

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin. Kondisi ini terjadi ketika pankreas tidak lagi mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau ketika tubuh tidak mampu merespons insulin secara efektif (World Health Organization, 2022). Menurut International Diabetes Federation (IDF) tahun 2025, diabetes adalah suatu kondisi kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat lagi membuat insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (IDF, 2025). Hiperglikemia yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, nefropati diabetik, retinopati, dan neuropati perifer. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam penanganan diabetes diperlukan tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga mencakup dimensi psikososial dan gaya hidup pasien (Kemenkes RI, 2024).

Secara global, jumlah penderita diabetes terus mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari International Diabetes Federation menunjukkan bahwa sekitar 537 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030, dan 783 juta pada tahun 2045. Para peneliti memprediksi lonjakan jumlah penderita diabetes sebesar 46%, meskipun populasi global diperkirakan hanya bertambah 20% (IDF, 2021). Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan angka hipertensi turut meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2023).

Meskipun DM Tipe 2 merupakan bentuk diabetes yang paling umum, DM Tipe 1 juga menunjukkan angka kejadian yang signifikan secara global. Pada tahun 2022, terdapat sekitar 8,75 juta individu dengan DM Tipe 1, dan 17% di antaranya berusia di bawah 20 tahun (IDF, 2022). Diperkirakan jumlah penderita DM Tipe 1 di Indonesia

sebanyak 41.817 orang yaitu 13.311 pada usia kurang dari 20 tahun, 26.781 pada usia antara 20-50 tahun dan 1.721 pada usia > 60 tahun (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Selain permasalahan fisiologis, diabetes juga memunculkan berbagai masalah psikologis. Sejumlah studi melaporkan bahwa hampir separuh penderita diabetes mengalami gejala kecemasan, meskipun hanya sebagian kecil yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga berat (Alali et al., 2025). Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari beban emosional dalam mengelola penyakit kronis, rasa takut akan komplikasi, hingga kurangnya dukungan social (Mersha et al., 2022; Nigussie et al., 2023). Kombinasi antara kadar glukosa darah yang tinggi dan proses penuaan turut memperbesar risiko kecemasan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan beban ekonomi dan penurunan kualitas hidup (Albai et al., 2024).

Pendekatan farmakologis yang dominan dalam penanganan DM Tipe 2 mendorong peneliti mengembangkan metode non-invasif seperti relaksasi Benson. Teknik ini mengandalkan pernapasan dalam dan pengulangan frasa menenangkan untuk meredakan respons stres dan memicu relaksasi (Rohmawati & Helmi, 2020). Beberapa studi menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga berdampak positif terhadap kestabilan kadar glukosa darah serta kondisi psikologis pasien (Sari et al., 2022; Susanti et al., 2022). Lebih lanjut, terapi ini juga diketahui berpotensi menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, yang menjadikannya relevan dalam pengelolaan nyeri kronis pada pasien dengan penyakit degeneratif, termasuk diabetes (Marhamah et al., 2021).

Selama ini, pendekatan pengobatan diabetes lebih difokuskan pada terapi farmakologis. Namun, terdapat kebutuhan yang mendesak untuk mengeksplorasi metode non-farmakologis yang bersifat non-invasif dan mudah diimplementasikan, salah satunya adalah terapi relaksasi Benson. Metode ini menggabungkan teknik pernapasan dalam (*abdominal breathing*) dengan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan (*positive affirmation*), yang bertujuan menenangkan respons stres tubuh (*fight or flight response*) dan menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan

bahwa terapi Benson efektif dalam menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta membantu menstabilkan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 (Rohmawati & Helmi, 2020)

Penelitian oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) sebagai indikator sirkulasi darah perifer (Sari et al., 2022b) Selain itu, penelitian oleh Susanti et al. (2022) mengonfirmasi efektivitas terapi ini dalam mengurangi tingkat kecemasan sebelum prosedur medis. Meskipun demikian, penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap dua aspek sekaligus kecemasan dan nyeri pada pasien DM Tipe 2, khususnya di Indonesia, masih sangat terbatas. (Susanti et al., 2022).

Namun, meskipun efektivitas terapi Benson terhadap penurunan kadar glukosa atau kecemasan telah diteliti secara terpisah, penelitian yang secara bersamaan mengevaluasi pengaruh terapi ini terhadap dua variabel penting yakni kecemasan dan nyeri khususnya pada pasien DM Tipe 2 di Indonesia, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, novelty dari penelitian ini terletak pada integrasi dua aspek tersebut dalam satu kerangka intervensi, serta penerapannya dalam konteks lokal yang belum banyak dijelajahi secara ilmiah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang mendukung perawatan holistik dan humanis bagi pasien.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan di atas dirancang rumusan masalah oleh peneliti, yakni: Apakah relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Royal Prima?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah tersebut dapat diperoleh tujuan umum penelitian yakni untuk mengetahui hubungan terapi relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan dan nyeri pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Royal Prima.

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik demografi penderita diabetes melitus tipe 2.
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2.
3. Mengetahui tingkat nyeri pada penderita diabetes melitus tipe 2.
4. Menganalisis hubungan terapi relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2.
5. Menganalisis hubungan terapi relaksasi Benson dengan tingkat nyeri pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Manfaat Penelitian

Institut Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan wawasan mahasiswa/i tentang cara menangani diabetes melitus tipe 2 dengan kecemasan dan nyeri menggunakan terapi relaksasi benson serta mampu menerapkannya secara tepat.

Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan mutu dan pelayanan terkait penanganan non-farmakologi pada penderita DM tipe 2 yang mengalami kecemasan yakni melalui terapi relaksasi benson sehingga mampu menekan tingkat kecemasan dan nyeri bagi penderita DM tipe 2 sesuai dengan SOP di RSUD Royal Prima.

Bagi Perawat

Hasil penelitian dapat menjadi acuan sekaligus pedoman untuk perawat atau petugas kesehatan lainnya dalam mengimplementasikan terapi relaksasi benson guna

mengatasi kecemasan dan nyeri pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang sesuai dengan standar.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan memperluas wawasan untuk memahami lebih lanjut tentang apa yang menyebabkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2 dan pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan dan nyeri pada pasien diabetes melitus tipe 2, serta dapat digunakan sebagai informasi untuk pembaca dan peneliti selanjutnya.