

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus adalah suatu bentuk penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, baik di tingkat global maupun lokal. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) mengatakan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita Diabetes Melitus dan menjadi penyebab utama kematian di dunia yang mencapai 71%. Fenomena ini dapat dihubungkan dengan pertumbuhan populasi, perubahan gaya hidup dari tradisional ke modern, peningkatan prevalensi obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut (Sasombo et al., 2021).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF, 2021), Indonesia menduduki peringkat kelima dalam daftar negara dengan jumlah penderita Diabetes Melitus terbanyak di seluruh dunia. Berdasarkan laporan IDF, pada tahun 2021 tercatat 19,5 juta warga Indonesia yang berusia antara 20 hingga 79 tahun hidup dengan diabetes. Fenomena ini menandai peningkatan signifikan, mengingat bahwa pada tahun 2019, Indonesia berada di peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, dengan total 10,7 juta orang. Dalam hal jenis kelamin, IDF memproyeksikan prevalensi Diabetes Melitus pada tahun 2019 sebesar 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki (Suputra et al., 2021).

Jenis kelamin, usia dan indeks massa tubuh merupakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian Diabetes Melitus. Secara nasional prevalensi tertinggi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosa dokter terjadi pada umur 55-64 tahun sebesar 6,3% dan umur 65-74 tahun sebesar 6,0% (Risikesdas, 2021). Penderita DM terbanyak berada dalam kelompok usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun. Diabetes biasanya juga muncul setelah seseorang memasuki usia rentan, khususnya setelah usia 45 tahun. Lansia rentan mengalami Diabetes Melitus akibat perubahan kemampuan dan fungsi organ tubuh yang mulai menurun karena pada lansia untuk melakukan metabolisme glukosa dalam darah. Sistem pengaturan glukosa darah menjadi terganggu dan menyebabkan terjadinya

peningkatan glukosa darah lebih dari normal .upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan pengendalian Diabetes Melitus yaitu dengan pengaturan makan, aktivitas fisik dan terapi farmakologi (Prabandari et al., 2023).

Prevalensi Diabetes Mellitus secara global terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dipicu oleh faktor-faktor seperti pertumbuhan populasi, penuaan, tingginya tingkat obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Diperkirakan bahwa pada tahun 2030, akan ada sekitar 578,4 juta penduduk yang menderita diabetes, meningkat dari 463 juta pada tahun 2019, dan proyeksi untuk tahun 2045 mencapai 700,2 juta. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF, 2019), di Indonesia, diperkirakan akan terjadi peningkatan kasus Diabetes Mellitus dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030.

Tingginya kasus DM di Indonesia yang terus meningkat sampai saat ini menempatkan Indonesia berada di posisi kelima di dunia. Hingga tahun 2018 jumlah penderita DM di Indonesia sebanyak 10,7 juta dan pada tahun 2021 jumlah pengidap diabetes bertambah sebanyak 19,47 juta. *International Diabetes Federation* memperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia dapat mencapai 28,57 juta pada tahun 2045. Jumlah ini lebih besar 47% dibandingkan dengan jumlah 19,47 juta pada tahun 2021. (*International Diabetes Federation*, 2021)

Menurut Riskesdas provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2021 mencatat penderita DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 80.788 penderita, dengan kasus terbanyak di Kota Makassar 18.305 orang dan Kabupaten Bone sebanyak 7.445 orang. Sedangkan kasus terendah terdapat di Kabupaten Barru sebanyak 881 orang serta Kabupaten Selayar 927 orang. Persentase Kota Makassar merupakan yang terendah dalam pelayanan DM sesuai standar hanya 18.305 penderita (22,99%) kurang dari yang ditargetkan sebanyak 79.608 orang, meskipun demikian Kota Makassar melayani pasien DM yang terbesar di antara seluruh kabupaten/ kota. (Profil Dinas Kesehatan, 2021)

Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar masih menghadapi tantangan besar dalam pengelolaan Kadar Glukosa Darah, terutama karena rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan kadar glukosa darah secara mandiri dan berkelanjutan, meskipun diabetes melitus menjadi salah satu penyakit terbanyak di wilayah ini, sebagian besar masyarakat masih bergantung pada terapi farmakologi dan kurang memanfaatkan terapi alternatif nonfarmakologis yang lebih terjangkau dan mudah diakses, seperti terapi senam kaki diabetes melitus yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan senam kaki.

Di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar, Diabetes Melitus termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak yang dimana penyakit Diabetes Melitus menduduki peringkat kedua setelah Hipertensi dan dilaporkan setiap tahunnya terdapat kurang lebih 19% masyarakat yang menderita penyakit Diabetes melitus, namun kesadaran masyarakat dalam melakukan pengelolaan mandiri kadar glukosa darah masih rendah.

Di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah terdapat salah satu penderita Diabetes Melitus dari 19% penderita diabetes melitus yang kurang kesadaran dalam melakukan pengelolaan mandiri untuk mengontrol kadar glukosa darah di rumah, penderita tersebut bernama Ny. S umur 53 tahun pasien hidup bersama dengan suami dan ketiga anaknya, Ny.S menderita penyakit Diabetes Melitus sejak 5 tahun yang lalu, Ny.S Sering melakukan pengobatan di puskesmas Maccini Sawah jika kadar gula darah Ny.S tinggi atau tidak terkontrol, Ny.S juga mengatakan bahwa dirinya sering buang air kecil di malam hari dan mengalami kebas di bagian ekstremitas bawah, selama kurang lebih 3 tahun Ny. S mengkonsumsi obat yang diberikan oleh dokter saat berobat di puskesmas Maccini Sawah akan tetapi Ny. S belum mengetahui pengobatan nonfarmakologis seperti terapi fisik yang dapat dilakukan sehari-hari di rumah untuk Mengontrol Gula Darah Ny.S

Pengobatan diabetes melibatkan dua strategi utama, yaitu pengobatan farmakologis, seperti penggunaan insulin, dan perawatan non-obat. Perawatan

farmakologis melibatkan pemantauan insulin dan obat antidiabetes oral. pengobatan non-obat melibatkan pengelolaan berat badan, kegiatan fisik, dan pola makan. Latihan Fisik merupakan salah satu dari empat pilar utama penatalaksanaan Diabetes Melitus . Latihan fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah karena latihan fisik akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif. Salah satu jenis latihan fisik yang dianjurkan adalah senam kaki diabetes, senam kaki diabetes bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah terjadinya kelainan kelainan bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, mengatasi keterbatasan gerak sendi (Prihantoro & Ain, 2022)

Senam kaki diabetes adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan dengan cara menggerakkan otot dan sendi kaki. Frekuensi senam kaki diabetes standar dilakukan 3 kali dalam seminggu tanpa absen dengan durasi 30-40 menit. Hal ini sesuai dengan prinsip senam diabetes yang menyatakan untuk mencapai hasil yang optimal maka latihan harus dilakukan secara teratur 3-5 kali perminggu. Kegiatan latihan senam kaki diabetes berpengaruh dalam meningkatkan sensitifitas kaki penderita diabetes melitus tipe II dan mempengaruhi penurunan kadar glukosa darah (Dinata et al., 2022)

Hal ini sejalan dengan Penelitian Bangun Dwi Hardika (2020) dimana terdapat pengaruh senam kaki pada pasien diabetes mellitus untuk menurunkan kadar gula darah. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kadar gula darah sebelum melakukan senam kaki 202.67mg/dl, setelah senam kaki menurun menjadi 173.07mg/dl. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan kadar gula darah yang signifikan pada pasien diabetes mellitus.

Berdasarkan uraian diatas, dibutuhkan kemampuan untuk mengelolah kasus Diabetes melitus secara tepat dan cepat sehingga penulis tertarik untuk mengetahui dan memahami penyakit Diabetes Melitus melalui Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Diwilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah”

B. Rumusan Masalah

Apakah Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Diwilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum.

Tujuan Umum Penerapan Senam Kaki Diabetik ini adalah untuk Mengetahui hasil penerapan senam kaki Diabetik untuk penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II.

2. Tujuan khusus.

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien Diabetes Mlitus.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien Diabetes Melitus
- c. Mampu merencanakan intervensi terapi senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus
- d. Mampu melakukan implementasi Penerapan senam kaki diabetes melitus Untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus
- e. Mampu melakukan evaluasi terhadap efektivitas “Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Diwilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah”

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Hasil karya ilmiah diharapkan dapat menjadikan pengalaman belajar di lahan praktik dan diharapkan peneliti berusaha untuk membuktikan bahwa senanm kaki diabetes melitus dapat menurunkan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Mahasiswa

Karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk pengembangan kajian mahasiswa dalam mengembangkan topik ini.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai referensi bacaan literature dalam peningkatan mutu pendidikan dan lebih memperkaya pengetahuan dan bahan ajar mengenai Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus,

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat menjadi sumber pengetahuan dan masukan bagi perawat yang ingin meningkatkan pelayanan keperawatan khususnya pada pasien Diabetes Melitus.

d. Bagi pasien dan keluarga

Dengan terapi ini bisa dijadikan salah satu pengobatan non farmakologi untuk pasien dan keluarganya dalam mengontrol kadar gula darah