

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 telah menetapkan 4 target utama kesehatan yang harus dicapai pada tahun 2019. Keempat target tersebut antara lain, meningkatkan pengendalian penyakit menular dan penyakit tidak menular, meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat, meningkatkan pembangunan pemerataan dan mutu pelayanan kesehatan serta meningkatkan perlindungan ketersediaan, mutu obat, penyebaran serta sumber daya kesehatan (Kemenkes RI, 2018)

Tiga program pembangunan Tahun 2018, yakni, pencegahan dan pengendalian penyakit dan penguatan gerakan masyarakat hidup sehat serta peningkatan kesejahteraan Ibu dan anak. (Bapennas, 2017)

Diabetes melitus (DM) menjadi ancaman serius bagi kesehatan manusia pada abad ke-21. Jumlah penderita DM mencapai 422 juta orang di dunia pada tahun 2014. Sebagian besar dari penderita tersebut berada di negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang memiliki jumlah penderita yang cukup tinggi (WHO, 2016). Menurut International Diabetes Federation (2014), angka penyandang DM di Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia. Jumlah absolut penderita DM di Indonesia diperkirakan mencapai 12 juta orang (Riskesdas, 2013).

Menurut profil kesehatan kota Semarang (2017), penderita diabetes mellitus di Semarang yaitu sebanyak 17.037 orang.

Berdasarkan data di Puskesmas Bangetayu Semarang banyaknya pasien diabetes melitus selama bulan Agustus-Oktober 2018 sebanyak 45 orang.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 16 Oktober 2018 pada 5 perempuan pasien diabetes melitus didapatkan hasil 3 pasien mengalami kecemasan sedang dan 2 pasien mengalami kecemasan ringan. Pasien perempuan tersebut mengatakan mengalami cemas karena pengobatan yang harus dijalani terus menerus dan takut terjadi komplikasi yang lebih berat.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Budi Pratama (2017) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta, didapatkan hasil adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan Ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dengan hasil tingkat kecemasan yang dirasakan pada Ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta sebelum perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang (50%). Tingkat kecemasan pada Ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta sesudah perlakuan relaksasi otot progresif kategori cemas sedang sebanyak 9 orang (45%). Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh p-value 0,000.

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Kecemasan yang dirasakan pada pasien diabetes melitus antara lain karena perawatan yang harus dijalani seperti diet atau pengaturan makan yang baik, pemeriksaan kadar gula darah rutin, konsumsi obat terus menerus dan juga olahraga. Demikian juga dengan resiko komplikasi penyakit yang dialami penderita. Untuk mengatasi kecemasan ada beberapa terapi yang dapat digunakan salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya perhatian pada suatu otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan rileks.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di semarang”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden pasien diabetes mellitus yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan klien.
- b. Mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol pada pemeriksaan awal.
- c. Mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- d. Menganalisa pengaruh terapi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Layanan kesehatan

Memberikan tambahan pengetahuan terhadap institusi pelayanan kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan dilakukan kepada pasien khususnya tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus, disamping itu masyarakat juga lebih mengetahui dan memahami manfaat penelitian ini guna dapat dilakukan secara mandiri sehingga dapat menekan biaya perawatan dan pengobatan serta lebih efisien.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini diimplementasikan dapat mengatasi peningkatan klien diabetes mellitus dengan menurunkan tingkat kecemasan menggunakan terapi relaksasi otot progresif serta tambahan perkembangan ilmu keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien, keluarga dan masyarakat sehingga ilmu keperawatan semakin maju dan berkembang selain itu juga dapat merupakan tambahan data untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi peneliti

Sebagai pengalaman yang bermanfaat peneliti untuk sehingga dapat meningkatkan kemampuan, mengaktualisasikan pengetahuan dan wawasan keperawatan khususnya keperawatan jiwa terhadap pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus.