

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang diproduksi oleh pankreas. Peningkatan kadar gula darah adalah efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol. Kerusakan parah pada banyak sistem tubuh pada tingkat tertentu, terutama saraf dan pembuluh darah (Saputra et al., 2016). Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh memproduksi insulin sesuai kebutuhan atau ketidakmampuan tubuh menggunakan hormon insulin (Fatimah, 2015).

Di Negara di wilayah Arab-Afrika Utara, dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan ke-2 dengan prevalensi diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun tertinggi antara 7 regional di dunia, yaitu sebesar 12,2 % dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. IDF juga memproyeksikan jumlah penderita diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun pada beberapa negara di dunia yang telah mengidentifikasi 10 negara dengan jumlah penderita tertinggi. Cina, India, dan Amerika Serikat menempati urutan tiga teratas dengan jumlah penderita 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta. Indonesia berada di peringkat ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar tersebut, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh RISKESDAS (2018) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia di atas usia 15 tahun adalah 2% berdasarkan diagnosis dokter. Grafik tersebut menunjukkan mengalami peningkatan 1,5% pada prevalensi diabetes pada orang berusia di atas 15 tahun dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013. Prevalensi diabetes mellitus pada tahun 2013 adalah 6,9% Namun, prevalensi diabetes mellitus pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 8,5% berdasarkan hasil tes glukosa darah. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. Daerah khusus ibukota Jakarta menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi diabetes mellitus (DM) tertinggi yang ada di Indonesia. Prevalensi diabetes di Jakarta berdasarkan hasil RISKESDAS (2018) menyebutkan bahwa mengalami peningkat dari 2,5% menjadi 3,4% dari total 10,5 juta jiwa atau sekitar 250 ribu penduduk DKI menderita diabetes mellitus (DM) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Tingginya kadar gula darah serta resiko komplikasinya membuat setiap penderita DM mengalami kecemasan. Orang dengan diabetes mellitus (DM) memiliki tingkat kecemasan 20 % lebih tinggi dibandingkan dengan tanpa DM. Gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM, Kondisi hiperglikemia dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan berbagai macam organ. Tingkat Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang mengalami cemas, merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri dan merasa lemah sehingga tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional. Diabetes dapat menimbulkan masalah psikologis diantaranya tingkat kecemasan bahkan stress (Setiawan et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan data yang saya dapatkan di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan pada penderita diabetes mellitus (DM) pada bulan Januari-Mei 2022 sebanyak 5.812 orang dan untuk wilayah sekitar Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Wijaya Kusuma Jakarta Barat pada bulan Januari-Mei 2022 sebanyak 1.151 orang. Dan hasil wawancara yang saya dapatkan dari 10 penderita diabetes mellitus (DM) mengatakan bahwa dengan kadar gula darah tidak terkontrol penderita mengalami tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Murdiningsih dan Ghofur (2013) terdapat ada pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan pada penderita diabetes mellitus dengan kategori tinggi yaitu sebesar 29 atau 85,3%. Pada penderita diabetes mellitus dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan bahwa diabetes dianggap suatu penyakit yang menakutkan, karena memiliki dampak yang negative yang kompleks terhadap kelangsungan kecemasan seseorang (Wati et al., 2019). Menurut hasil penelitian lainnya Angriani dan Baharuddin (2020) didapatkan jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 21 (63,6%) responden. Sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 (36,4%) responden. Maka dari itu diketahui adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

Hasil penelitian terdahulu menurut Safitri & Putriningrum (2019) yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat ada pengaruh yang signifikan terhadap terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus. Hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah sebelum diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam didapatkan rata-rata sebesar 173,07 mg/dL; hasil pengukuran kadar gula darah sesudah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam didapatkan rata-rata sebesar 161,68 mg/dL. Penelitian Maghfirah et al., (2015) menunjukkan ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan psikologi pasien diabetes tipe 2.

Sehingga untuk mengatasi tingkat kecemasan ada beberapa teknik untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah cara menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat mengurangi kecemasan, juga dapat mengurangi intensitas nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam juga meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Ayu et al., 2013). Dalam penelitian Varvogli & Darviri, (2011) menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengatasi stres dan ansietas. Teknik relaksasi ini cocok digunakan pada pasien yang mengalami penyakit jantung, stroke ataupun masalah lainnya seperti darah tinggi, diabetes mellitus, obesitas dan sakit kepala. Latihan tarik napas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada pasien.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas, dapat dilihat bahwa penderita diabetes mellitus dengan kadar gula darah tidak terkontrol dapat berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan pada penderita. Dengan menggunakan metode teknik relaksasi nafas dalam diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan penderita diabetes mellitus. Maka saya tertarik untuk membahas “ Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus” yang mana dari data tersebut peneliti mencoba melihat apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus dengan kadar gula darah tidak terkontrol ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui adakah Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.

## **1.3. Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan utama**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui adakah Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.

### **1.3.2. Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, riwayat kesehatan keluarga dan lama menderita penyakit.
2. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam
3. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada penderita diabetes mellitus.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yaitu :

1. Bagi Institusi pendidikan  
Dapat digunakan sebagai referensi acuan pembelajaran yang relevan terkait Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.
2. Bagi Peneliti  
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti serta meningkatkan keterampilan untuk menyajikan fakta secara jelas tentang Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus ditinjau dari berbagai aspek.
3. Bagi Responden/Masyarakat  
Untuk memberikan data dan analisa sebagai informasi kepada masyarakat mengenai Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus dengan kadar gula darah tidak terkontrol, sehingga diharapkan masyarakat dapat menurunkan tingkat kecemasan.