

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus merupakan permasalahan kesehatan global yang menunjukkan tren peningkatan signifikan, memberikan beban yang besar bagi individu, keluarga, dan negara. Data terkini dari Atlas Diabetes IDF (*International Diabetes Federation*) tahun 2025 mengungkapkan bahwa prevalensi diabetes pada populasi dewasa (usia 20-79 tahun) mencapai 11,1%, atau setara dengan 1 dari 9 orang. Lebih mengkhawatirkan lagi, lebih dari 40% individu yang hidup dengan diabetes tidak menyadari kondisi mereka. Proyeksi IDF hingga tahun 2050 memperkirakan peningkatan yang signifikan, di mana 1 dari 8 orang dewasa, atau sekitar 853 juta individu, akan hidup dengan diabetes, menandai lonjakan sebesar 46%. Pada tahun 2050, prevalensi diabetes diperkirakan meningkat sebesar 17%, terutama akibat proses penuaan penduduk dan urbanisasi global. Sekitar 95% dari peningkatan ini diprediksi terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang mengalami pertumbuhan populasi lebih tinggi dibandingkan negara maju. (IDF,2025).

Berdasarkan laporan *International Diabetes Federation* (IDF), sekitar 50,5% pasien diabetes yang belum terdiagnosis secara global berasal dari tiga negara, yaitu Tiongkok, India, dan Indonesia. Ketiga negara ini merupakan bagian dari negara dengan populasi terbesar di dunia, sehingga berkontribusi signifikan terhadap tingginya beban penyakit diabetes. Tiongkok diperkirakan mencatat jumlah kematian akibat diabetes tertinggi, yaitu sekitar 760.000 jiwa, yang sebagian besar disebabkan oleh tingginya jumlah penduduk. Amerika Serikat menempati posisi kedua dengan estimasi 360.000 kematian, disusul oleh India (330.000), Pakistan (230.000), Indonesia (130.000), dan Meksiko (120.000). Fakta ini menunjukkan bahwa negara dengan populasi besar dan prevalensi diabetes tinggi cenderung memiliki angka kematian yang lebih tinggi akibat komplikasi penyakit tersebut (IDF, 2025).

Mayoritas pasien diabetes, lebih dari 90%, didiagnosis dengan diabetes tipe 2. Peningkatan prevalensi diabetes tipe 2 ini dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling terkait, meliputi aspek sosial-ekonomi, demografi, lingkungan, dan genetik. Beberapa kontributor utama yang mendorong peningkatan kasus diabetes tipe 2 antara lain adalah laju urbanisasi yang pesat, populasi global yang semakin menua, penurunan tingkat aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di berbagai belahan dunia.

Provinsi Jawa Barat menghadapi peningkatan signifikan dalam jumlah pasien diabetes melitus dalam beberapa tahun terakhir. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa jumlah pasien diabetes melitus naik sebesar 38% antara tahun 2021 hingga 2023. Kenaikan ini menjadi perhatian penting mengingat diabetes merupakan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan komplikasi serius dan membebani sistem kesehatan daerah (Santika, 2024).

Kondisi ini mencerminkan tren yang lebih luas di tingkat nasional. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 11,7% berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah. Angka ini meningkat dibandingkan dengan data tahun 2018 yang sebesar 10,9%. Peningkatan prevalensi ini menunjukkan bahwa diabetes melitus menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin meluas di Indonesia (SKI, 2023).

Diabetes melitus tipe 2 merupakan jenis diabetes yang paling umum dijumpai di masyarakat. Kondisi ini banyak dikaitkan dengan faktor gaya hidup yang kurang sehat, termasuk pola makan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup (Wijayanti et al., 2020). Prevalensi penyakit ini yang terus meningkat menjadikannya sebagai salah satu faktor risiko utama munculnya berbagai gangguan kesehatan lainnya, seperti penurunan kualitas tidur, meningkatnya gejala kecemasan, dan secara keseluruhan berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien (Ningsih dkk., 2022).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan erat dengan meningkatnya resistensi insulin pada individu dengan diabetes tipe 2. Hal ini dapat memengaruhi kontrol glukosa darah serta menyebabkan gangguan pada regulasi metabolisme, termasuk peningkatan nafsu makan, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi diabetes (Ningsih dkk., 2022). Masalah tidur merupakan keluhan yang sering dialami oleh pasien diabetes melitus, yang dapat memengaruhi kualitas tidurnya. Beberapa faktor yang menjadi penyebab gangguan tidur pada individu dengan diabetes melitus antara lain adalah sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil (poliuri), yang dapat mengganggu siklus tidur normal dan menyebabkan terjadinya fragmentasi tidur. Selain itu, rasa kesemutan atau nyeri pada bagian tubuh tertentu, terutama pada ekstremitas seperti tangan dan kaki, juga sering terjadi akibat komplikasi diabetes seperti neuropati diabetik (Rasam et al., 2020). Sensasi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu tidur, sehingga pasien sulit tidur nyenyak dan memperoleh kualitas tidur yang baik. Faktor-faktor fisik ini berkontribusi pada kesulitan tidur dengan nyaman dan berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan (Setianingsih et al., 2022).

Masalah gangguan tidur merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh pasien diabetes melitus. Gangguan tidur pada pasien diabetes dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, kesejahteraan fisik, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Kondisi ini seringkali dikaitkan dengan fluktuasi kadar glukosa darah, neuropati diabetik, nyeri, serta gangguan metabolisme yang memengaruhi pola tidur. Jika tidak ditangani secara tepat, gangguan tidur pada penderita diabetes dapat memperburuk kontrol glikemik, meningkatkan risiko komplikasi seperti depresi, disfungsi kognitif, serta memperparah gangguan metabolik dan kardiovaskular.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara kualitas tidur yang buruk dan kontrol glukosa yang tidak stabil. Individu dengan diabetes yang mengalami gangguan tidur, termasuk insomnia dan tidur yang terfragmentasi, cenderung memiliki kadar HbA1c yang lebih tinggi, yang mencerminkan buruknya pengelolaan gula darah (Yu dkk., 2021).

Sebagai respons terhadap tingginya prevalensi gangguan tidur pada penderita diabetes, intervensi non-farmakologis semakin banyak digunakan karena efek sampingnya yang minimal dan manfaatnya yang luas. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang menunjukkan hasil positif adalah terapi relaksasi seperti terapi pijat. Terapi ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan peredaran darah, sehingga menciptakan rasa tenang dan nyaman yang dapat mendukung proses tidur alami (Anggun dkk., 2025)

Pijat merupakan salah satu teknik efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dan memiliki banyak manfaat. Pijat Swedia dikenal sebagai salah satu teknik terapi pijat terbaik yang utamanya bertujuan untuk merelaksasi seluruh tubuh. Pijat Swedia sangat bermanfaat untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, mengurangi racun otot, serta melancarkan aliran darah dan fleksibilitas. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *National Center for Complementary and Alternative Medicine* menunjukkan bahwa individu yang menerima terapi pijat Swedia selama 45 menit mengalami penurunan kadar hormon stres dan kortisol secara signifikan serta peningkatan serotonin (Habibi Nezhad dkk., 2024)

Pijat dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan bahan pelumas seperti minyak atau krim untuk memberikan kenyamanan tambahan. Terapi pijat tidak hanya bermanfaat untuk meredakan ketegangan otot, tetapi juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam induksi relaksasi. Selain itu, pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi metabolik, serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, dan berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur (Habibi Nezhad dkk., 2024)

Dengan mempertimbangkan efektivitas dan keamanan terapi pijat sebagai intervensi non-farmakologis, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran terapi pijat dalam membantu mengatasi gangguan tidur, khususnya pada pasien diabetes mellitus tipe II, pada lansia yang dirawat di rumah sakit di ruang rawat inap penyakit dalam.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah merujuk pada permasalahan diatas yakni: “Bagaimana efektivitas *massage* pada kualitas tidur pasien diabetes mellitus tipe II ?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui efektivitas *massage* terhadap kualitas tidur pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II.