

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Diabetes mellitus berasal dari bahasa Yunani, yaitu *diabanein* dan *mellitus*. *Diabanein* yang berarti ” tembus”, sedangkan *mellitus* yang berarti “rasa manis”. Menurut asal usul katanya, diabetes melitus adalah penyakit kencing manis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat insufisiensi insulin yang terjadi secara terus menerus yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronis pada mata, ginjal, jantung, pembuluh darah dan saraf (Sunaryati, 2019).

Penyakit diabetes melitus terdiri dari dua tipe utama , yaitu diabetes tipe 1 atau *Insulin Dependent Diabetes Melitus* dan diabetes tipe 2 atau *non insulin dependent diabetes melitus*. Diabetes melitus tipe 1 sering terjadi pada usia muda dibawah 30 tahun disebabkan karena faktor genetik, sedangkan diabetes melitus tipe 2 terjadi pada usia diatas 30 tahun dan biasanya bertubuh gemuk yang disebabkan karena kerusakan kelenjar pankreas akibat autoimun (Ernawati, 2020).

Menurut IDF pada tahun 2021, melaporkan bahwa 537.000.000 orang didunia menderita penyakit diabetes mellitus. Jika ini dibiarkan tanpa adanya pencegahan dapat dipastikan jumlah penderita DM akan meningkat setiap tahun. Diabetes mellitus menduduki peringkat kedua di dunia (Fatimah, 2020).

Kadar gula darah adalah jumlah glukosa dalam darah. Kadar gula terbagi tiga jenis yaitu: kadar gula darah normal, pradiabetes dan diabetes. Pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengalami peningkatan kadar gula darah yangtidak dapat terkontrol dengan baik akan menyebabkan timbulnya komplikasi akut dan komplikasi kronis yang dapat membahayakan penderita diabetes melitus tipe 2 itu sendiri (Ernawati, 2020).

Penderita diabetes melitus tipe 2 perlu melakukan pengontrolan kadar gula darah (KGD) untuk mencegah terjadinya komplikasi. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan melakukan relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik atau relaksasi *benson* merupakan suatu teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson yang merupakan teknik relaksasi sederhana yang merupakan penggabungan antara teknik respon relaksasi dan teknik pernapasan dalam serta kata – kata yang diyakini seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan dan meningkatkan kesehatan melalui pemusatan pikiran (Solehati dan Kosasih, 2019).

Agar teknik relaksasi autogenik ini berhasil diperlukan empat elemen dasar antara lain: lingkungan yang tenang, klien secara sadar dapat mengendurkan otot – otot tubuhnya, klien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang dipilih, dan bersikap pasif pada pikiran – pikiran yang mengganggu (Kosasih dan Solehati, 2019).

Penelitian yang dilakukan Limbong (2017), menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah, dengan menerapkan terapi ini dalam waktu tiga hari dengan frekuensi latihan 2 kali sehari dan durasi waktu 15 menit setiap kali intervensi .

Terapi relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien DM Tipe, (FKUI, 2018).

Perawat dapat memberikan pelayanan asuhan keperawatan secara optimal kepada pasien Diabetes Melitus yang mengalami peningkatan kadar gula darah dengan menerapkan relaksasi autogenik. Sehingga pasien diabetes melitus tidak mengalami komplikasi yang dapat memperburuk keadaan pasien serta memperlambat proses penyembuhan pasien.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan Tahun 2026.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalahnya adalah” Adakah pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan Tahun 2026 “

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan Tahun 2026.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui kadar gula darah sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pada pasien diabetes melitus tipe 2
- b. Untuk mengetahui kadar gula darah sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik pada pasien diabetes melitus tipe 2
- c. Untuk menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1) Institusi Pendidikan**

Untuk memberikan informasi serta pembelajaran bagi mahasiswa sehingga mampu meningkatkan wawasan mahasiswa keperawatan Universitas Prima Indonesia tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus type 2.

## **2) Tempat Penelitian**

Sebagai masukan kepada pihak rumah sakit untuk dapat mengontrol kadar gula darah pasien diabetes mellitus secara teratur, dengan memperhatikan asuhan keperawatan yang akurat dan program program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pasien diabetes mellitus type 2 seperti terapi relaksasi autogenik.

## **3) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan data tambahan dalam pengembangan penelitian ilmiah, serta dapat dijadikan dokumentasi ilmiah untuk meningkatkan minat peneliti selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggunakan metode kuantitatif , kuasi eksperimen dengan pretest-posttest *one group design* pada pasien diabetes melitus type 2.