

BAB 1

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Namun demikian, kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia dengan berbagai permasalahannya. Lanjut usia yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun, pada abad 21 penuaan penduduk merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik oleh negara maju maupun negara berkembang. Setiap detik, di seluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulang tahunnya yang ke-60. Ini berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta orang yang berulang tahun ke-60 (Lilis, 2019). Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Prospects*, pada tahun 2018, untuk pertama kalinya dalam sejarah, orang berusia 65 tahun ke atas melebihi jumlah anak di bawah usia 5 tahun secara global. Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diproyeksikan tiga kali lipat, dari 143 juta pada 2019 menjadi 426 juta pada tahun 2050 (*World Population Prospects*, 2019).

Prevalensi lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat dalam waktu hampir lima dekade, yakni menjadi 9,6% (25 juta) dimana lansia perempuan sekitar satu % lebih banyak dari lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan jumlah yang mencapai 63,82%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+) dengan jumlah masing – masing 27,68% dan 8,50%. Pada tahun 2019 Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah penduduk lansia mencapai 10% yaitu 13,36% (Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2019). Pada tahun 2018 jumlah lansia di Kota Surakarta sebanyak 66.125 jiwa, 29.956 dengan jenis kelamin laki-laki dan 37.069 perempuan

Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh, pada masa ini sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis dan sosial dimana perubahan ini akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan termasuk pada

aspek kesehatan. Perubahan fisiologis normal karena penambahan usia atau penuaan dan dapat memanipulasi awitan Diabetes Mellitus. Pada lansia kemampuan kerja dan kegiatan menurun, semua organ di dalam tubuh mengalami penuaan, terjadi perubahan atau kemunduran fungsi-fungsinya. Hal ini merupakan akibat dari gabungan penurunan kemampuan fungsi berbagai organ dan sistem yang terdapat di dalam tubuh. Lansia mengalami masalah kesehatan yang meliputi perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia sangat bervariasi, dan terjadi di berbagai sistem, yaitu sistem integument, sistem kardiovaskuler, sistem gastrointestinal, sistem reproduksi, sistem neurologis, sistem perkemihan, sistem musculoskeletal dan gangguan metabolisme seperti Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronik yang terjadi di seluruh negara di dunia dan terus menerus mengalami peningkatan jumlah yang signifikan dari tahun ke tahun, Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang sering dialami oleh lansia menurut *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2019 adanya peningkatan jumlah penyakit DM sebanyak 9,3% orang dewasa berusia 20-79 tahun yang di dalamnya terdapat lansia dengan jumlah 463 juta orang hidup dengan Diabetes, *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan bahwa akan ada peningkatan jumlah orang dewasa dengan diabetes pada tahun 2030 sebanyak 578 juta.

Diabetes Mellitus (DM) memiliki prevalensi yang tinggi menurut Pusat Data dan *Informasi* Kementerian Kesehatan RI (Infodatin) 2018 dari sumber (Riskesdas Litbangkes, 2018) jumlah lansia dengan DM, pada usia 65-74 adalah 6,03% pada umur 75+ keatas 3,5%, prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia masih menunjukkan kecenderungan meningkat. Indonesia menjadi negara peringkat keenam di dunia setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Meksiko dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus usia 20-79 tahun sekitar 10,3 juta orang (Depkes, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada rentang usia 55-64 tahun menempati posisi tertinggi sebesar 6,3%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 6,03%. Prevalensi nasional DM berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun yang bertempat tinggal perkotaan adalah 10,6%

(Kementrian Kesehatan, 2018). Menurut data dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah penderita Penyakit Tidak Menular (PTM), Diabetes mellitus di Provinsi Jateng sebanyak 20,57% pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Menurut data dari Dinkes Kota Surakarta tahun 2018 yang menderita Diabetes Mellitus sebanyak 8.129 kasus, 7.979 kasus Diabetes Mellitus tidak tergantung insulin, 150 kasus Diabetes Mellitus tergantung insulin. Prevalensi penyandang DM meningkat seiring bertambahnya usia. Seseorang dengan Diabetes Mellitus mengalami perubahan psikis diantaranya *Distress* pada dirinya yang berkaitan dengan perawatan yang harus dijalani. Berdasarkan studi *National Institute of Diabetes Mellitus and Digestive and Kidney Disease* lansia dapat menyandang DM tipe 1 dan DM tipe 2. Penyandang DM tipe 1 maupun tipe 2, menjalani ketegangan kronik hidup dengan perawatan diri kompleks dan beresiko tinggi mengalami depresi dan *Distress Emosional* spesifik karena DM (LeMone, 2016).

Distress pada Diabetes Mellitus akan mempengaruhi upaya kontrol glukosa pada pasien DM. Manajemen Diabetes Mellitus dalam kehidupan sehari – hari dapat menjadi beban bagi penyandang DM, sehingga dapat menimbulkan perasaan frustrasi, marah, kewalahan, dan putus asa Fisher (dalam Lestari, 2016). Diabetes Mellitus dan stress merupakan dua hal yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Penatalaksanaan dalam pencegahan kemunduran fungsi dan organ lansia sangat diperlukan. Berdasarkan penatalaksanaan DM memiliki 4 pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, jasmani, olahraga, dan terapi farmakologi. Penatalaksanaan diutamakan dengan pengaturan makan dan latihan jasmani selama dua sampai empat minggu, apabila kadar glukosa darah belum mencapai sasaran maka dilanjutkan dengan intervensi farmakologis. Namun, perencanaan diet dan olahraga merupakan hal yang sangat sulit dilakukan oleh diabetes tipe 2 Peyrot (dalam Lestari, 2016).

Penatalaksanaan DM salah satunya adalah olahraga secara teratur yang terdiri dari setidaknya 150 menit perminggu (LeMone, 2016). Manfaat olahraga sama bagi setiap orang dengan atau tanpa DM yaitu meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki keadaan atau stress emosional, pengendalian berat badan, dan meningkatkan kapasitas

kerja (LeMone, 2016). Latihan fisik atau olahraga untuk lansia yang dapat dilakukan misalnya senam kegel, yoga, taichi dan senam ergonomis (Sagiran, 2012).

Senam ergonomis adalah senam yang diilhami dari gerakan sholat dimana sholat memiliki pola fungsi efektif, yaitu *autoregulasi* dan adaptasi tubuh manusia dengan otak sebagai pusat pengendali karena shalat mengandung serangkain gerakan hati,lisan,dan anggota badan (Sagiran, 2019). Senam ergonomis merupakan suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pembakaran asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, Kristal oxalate, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh dari energi negatif virus, dan sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Jika tombol-tombol kesehatan telah dibuka maka akan terbebas dari pikun dini, kanker payudara, prostat, migrain, stres, kolestrol, kencing manis (Diabetes Mellitus), dan sebagainya (Akhmad Fatoni, 2019).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Fatoni, (2019) menunjukkan senam ergonomis berpengaruh terhadap *Distress* Lansia dengan Diabetes Mellitus di Kelurahan Selagalas wilayah kerja Puskesmas Cakranegara tahun 2019 dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Senam Ergonomis berpengaruh terhadap *distress* lansia dengan Diabetes Mellitus di Kelurahan Selagalas wilayah kerja Puskesmas Cakranegara.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dizaman sekarang sudah sangat maju, begitupun perkembangan teknologi dibidang pendidikan, salah satunya media belajar berbasis video Agustina, A (dalam Zidane, 2020). Media belajar berbasis video memungkinkan terjadinya pertukaran informasi melalui gambar dan suara serta animasi berbentuk digital Ronchett (dalam Zidane, 2020). Media video ini dinilai dapat meningkatkan minat belajar masyarakat khususnya lansia karena dapat membantu pemahaman materi yang disajikan dengan visualisasi berupa video. Media pembelajaran video ini dapat dilakukan dalam pembelajaran jarak jauh karena dapat

dilakukan secara online tanpa harus adanya tatap muka secara langsung (Zidane, 2020). Maka dari itu penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial akan lebih membantu masyarakat dalam memahami materi yang di sampaikan oleh pemateri (Efendi, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas tujuan umum dari pembuatan video senam ergonomis adalah untuk membantu lansia dalam menghilangkan *Distress* pada pasien Diabetes Mellitus melalui media pembuatan video. Manfaat media video bagi masyarakat adalah meningkatkan kemandirian masyarakat dalam merawat penderita Diabetes Mellitus, menambah informasi, pengetahuan dan wawasan sebagai tindakan alternatif yang mudah dan sederhana bagi penderita *Distress* Diabetes Mellitus untuk menurunkan *Distress*. Media video ini juga dapat bermanfaat bagi masyarakat karena bisa di lihat dan di peragakan sewaktu – waktu karena gerakan senam ergonomis gerakannya mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah.

Tujuan media video ini yaitu membantu lansia untuk mengetahui tentang *Distress* Diabetes Mellitus pada lansia, membantu lansia mengetahui gejala-gejala saat mengalami *Distress*, memperagakan gerakan senam ergonomis agar mudah dilakukan pada saat dirumah melalui media video, lansia dapat merasakan manfaat senam ergonomis yang dapat membantu menghilangkan *Distress* Diabetes Mellitus, dapat memperlancar sirkulasi darah dan membantu menurunkan kadar gula darah. Bagi penulis memperoleh pengalaman dan menambah pengetahuan tentang senam ergonomis untuk mengurangi *Distrees*.