

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolisme kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula dalam darah. Hal ini disebabkan oleh kekurangan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Tinungki, 2023). Selain itu, sistem endokrin tidak berfungsi dengan normal pada orang dengan diabetes melitus. Hal ini dapat disebabkan oleh metabolisme glukosa dan lemak yang tidak normal, atau penurunan kerja insulin (Bhavana U & Punna V, 2023).

*World Health Organization* (WHO, 2023), menyatakan diabetes menjadi penyebab langsung 1,5 juta kematian pada tahun 2019, dengan 48% dari semua kematian terjadi sebelum usia 70 tahun. Sebanyak 460.000 kematian akibat penyakit ginjal disebabkan oleh diabetes, dan peningkatan glukosa darah menyebabkan 20% dari semua kematian akibat penyakit kardiovaskular. Angka kematian yang berdasarkan usia akibat diabetes meningkat sebesar 3% dari tahun 2000 hingga 2019.

*International Diabetes Federation* (IDF, 2021) tahun 2021 melaporkan bahwa sebanyak 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes di seluruh dunia, Indonesia menduduki peringkat ke 7 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak. Jumlah ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan, yang diprediksi pada Tahun 2030 menjadi 643 juta (1 dari 9 orang dewasa) hingga Tahun 2045 mencapai 783 juta (1 dari 8 orang dewasa).

Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2022) memperkirakan populasi diabetes dewasa yang berusia antara 20-79 tahun adalah sebanyak 19.465.100 orang. Sementara itu, total populasi dewasa berusia 20-79 tahun adalah 179.720.500, sehingga bila dihitung dari kedua angka ini maka diketahui prevalensi diabetes pada usia antara 20-79 tahun adalah 10,6%. Pada kelompok usia 20-79 tahun ini berarti 1 dari 9 orang dengan diabetes. Beban biaya kesehatan per tahun bagi penyandang diabetes yang berusia antara 20-79 tahun di Indonesia. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), prevalensi DM berdasarkan Diagnosis Dokter pada Penduduk Semua Umur menurut Provinsi Sumatera Utara

didapatkan data 1,4% sebanding 48.469 orang jumlah penduduk Indonesia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumut (Dinkes, 2022) jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2022 sebanyak 225.587 kasus. Kota Medan menduduki peringkat kedua jumlah kasus diabetes tertinggi di Kabupaten Deli Serdang. Pada tahun 2022, terdapat 39,980 juta penduduk di Kota Medan, termasuk 25.176 penderita diabetes melitus yang tidak memeriksakan diri ke Puskesmas atau rumah sakit

Pasien diabetes melitus mengalami gangguan kesehatan seperti gangguan metabolisme sehingga menyebabkan diuresis osmosis dan dehidrasi dengan manifestasi nokturia serta gangguan stres dan kecemasan sehingga menurunkan kualitas tidur. Hal ini dapat mempengaruhi kurang optimalnya manajemen pengobatan diabetes melitus (Wahyuningsih, 2021).

Tidur merupakan kegiatan dimana saatnya tubuh untuk istirahat, saat tidur akan terjadi proses pemulihan yang dapat mengembalikan stamina seseorang ke keadaan semula, yang lelah akan segar dan berstamina kembali, Kurangnya tidur pasien diabetes melitus menjadikan terhambatnya proses pemulihan tubuh, akibatnya akan cepat merasa kelelahan dan juga menyebabkan menurunnya konsentrasi. Adapun yang dapat dilakukan untuk mengatasinya yaitu dengan memberikan relaksasi Benson pada pasien diabetes melitus (Munir dan Sriwijaya, 2021)

Penelitian Agustina dan Setiawan (2022) menyimpulkan bahwa adanya pengaruh dari teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur yang dapat meningkatkan pola tidur. Relaksasi ini juga efektif dalam proses pemulihan tubuh menjadikan lebih tenang dan juga rileks. Penelitian Elmetwaly et.,al (2020) terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari teknik relaksasi Benson dalam mengurangi intenstas nyeri, tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian Nadr dan Ibrahim (2022) ada efek yang signifikan secara statistik dari terapi relaksasi Benson dalam mengurangi intensitas nyeri, nilai rata-rata tanda vital, tingkat kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian Purba (2020) menunjukkan bahwa adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi Benson. Penelitian Nurjannah dan Damayanti (2024) menyatakan bahwa hampir seluruh responden yang

diberikan perlakuan relaksasi Benson mengalami peningkatan kualitas tidur, teknik ini mempercepat tubuh untuk mencapai kenyamanan dan otak menjadi rileks, sehingga akan membuat responden tertidur cepat.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kemampuan penderita diabetes melitus untuk melakukan aktivitas sehari-hari, Hal ini disebabkan karena gejala utama dimana sebagian besar gangguan tidur yaitu insomnia, nyeri, henti napas saat tidur, dorongan sering buang air kecil di malam hari, kesemutan atau kram pada kaki, haus di malam hari, lapar di malam hari (Tentero et al., 2020). Studi mengungkapkan bahwa 16% hingga 26% pasien dengan neuropati diabetes mengalami rasa nyeri yang dapat berdampak buruk mempengaruhi kualitas hidup, terbatasnya kegiatan kehidupan sehari-hari, keterampilan perawatan diri, pekerjaan, kualitas tidur, dan hubungan interpersonal (Pebrianti et al., 2020). Penelitian Rismawati et al. (2022) mendapatkan sebagian besar penderita diabetes melitus mengalami kecemasan (65,7%), tidak mengalami stres (80,0%) dan tidak mengalami depresi (68,6%).

Berdasarkan data satu bulan terakhir dari Rekam Medik Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan tahun 2024, kasus diabetes melitus dengan status pasien rawat inap terdapat 276 kasus, dan bulan Oktober terdapat 74 kasus. Berdasarkan observasi awal didapatkan bahwa pasien diabetes melitus sering mengalami gangguan pola tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa relaksasi Benson dapat mengatasi kualitas tidur yang dapat menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang serta mempercepat tubuh dan pikiran menjadi rileks, sehingga membuat tidur lebih cepat. Sedangkan pada penelitian ini akan meneliti tentang pola tidur. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap peningkatan pola tidur pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penulisan ini adalah apakah ada pengaruh relaksasi Benson terhadap pola tidur pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan Tahun 2024?

## **Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap pola tidur pada pasien diabetes melitus di rumah sakit Royal Prima Medan tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pola tidur pasien sebelum dilakukan relaksasi Benson pada pasien diabetes melitus.**
- b. Mengetahui pola tidur pasien sesudah dilakukan relaksasi Benson pada pasien diabetes melitus.**
- c. Mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap pola tidur pada pasien diabetes melitus.**

## **Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang cara mengatasi gangguan pola tidur pada pasien diabetes melitus.

### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pasien dengan menggunakan relaksasi Benson pada pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan.

### **3. Bagi Peneliti selanjutnya**

Sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya, tentang relaksasi Benson terhadap peningkatan pola tidur pada pasien diabetes melitus dan peneliti selanjutnya dapat menggunakan informasi ini untuk dikembangkan menjadi peneliti terbaru yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi pola tidur pada pasien diabetes melitus.