

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, terdapat banyak individu yang menderita Diabetes Melitus dan menghadapi tantangan dalam menjaga kadar gula darah mereka tetap dalam batas yang terkendali. Meskipun ada berbagai metode pengobatan dan intervensi yang efektif untuk mengelola diabetes, data menunjukkan bahwa banyak penderita diabetes yang mengalami kesulitan dalam mengatur kadar gula darah mereka. Banyak faktor yang memengaruhi kemampuan individu dengan Diabetes Melitus untuk menjaga kadar gula darah mereka stabil, termasuk ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor-faktor psikologis seperti stres dan depresi.

Menurut (WHO, 2017), Diabetes Melitus (DM) adalah suatu gangguan metabolisme yang dicirikan oleh peningkatan kadar gula darah melebihi tingkat normal. Diabetes merupakan penyakit kronis yang timbul ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak mampu memanfaatkan insulin dengan efisien, sehingga penyakit ini dapat berkembang dan menimbulkan komplikasi. Kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena sejumlah individu yang menderita diabetes mungkin tidak menyadari keberadaan penyakit ini dalam diri mereka. Peningkatan kadar gula darah yang terjadi pada diabetes adalah suatu fenomena umum yang tidak dapat dikontrol, dan seiring waktu, dapat menyebabkan kerusakan serius pada berbagai sistem tubuh, terutama sistem saraf dan pembuluh darah.

Menurut data yang dirilis oleh International Diabetes Federation (IDF, 2022), ada 537 juta orang dewasa (berusia 20-79 tahun) di seluruh dunia yang mengidap diabetes. Proyeksi menyebutkan bahwa angka ini akan meningkat menjadi 643 juta orang (1 dari 9 orang dewasa) pada tahun 2030 dan 784 juta orang (1 dari 8 orang dewasa) pada tahun 2045. Pada tahun 2021, diabetes mellitus menyebabkan sekitar 6,7 juta kematian. Diperkirakan bahwa sebanyak 44% dari orang dewasa yang menderita diabetes (sekitar 240 juta orang) belum terdiagnosis. Selain itu, 541 juta orang dewasa di seluruh dunia, atau sekitar 1 dari

10 orang, mengalami gangguan toleransi glukosa yang meningkatkan risiko mereka terkena diabetes tipe 2, menurut laporan IDF tahun 2021. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 19,47 juta jiwa yang menderita diabetes mellitus, berdasarkan data tahun 2020. Di Provinsi Jawa Timur, Dinas Kesehatan melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 929.535 kasus penderita diabetes mellitus. Dari jumlah tersebut, sekitar 867.257 penderita (sekitar 93,3%) telah terdiagnosis dan mendapatkan layanan kesehatan sesuai dengan standar. Data dari 6 Puskesmas di Kota Mojokerto mencatat bahwa jumlah penderita diabetes mellitus di Kota Mojokerto pada tahun 2021 mencapai 4.936 pasien. Dari jumlah tersebut, sekitar 7.021 pasien (sekitar 142,2%) telah mendapatkan layanan kesehatan sesuai dengan standar yang ditetapkan (Dinkes Jatim, 2021).

Timbulnya diabetes dimulai dengan kekurangan insulin, yang menjadi penyebab utamanya. Di sisi lain, diabetes juga bisa dipicu oleh kekurangan insulin relatif yang disebabkan oleh resistensi insulin. Faktor-faktor yang meningkatkan risiko diabetes meliputi kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, obesitas, gaya hidup, dan pola makan yang tidak sehat. Gaya hidup berperan penting dalam munculnya berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes. Sebagian besar, yaitu hingga 98%, dari semua faktor risiko diabetes tipe 2 terkait dengan gaya hidup. Gaya hidup ini terkait erat dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang dan aktivitas fisik yang kurang optimal. Adanya faktor-faktor risiko ini dapat mempengaruhi penyebab terjadinya diabetes (Fierda, Rahayu, Jannah, & Rejeki, 2021)

Menurut (Health & American Diabetes Association, 2022) Manajemen gaya hidup merupakan elemen fundamental dalam pengelolaan diabetes. Pengelolaan diabetes mencakup edukasi, otonomi, dan melibatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik harus dilakukan sebanyak 3 hingga 4 kali dalam seminggu, dengan durasi minimal 75 menit per minggu. Dengan berolahraga secara teratur dan dengan cara yang tepat, komplikasi yang terkait dengan diabetes dapat dicegah. Salah satu jenis latihan fisik yang dianjurkan adalah latihan kaki.

Latihan kaki diabetes memiliki tujuan untuk meningkatkan aliran darah, memudahkan distribusi nutrisi ke seluruh jaringan tubuh, memperkuat otot-otot kecil, otot paha, dan betis, serta mengatasi keterbatasan

gerakan sendi yang sering dialami oleh penderita diabetes. Terapi senam kaki diabetik ini dapat diterapkan pada semua individu dengan diabetes tipe 1 atau tipe 2, dan sebaiknya dijalankan sejak awal setelah diagnosis diabetes untuk mencegah komplikasi yang mungkin timbul (Michael Adamfati, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat di rumuskan permasalahan yaitu Bagaimana pengaruh senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pada penderita Diabets Melitus Tipe 2

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 sebelum diberikan senam kaki diabetik
2. Mengidentifikasi kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 sesudah diberikan senam kaki diabetik
3. Menganalisis pengaruh senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan terapi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi puskesmas, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam melaksanakan program pengobatan diabetes tipe 2 melalui intervensi yang tepat.

2. Perawat

Peningkatan peran dalam upaya pencegahan dan pengobatan diabetes pada klien melalui konseling atau dorongan pada pasien diabetes melalui konseling atau promosi kesehatan serta memberikan intervensi keperawatan berupa Terapi Komplementer khususnya senam kaki diabetik untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai perbandingan dan bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang keperawatan

