BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan kelainan etika yang dikarakteristikan dengan adanya glukosa darah yang melebihi batas normal atau disebut dengan hiperglikemia. Penyakit ini merupakan penyakit dengan komponen dan lingkungan yang kuat dalam proses timbulnya penyakit tersebut (Angellina & Winarti 2023). Diabetes Melitus penyakit kronik yang disebabkan akibat kegagalan organ pankreas dalam menghasilkan hormon insulin (hormon yang mengatur gula darah), atau ketika tubuh tidak bisa memanfaatkan insulin secara efisien sehingga dapat menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat, yang merupakan ciri khas diabetes melitus.

Menurut *Internasional Diabetes Federation* (IDF, 2021), menyatakan bahwa pada tahun 2021 penderita diabetes melitus mencapai 537 juta orang di dunia, dan jumlah ini diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Diabetes melitus adalah salah satu dari 10 besar penyebab kematian global *American Diabetes Association* (ADS, 2018). Prevalensi atau jumlah total kasus penyakit yang terjadi pada waktu tertentu disuatu daerah, penderita diabetes melitus, diperoleh dari data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, terdapat 350 juta orang di dunia yang mengalami diabetes melitus. Penderita diabetes melitus, menurut paparan organisasi kesehatan dunia memproyeksikan diabetes melitus akan menjadi penyebab utama kematian pada tahun 2030.

Berdasarkan *Riskesdas* (2018), prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada usia 45-54 tahun sebesar 3,88% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,29% . Tubuh mengalami banyak perubahan seiring bertambahnya usia, termasuk perubahan pada struktur dan fungsi tubuh serta mempengaruhi risiko diabetes melitus. Prevalensi perempuan yang terkena diabetes melitus di Indonesia lebih tinggi (1,78%) dibandingkan dengan laki-laki (1,21%). Hal ini disebabkan oleh

perbedaan komposisi tubuh dan kadar hormon. Perempuan memiliki jaringan adiposa (lemak) lebih banyak daripada laki-laki yang berkisar 20-25% dari berat badan. Tingkat pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas fisik dapat memengaruhi risiko diabetes melitus. umumnya, orang dengan pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang banyak mengenai kesehatan dan beraktivitas fisik yang cukup. Sedangkan prevalensi untuk Provinsi Lampung hasil Riskesdes (2018) tercatat jumlah penderita diabetes melitus mencapai 1,4 % dengan prevalensi 10,9% atau dengan jumlah 22.171. Data yang didapat di Puskesmas Kotabumi II, menyebutkan bahwa penyakit diabetes melitus pada lanjut usia tahun 2024 menempati urutan ke-7 dari 10 besar penyakit. Dengan jumlah 148 orang dimana pada kasus diabetes melitus Perempuan 80 orang, dan pada laki laki 68 orang. (Puskesmas Kotabumi II, 2025). Lanjut usia masa periode penutup dari serangkaian proses perkembangan manusia, masa ini dimulai dari umur enam puluh tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun, penurunan kondisi fisik dan psikis akan menimbulkan masalah bagi lansia, (Trevia & Musmiler, 2024). Psikologis menjadi etika penting untuk mengontrol semua kejadian yang dialami oleh lansia, masalah psikologis yang terjadi pada lansia seperti kesepian, gangguan tidur, demensia, ansietas, depresi, stress dan hipokondriasis. Menurut *Australian Psychology Society* (APS, 2018), lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dalam kehidupan seseorang yang sudah berusia 60 tahun atau lebih.

Ansietas disebut penyakit penyerta yang sering muncul pada pasien diabetes melitus karena pada klien dianggap merupakan suatu penyakit yang mengerikan dan mempunyai dampak negatif yang kompleks terhadap kelangsungan hidup pada individu. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni, 2020). Terdapat terapi nonfarmakologi yang bertujuan untuk mengurangi ansietas yaitu *guided imagery*, terapi kelompok suportif, terapi *slow deep breathing* (SDB), relaksasi otot progresif, relaksasi gim dan aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi music klasik,

spiritual emotional freedom technique (SEFT) dan terapi benson (Susilowati, Pramana and Muis, 2023).

Ansietas yang dialami oleh penderita diabetes melitus dapat ditangani secara nonfarmakologi yaitu dengan teknik *guided imagery*. Relaksasi *guided imagery* adalah teknik yang dapat menurunkan ansietas dengan cara distraksi mengimajinasikan keadaan atau lingkungan yang menyenangkan dengan melibatkan indera. *Guided imagery* digunakan untuk mengelola koping dengan cara berkhayal sesuatu yang dimulai menggunakan proses relaksasi yaitu klien diminta untuk perlahan-lahan menutup matanya lalu mengatur napas, kemudian klien dibimbing untuk mengosongkan pikirannya lalu memenuhi pikiran klien menggunakan bayangan suasana hening dan tenang (Angellina, 2023).

Menurut Angellina (2023), tujuan dari teknik ini yaitu memelihara kesehatan sehingga mencapai keadaan rileks yang melibatkan semua indera sehingga terbentuk keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis pada pasien penyakit diabetes melitus di lingkungan Bernah Luar Kelurahan Kota Alam pada bulan Maret didapatkan hasil wawancara bahwa pasien mengalami ansietas karena kondisi penyakitnya yaitu pasien mengalami gula darah yang sering tinggi. Pasien mengatakan cemas dan tampak gelisah.

Menurut Laura *et al.*, (2023), penelitian menyebutkan bahwa *guided imagery* terbukti efektif untuk menurunkan ansietas pada pasien dengan diabetes melitus karena *guided imagery* dapat menciptakan bayangan-bayangan yang menyenangkan. Faktor yang sangat mempengaruhi ansietas yaitu ketakutan akan komplikasi yang berpotensi akan terjadi. Hal ini didukung oleh penelitian dari Susanti and Ristyawati (2023), yang menunjukkan hasil pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat ansietas pada pasien diabetes melitus dimana rata-rata pasien sebelum dilakukan *guided imagery* mengalami ansietas rendah dan setelah dilakukan teknik *guided imagery* rata-rata pasien tidak memiliki

ansietas, terjadi penurunan tingkat ansietas pada responden ketika dilakukan teknik *guided imagery* sebanyak 2 kali dalam seminggu.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengambil judul “Penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan maka rumusan masalah dari karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus.” di Wilayah Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara.

C. Tujuan Karya Ilmiah

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dalam melakukan penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur gula darah sewaktu sebelum melakukan teknik *guided imagery* pada pasien yang mengalami diabetes melitus.
- b. Melakukan penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara.
- c. Melakukan evaluasi teknik *guided imagery* sesudah penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara.
- d. Menganalisis atau membahas hasil dari penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil studi kasus secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas pendidikan ataupun kualitas tindakan asuhan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus. Sebagai kajian pustaka bagi mereka yang akan melaksanakan studi kasus dalam bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi mahasiswa

Hasil studi kasus ini penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara. Serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien dengan ansietas diabetes melitus.

b. Manfaat Bagi Puskesmas

Hasil dari studi kasus ini penulis dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi di Puskesmas Kotabumi II, yang dapat dijadikan sebagai acuan studi kasus yang akan datang.

c. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga

Studi kasus ini bermanfaat untuk menurunkan tingkat cemas pada pasien diabetes melitus.