

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Amartya Noor et al., 2023) Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Secara global angka kehidupan lansia didunia akan terus meningkat (Lailatul Mufidah, 2021).

Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap penurunan kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Salah satunya yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik terhadap berbagai penyakit termasuk penyakit diabetes mellitus (Intan & Lidiana, 2023).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes 2021) menjelaskan *Diabetes Melitus* (DM) adalah suatu penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak mampu membuat insulin, atau ketika tubuh seseorang tidak dapat lagi menggunakan insulin yang dihasilkan oleh tubuh dengan baik (Sepriani, 2022).<sup>3w2</sup>

*International Diabetes Federation* (IDF) menyebutkan prevalensi Diabetes Melitus pada tahun 2019 seiring penambahan umur penduduk menjadi 111,2 juta orang pada usia 65-79 tahun. angka di prediksi akan terus meningkat (Sepriani, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter dan gejala meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. prevalensi Diabetes Mellitus Tipe 2 penderita terbesar kategori usia 55-64 tahun yaitu 6,03 % (Gemini & Novitri, 2022).

Data yang didapat di puskesmas Kotabumi II, menyebutkan bahwa penyakit DM pada tahun 2020 menempati urutan ke-6 dari 10 besar penyakit. Walaupun pada tahun 2021 mengalami penurunan jumlah pasien DM. Tetapi, pada tahun 2022 mengalami pelonjakan yang signifikan. Sehingga perlu adanya upaya pencegahan agar di tahun selanjutnya tidak mengalami hal yang serupa (Puskesmas Kotabumi II, 2022). Peningkatan kadar gula darah yang terlalu lama jika tidak diatasi akan mengakibatkan kerusakan ataupun kegagalan fungsi beberapa organ tubuh seperti pada mata maupun ginjal serta sistem saraf, tekanan darah tinggi yang mengakibatkan stroke dan masalah jantung (Intan & Lidiana, 2023).

Penanganan yang efektif akan menurunkan tingkat komplikasi sehingga tidak terjadi komplikasi lanjutan yang dialami penderita diabetes melitus. Tindakan penanganan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan/ medis antara lain: penanganan secara farmakologis seperti pemberian obat-obatan dan penanganan secara non farmakologis seperti kontrol metabolisme secara rutin, kontrol vaskuler, evaluasi luka, perawatan kaki serta tindakan exerciselainnya seperti senam kaki. Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk penderita diabetes melitus yaitu melakukan senam kaki (Wulandari et al., 2023)

Latihan senam kaki sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas kaki pada pasien DM. Latihan senam kaki dapat memperlancar dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki serta mengatasi keterbatasan sendi gerak. Sensitivitas sel otot yang berkontraksi terhadap kerja insulin mengalami peningkatan sehingga kadar gula darah yang tinggi di pembuluh darah dapat digunakan oleh sel otot. (Indriyani et al., 2023)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hany, yaitu pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah yang signifikan pada lansia terhadap penurunan kadar gula darah di Posyandu lansia Desa

Sukorame Lamongan didapatkan hasil adanya perubahan kadar gula darah setelah dilakukan senam diabetes (Aryani & Kusumawati, 2018)

Sejalan dengan hasil penelitian lain dari (Firmansyah, 2022) pemberian senam diabetes menunjukkan adanya pengaruh berupa terjadinya penurunan kadar gula darah pada responden yang melakukan senam diabetes. Terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pasien DM tipe II dengan senam kaki dapat menstabilkan kadar gula dan memperlancar sirkulasi darah bagian kaki dan memperkuat otot.

Diperkuat dengan hasil penelitian (Ginangjar et al., 2022) Tentang pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja kabupaten Ciamis bahwa kadar gula darah rata-rata sebanyak 3.352 orang.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengambil judul "penerapan senam kaki diabetes untuk menurunkan kadar gula pada lansia penderita diabetes mellitus"

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan saya sebagai peneliti mengambil masalah bagaimana pelaksanaan "penerapan senam kaki diabetes untuk menurunkan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus?"

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran dalam pelaksanaan "penerapan senam kaki diabetes untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus?"

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengukur gula darah sewaktu sebelum senam diabetes pada pasien lansia yang mengalami DM

- b. Melakukan penerapan senam diabetes untuk menurunkan kadar gula pada lansia yang mengalami DM
- c. Melakukan evaluasi mengukur gula darah sesudah penerapan senam diabetes pada lansia yang mengalami DM

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### 1. Manfaat Bagi mahasiswa

Hasil studi kasus ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam penerapan senam diabetes pada pasien lansia yang mengalami peningkatan kadar gula darah serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien dengan DM.

##### 2. Manfaat Bagi Puskesmas Kotabumi II

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambahkan referensi perpustakaan tempat studi kasus sebagai acuan studi kasus yang akan datang.

##### 3. Manfaat Bagi Pasien Dan Keluarga

Kasus ini bermanfaat untuk pasien lansia yang mengalami masalah keperawatan peningkatan kadar gula sehingga dapat menurunkan kadar gula darah.