satu penyakit tidak menular yang telah menjadi masalah yang serius terhadap kesehatan masyarakat. Dampak yang ditimbulkan oleh penyakit diabetes melitus ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan dan komplikasi sehingga penderita akan mengalami perubahan pada social ekonomi dan penurunan kualitas hidup sehingga penderita diabetes melitus rentan mengalami stres (Hayani, Zulkarnaini dan Azwarni, 2021).

International Diabetes Federation (2019) mengemukakan angka kejadian DM di dunia adalah 463 juta jiwa pada usia 20-79 tahun, terdapat proporsi DM tipe 1 sebanyak 5-10% dan DM tipe 2 sebanyak 90-95% (Widiastuti, 2020). Prevalensi diabetes melitus di Indonesia tahun 2018 yakni sebesar (8,5%) (Jais, Tahlil dan Susanti, 2021). Tahun 2019 prevalensi diabetes melitus di Indonesia usia > 15 tahun terdiri atas (9,65%) laki-laki dan (9%) perempuan. Riskesdas (2018) menyebutkan kalau penderita DM tertinggi ada di rentang usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun. Di wilayah perkotaan, persentase diabetes tercatat lebih tinggi yakni (1,9%) dibandingkan di desa dengan presentase (1,0%) (Azis dkk, 2020). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2020) jumlah penderita diabetes melitus di Bali terdapat 52.282 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2019) jumlah penderita diabetes melitus di Denpasar terdapat 14.487 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kota

Denpasar (2018) bahwa penderita diabetes melitus di Kota Denpasar menempati urutan kedua setelah Kabupaten Tabanan. Pada tahun 2018 Puskesmas II Denpasar Barat menduduki peringkat pertama dengan kasus diabetes melitus yang berjumlah 1.394 kasus dan peringkat kedua dengan kasus diabetes melitus berada di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat dengan jumlah 1.263 kasus. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat, didapatkan data jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2021 mencapai 890 orang dan pada tahun 2022 periode Januari mencapai 64 orang.

Dalam penatalaksanaan pengelolaan diabetes melitus, terdapat lima pilar yang harus dilakukan yaitu edukasi, diet nutrisi, aktivitas fisik (olahraga), obat-obatan dan monitor gula darah. Diabetes melitus sering terjadi akibat dari kegemukan, pola makan yang salah dan gaya hidup yang kurang sehat. Diabetes melitus jika tidak terkontrol, maka akan menyebabkan komplikasi hipoglikemia, ketoasidosis dan koma (Lestarina, 2018).

Penderita diabetes melitus mudah mengalami stres. Stres yang dialami penderita diabetes melitus umumnya terjadi saat mereka harus menjalani terapi seperti diet, pengaturan pola makan, mengontrol gula darah, mengonsumsi obat, olahraga atau senam (Makalew, 2021). Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan yang terdapat batasan atau penghalang. Stres dapat berupa kondisi tidak nyaman yang dialami oleh individu dan dalam keadaan tersebut dapat mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku keadaan sehari-hari. Hasil penelitian Lestarina (2018) di panti werda Santu Yosef Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, yang terkait dengan tingkat stres untuk pasien diabetes melitus menemukan bahwa sebanyak (30%) mengalami stres. Penelitian Paramita, Candra dan Harini (2019) menemukan bahwa sebanyak 17 pasien diabetes melitus diantaranya terdapat 12 pasien diabetes melitus (70,6%) yang mengalami stres sedang. Stres pada pasien diabetes melitus dapat memicu permasalahan yang muncul terhadap pasien yang harus melakukan perubahan gaya hidup

secara mendadak, seperti menjaga pola makan sehingga pasien tidak dapat mengonsumsi makanan yang disenangi secara bebas dan dituntut untuk menjalani pengobatan (Anggraeni dan Herlina, 2021).

Dampak dari stres yang tinggi dapat berpengaruh terhadap dalam pengontrolan kadar gula darah. Stres pada tubuh akan menstimulus organ endokrin untuk mengeluarkan epinefrin yang kemudian terjadi proses glikoneogenesis di hati untuk melepaskan sejumlah besar kadar glukosa dalam darah. Stres dan diabetes melitus memiliki hubungan yang sangat erat terutama pada penduduk perkotaan. Tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat berpengaruh, ditambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat dan berbagai penyakit yang sedang diderita menyebabkan penurunan kondisi seseorang sehingga memicu terjadinya stres (Adam dan Tomayahu, 2019).

Faktor terjadinya diabetes melitus adalah gaya hidup yang tidak sehat yang bisa diatasi dengan latihan fisik. Diantara jenis penyembuhan, latihan fisik yang dilakukan oleh sebagian orang, salah satunya dengan praktik yoga dan meditasi (Wiasa, 2018). Terapi nonfarmakologis yang dapat mendekatkan individual untuk menangani stres diantaranya terapi relaksasi, meditasi dan *biofeedback*. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan yoga pranayama untuk mengatur cara pernafasan (Jayanti, Mirayanti dan Purwanta, 2021). Terapi yoga pranayama dapat memberikan ketenangan pikiran, menjaga kebugaran tubuh dan menghilangkan stres (Yuzallia, Malini dan Afrianti, 2021). Pranayama berasal dari kata prana dan yama yang merupakan suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting. Penelitian sebelumnya Bushell dkk (2020) menemukan bahwa upaya meningkatkan kekebalan tubuh, dengan memberikan kesehatan pada mental bisa dilakukan meditasi, yoga dan pranayama (Rudiarta dan Mataram, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti berharap dapat membuktikan adanya pengaruh *yoga pranayama* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di

wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022, sehingga memberikan penanganan lebih lanjut dan tepat dalam mengatasi penurunan stres pada pasien diabetes melitus. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengenai yoga pranayama yang mempengaruhi stres pasien diabetes melitus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh *yoga pranayama* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2022.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengukur tingkat stres pada pasien diabetes mellitus sebelum diberikan latihan Yoga Pranayama di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.
- b. Mengukur tingkat stres pada pasien diabetes mellitus sesudah diberikan latihan Yoga Pranayama di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap usia pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap jenis kelamin pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap pekerjaan pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.

- f. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap pendidikan pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.
- g. Menganalisis pengaruh Yoga Pranayama terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi pada tenaga kesehatan di bidang Keperawatan Jiwa dalam pemberian terapi non farmakologi terutama bagaimana pengaruh pemberian latihan *yoga pranayama* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2022.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan ilmu, menambah wawasan perawat serta pengetahuan tentang pentingnya latihan yoga pranayama dalam memberikan pelayanan kesehatan dalam bidang Keperawatan Jiwa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2022.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas, khususnya pada pasien diabetes melitus dalam memberikan latihan yoga pranayama saat kondisi stres.

c. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dasar bagi para peneliti lain dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut.