

BAB II

TINJAUAN LITERATUR

2.1 Konsep Diabetes melitus

2.1.1 Pengertian Diabetes melitus

Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan metabolik yang ditandai oleh hambatan dalam metabolisme karbohidrat, yang dapat terjadi karena faktor genetik maupun lingkungan. Secara klinis, DM bersifat heterogen, dengan gejala utama berupa hilangnya toleransi tubuh terhadap karbohidrat. Gangguan ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk mengoksidasi karbohidrat dengan baik akibat hambatan dalam mekanisme kerja insulin. Kondisi ini ditandai dengan hiperglikemia (peningkatan kadar glukosa darah), glikosuria (kehadiran glukosa dalam urin), poliuria (peningkatan frekuensi buang air kecil), polidipsia (rasa haus berlebihan), polifagia (rasa lapar berlebihan), dan komplikasi lainnya, seperti asidosis metabolik yang dapat menyebabkan sesak napas, lipemia (peningkatan kadar lemak dalam darah), ketonuria (kehadiran keton dalam urin), hingga kondisi koma pada kasus yang parah (Sya'diyah et al., 2020).

Diabetes dikenal juga sebagai penyakit kronis yang terjadi akibat tingginya gula darah. Hal ini disebabkan tubuh tidak memproduksi cukup insulin atau insulin yang dihasilkan tidak digunakan dengan baik oleh sel-sel tubuh. Insulin merupakan zat yang diproduksi oleh pankreas dan berperan penting dalam membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa dari darah untuk dijadikan energi.

Ketika insulin tidak mencukupi atau tidak berfungsi dengan baik, gula menumpuk di dalam darah dan dapat merusak banyak organ dan jaringan dalam tubuh. Kerusakan ini dapat meliputi pembuluh darah, mata, ginjal, jantung dan pembuluh darah dan disebut dengan masalah diabetes (International Diabetes Federation, 2017). nefropati diabetik (penyakit ginjal yang dapat menyebabkan gagal ginjal), neuropati diabetik (saraf yang sering menyebabkan mati rasa atau nyeri, terutama pada kaki) dan penyakit

4. Imajinasi Terkendali:

Terapis memberikan arahan yang lebih terstruktur, membimbing pasien untuk memvisualisasikan proses tertentu, misalnya mengarahkan perhatian pada area tubuh yang terasa nyeri atau cemas dan membayangkan energi penyembuhan atau relaksasi yang mengalir ke daerah tersebut.

5. Metode Body Scan:

Ini adalah teknik di mana pasien secara mental memeriksa setiap bagian tubuh dari kepala hingga ujung kaki, sambil membayangkan setiap bagian tubuh menjadi lebih rileks. Teknik ini dapat membantu pasien mengidentifikasi dan melepaskan ketegangan fisik yang disebabkan oleh stres atau kecemasan.

6. Penggunaan Musik atau Suara Alam:

Untuk membantu menciptakan lingkungan yang lebih relaks dan memudahkan visualisasi, suara musik yang menenangkan atau suara alam seperti ombak laut atau suara hujan dapat digunakan dalam sesi terapi guided imagery.

7. Imajinasi Penyembuhan Khusus:

Dalam konteks pengobatan, pasien yang mengalami masalah kesehatan tertentu, seperti nyeri atau gangguan metabolisme (seperti diabetes), dapat diminta untuk membayangkan proses penyembuhan pada area tubuh yang bermasalah. Misalnya, pasien dengan diabetes dapat diminta untuk membayangkan kadar gula darah mereka kembali normal atau tubuh mereka memproduksi insulin secara optimal.

2.4 Prinsip-prinsip Terapi Guided Imagery

Terapi Guided Imagery adalah teknik yang memanfaatkan imajinasi terarah untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan relaksasi, dan mendukung proses penyembuhan. Prinsip-prinsip utama terapi ini meliputi:

1. Keterlibatan Pikiran dan Tubuh

Guided imagery didasarkan pada konsep bahwa pikiran dan tubuh saling berinteraksi. Dengan membayangkan situasi yang menenangkan, individu dapat mempengaruhi respons fisiologis tubuh, seperti penurunan detak jantung dan tekanan darah, yang berkontribusi pada relaksasi dan pengurangan stres.

2. Penggunaan Imajinasi yang Terarah

Terapi ini melibatkan pemanduan individu untuk membayangkan skenario atau gambaran mental tertentu yang dirancang untuk mencapai efek positif, seperti perasaan tenang atau peningkatan kesejahteraan emosional.

3. Konsentrasi Fokus

Guided imagery memerlukan konsentrasi penuh pada visualisasi yang dipandu, membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu dan memasuki keadaan relaksasi yang lebih dalam.

4. Personalisasi

Setiap individu memiliki preferensi dan respons yang unik terhadap berbagai jenis visualisasi. Oleh karena itu, terapi ini sering disesuaikan dengan kebutuhan dan pengalaman pribadi untuk mencapai efektivitas maksimal.

5. Lingkungan yang Mendukung

Pelaksanaan guided imagery yang efektif memerlukan lingkungan yang tenang dan bebas dari gangguan, memungkinkan individu untuk fokus sepenuhnya pada proses visualisasi dan mencapai relaksasi optimal.

6. Tujuan yang Spesifik

Visualisasi dalam guided imagery biasanya diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi, atau mempercepat proses penyembuhan.

7. Latihan dan Konsistensi

Efektivitas guided imagery meningkat dengan latihan yang teratur. Individu didorong untuk menggunakan teknik ini secara rutin agar manfaatnya lebih optimal.

8. Kombinasi dengan Teknik Terapi Lain

Guided imagery sering digunakan bersamaan dengan teknik terapi lain, seperti meditasi, hipnoterapi, atau terapi musik, untuk meningkatkan hasil terapi secara keseluruhan. (Jannah Raudatul, 2019)

2.5 Keaslian Penelitian / *EBN (Evidence Based Nursing)*

No.	Judul Penelitian dan Nama Peneliti	Metode	Hasil
1.	Penerapan Teknik Guided Imagery untuk mengurangi ansietas pada pasien DM tipe II (Nabila Intan Angellina, Rahayu Winarti 2023)	Desain : studi kasus one grup pre-post test Sampel : 2 orang Variabel : Diabetes Melitus, Ansietas, Guided Imagery Instrumen : Lembar observasi kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dan Standar	Hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien setelah penerapan teknik. Pada hari pertama dan kedua, skor kecemasan pasien yang awalnya 23 (menunjukkan kecemasan sedang) turun menjadi 14 (kecemasan ringan), dan skor 17 (kecemasan ringan) turun lebih lanjut menjadi 9 (tidak ada kecemasan). Penerapan

	Operasional Prosedur Guided Imagery Analisis : Deskriptif kualitatif	teknik guided imagery yang dilakukan dua kali seminggu dengan interval dua hari terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien diabetes melitus.
2. Penerapan Guided Imagery untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita luka diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas bungursari kota Tasikmalaya (Nurapipah, Irma 2024)	Desain : Studi Kasus Sampel : 3 orang Variabel : Diabetes melitus, Kecemasan, Guided Imagery Instrumen : Kuesioner HARS, standar operasional prosedur guided imagery dan perawatan luka, serta handphone. Analisis : Deskriptif kualitatif	Terdapat perubahan signifikan pada tingkat kecemasan pasien, di mana sebagian besar pasien yang awalnya menunjukkan tingkat kecemasan berat mengalami penurunan menjadi kecemasan sedang, sementara pasien dengan kecemasan sedang mengalami penurunan lebih lanjut menjadi kecemasan ringan. Setelah dilakukan perawatan luka secara rutin setiap hari selama lima kali pertemuan, terdapat perubahan positif pada tampilan luka. Penerapan teknik guided imagery terbukti efektif dalam

mengurangi tingkat kecemasan pada subjek yang mengalami luka.

3. Efektifitas kombinasi terapi psikoedukasi dan guided imagery terhadap kecemasan pada pasien diabetes melitus dengan stroke (Pipin Nurhayati 2018)	Desain : studi kasus Sampel : 130 orang Variabel : Terapi perilaku kognitif, Distress Diabetes, Depresi, Kecemasan Kesehatan, Kepatuhan Pengobatan, Diabetes Mellitus Tipe 2 Instrumen : observasi, statistik, kondisi eksperimental dan kontrol daftar tunggu. Analisis : uji t-tes independen dan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-	Hasil uji t-test independen pada tingkat kecemasan menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian kombinasi terapi psikoedukasi dan guided imagery. Kesimpulannya, terapi kombinasi psikoedukasi dan guided imagery efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada pasien diabetes melitus yang juga menderita stroke.
---	--	---

4. Penerapan Guided Imagery untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Ulkus Diabetik(Nugrahaeni, T. D., Hidayah, N., & Margono, M. (2023))	Desain: Studi kasus deskriptif. Sampel: 2 pasien ulkus diabetikum. Variabel: Kecemasan; intervensi guided imagery. Instrumen: HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety), format pengkajian keperawatan. Analisis: Deskriptif kuantitatif.	Penerapan guided imagery selama 15 menit, sebanyak 3 kali dalam 1 minggu, pada 2 pasien dengan ulkus diabetikum menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan pengukuran menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS), kecemasan kedua pasien dapat teratasi setelah intervensi.
5. <i>The Role of Guided Imagery in Stress and Anxiety Reduction in Chronic Illness</i> – Newham, P., & Merskey, H. (2019)	Desain: Studi kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam dan observasi. Sampel: 10 pasien diabetes dengan kecemasan. Variabel: Diabetes Melitus, Ansietas, Guided Imagery	Terapi guided imagery berhasil mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan diabetes melitus, terutama dalam mengelola stres terkait penyakit.

Instrumen:

Wawancara
mendalam untuk
mengidentifikasi
pengaruh guided
imagery terhadap
kecemasan.

Analisis:

Analisis tematik