

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang mengalami proses penuaan secara alami, ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial sehingga lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis. Salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah diabetes melitus (DM), yaitu gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada berbagai organ apabila tidak dikendalikan dengan baik (Rani et al., 2024). Diabetes mellitus merupakan salah satu masalah kesehatan dunia. Angka prevalensi penyakit ini meningkat secara drastis di seluruh penjuru dunia, negara-negara industri baru dan negara berkembang termasuk Indonesia (Gunawan, 2020). Penyakit diabetes mellitus (DM) dikenal sebagai penyakit gula darah adalah golongan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah melebihi 180 mg/dl, di mana batas normal gula darah adalah 70-150 mg/dl, sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, dimana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh (Medyana, & Asriyadi, 2021).

Masalah pada manajemen diri yang buruk pada penderita diabetes melitus adalah ketika kurangnya motivasi diri sehingga membuat proses penyembuhan menjadi tidak efektif, kebutuhan spiritual yang terpenuhi adalah coping yang terbaik, karena secara alam bawah sadar akan membuat pola pikir, emosional, serta motivasi yang positif (Rahman & Rahmah, 2020). Jika masalah ini tidak ditangani dengan tepat maka akan menimbulkan komplikasi, maka dari itu penting untuk melakukan pengobatan salah satunya dengan melakukan senam *foot exercise*.

Data dari World Health Organization (WHO), 2020 didapatkan bahwa jumlah pasien Diabetes Melitus telah menyerang lebih dari 500 juta orang di dunia pada, jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 642 juta (55%). Diabetes Melitus menjadi kasus kematian terbesar ketiga di Indonesia sebesar 6,7%, setelah stroke dan PJK (12,9%). Bila tidak ditanggulangi, akan

menurunkan produktivitas distabilitas, kematian dini. Data Riskesdas (2018) memaparkan terjadinya kenaikan prevalensi Diabetes di Indonesia dari 5,7% tahun 2013 menjadi 6,9% atau sekitar 9,1 juta untuk tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Diabetes mellitus menyebabkan 1,5 juta kematian pada tahun 2018. Gula darah yang lebih tinggi dari batas maksimum mengakibatkan tambahan 2,2 juta kematian, dengan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan lainnya. Empat puluh tiga persen (43%) dari 3,7 juta kematian ini terjadi sebelum usia 70 tahun. Persentase kematian yang disebabkan oleh diabetes yang terjadi sebelum usia 70 tahun lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah daripada di negara-negara berpenghasilan tinggi (World Health Organization, 2018).

Penyakit Diabetes Mellitus tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dikelola dengan mematuhi empat pilar penatalaksanaan diabetes mellitus meliputi pendidikan kesehatan, perencanaan makan atau diet, latihan fisik teratur dan minum obat teratur. Dalam mematuhi empat pilar penatalaksanaan DM ini, tentunya menjadi stressor berat bagi penderita DM sehingga banyak yang gagal untuk mematuhi. Umumnya penderita mengekspresikan ketidakpatuhan penatalaksanaan ini dengan tidak mengikuti diet, rencana latihan, tidak memeriksakan kadar gula darah, bahkan tidak mengonsumsi obat secara teratur, karena rasa tertekan dan kesedihan yang mereka alami. Pada Diabetes Mellitus olahraga berperan dalam pengaturan kadar gula darah (Meirani, 2022).

Masalah utama pada Diabetes Melitus adalah kurangnya respon terhadap insulin (resistensi insulin) sehingga glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel. Permeabilitas membran terhadap glukosa meningkat saat otot berkontraksi karena kontraksi otot memiliki sifat seperti insulin. Maka dari itu, pada saat beraktivitas fisik seperti berolahraga, resistensi insulin berkurang. Aktivitas fisik berupa olahraga berguna sebagai kendali gula darah dan penurunan berat badan pada diabetes melitus (Saputra, 2023). Aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan kepekaan insulin, mencegah kegemukan, memperbaiki aliran darah, merangsang pembentukan glikogen baru, dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Latihan jasmani sangat penting dalam penatalaksanaan diabetes karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi faktor risiko kardiovaskuler (Fajriati & Indarwati, 2021).

Salah satu kegiatan senam jasmani yang bermanfaat bagi penderita diabetes mellitus adalah senam kaki. Senam kaki diabetes bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot paha serta otot betis dan dapat mengatasi keterbatasan gerak sendi yang dialami oleh pasien Diabetes Mellitus. Senam kaki diabetes ini juga dapat diberikan kepada seluruh pasien DM dengan Tipe 1 ataupun tipe 2 dan sebaiknya pemberian terapi ini diberikan sejak pasien di diagnosa menderita Diabetes Mellitus sebagai tindakan untuk pencegahan komplikasi sedini mungkin akibat penyakit Diabetes Mellitus (Yulianti, & Januari, 2021). Senam kaki diabetes ini dapat diberikan kepada seluruh pasien diabetes mellitus dengan tipe 1 maupun 2. Namun sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita diabetes mellitus sebagai tindakan pencegahan dini (Fajriati & Indarwati, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kota Jambi diketahui bahwa setelah dilakukan senam kaki diketahui bahwa sebanyak 11 (100%) responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan kadar gula darah (Nurlinawati, Kamariyah, & Yuliana, 2018). Sedangkan penelitian di Denpasar Selatan, didapatkan bahwa setelah dilakukan senam ergonomi pada kelompok intervensi hanya sebesar 12 responden (63,2%) yang mengalami penurunan gula darah (Febrianti, 2021). Jika dibandingkan dilihat dari dua hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam kaki lebih efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus dibandingkan senam ergonomi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka dapat di rumuskan “Bagaimana analisis asuhan keperawatan gerontik pada pasien diabetes mellitus dengan pemberian diabetik *foot exercise*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien diabetes militus dengan masalah dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah melalui penerapan diabetik *foot exercise*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien diabetes dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah.
2. Menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien diabetes dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah.
3. Menyusun perencanaan keperawatan pada pasien diabetes dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah.
4. Melakukan implementasi pada pasien diabetes dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah.
5. Melakukan evaluasi pada pasien diabetes dengan masalah ketidakseimbangan kadar glukosa darah.
6. Menganalisis efektifitas analisis asuhan keperawatan gerontik pada pasien diabetes mellitus dengan pemberian *diabetic foot exercise*

1.4 Manfaat praktik

1.4.1 Bagi Pasien

Membantu meningkatkan sirkulasi darah pada ekstremitas bawah, menjaga kekuatan otot dan kelenturan sendi, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan latihan kaki diabetes secara mandiri sebagai upaya pencegahan komplikasi kaki diabetik.

1.4.2 Bagi Perawat

Menjadi acuan dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik berbasis intervensi *diabetic foot exercise* sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan edukasi kepada pasien diabetes melitus.

1.4.3 Bagi PSTW

Menjadi masukan bagi PMKS Pesanggrahan Majapahit Mojokerto dalam mengembangkan program promotif dan preventif melalui pelaksanaan *diabetic foot exercise* secara rutin untuk membantu menjaga kesehatan kaki lansia dengan diabetes melitus.