

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus(DM) merupakan salah satu masalah kesehatan atau penyakit global yang prevalensinya terus mengalami peningkatan di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang (Azis, 2020). DM merupakan suatu gangguan metabolik penyakit tersebut ditandai dengan karakteristik hiperglikemia dan terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, bahkan keduanya (Fitriani, 2019). DM Tipe 2 merupakan sebuah kondisi dimana gula darah mengalami kenaikan yang disebabkan oleh sel beta pankreas memproduksi jumlah insulin dalam jumlah sedikit dan juga adanya gangguan pada fungsi insulin dan atau resistensi insulin (Haryono, 2018 : 156)

*Internasional Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2019, menyatakan bahwa saat ini 463 juta orang hidup di dunia dengan diabetes Mellitus dan diprediksikan melonjak 700 juta orang menderita diabetes pada tahun 2045 diseluruh dunia. Penderita DM di Indonesia lebih banyak berjenis kelamin perempuan (1,8%) dari pada laki-laki (1,2%). Untuk daerah domisili lebih banyak penderita diabetes Mellitus yang berada di perkotaan (1,9%) dibandingkan dengan di perdesaan (1,0%). Prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter dan usia  $\geq 15$  tahun yang terendah terdapat di Provinsi NTT, yaitu sebesar 0,9%, sedangkan prevalensi DM tertinggi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4%, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 2,2%. Berdasarkan diagnosis dokter dan status pendidikan, (kemenkes RI, 2019). Di Boyolali tercatat jumlah penderita diabetes Mellitus di kabupaten boyolali 99,53% atau 14.064 (Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2016) umur penderita diabetes Mellitus rata-rata 50.30 tahun sesuai dengan teori meningkatnya umur penyebab diabetes Mellitus salah satunya umur yang lebih dari 40 tahun. Umur pasien DM tipe 2 banyak ditemukan pada orang dewasa ini disebabkan karena semakin besar umur seseorang maka sirkulasi

darah kearah daerah perifer menurun. Pada diabetes Mellitus tipe 2 bisa terjadi komplikasi antara lain beberapa organ tubuh, seperti : mata, pendengaran, kulit, kaki, seksual, otak, saraf neuropati, ginjal, jantung, kelenjar adrenal. (Haryono, 2018 : 200).

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam mengelola diabetes adalah edukasi/penyuluhan baik pada penyandang diabetes atau keluarga, perencanaan makanan dan kegiatan jasmani atau olahraga, dan apabila belum berhasil untuk mengendalikan kadar gula darah selanjutnya pengobatan baik obat oral maupun insulin (Subiyanto, 2016 :90). Salah satu dari latihan jasmani yang dianjurkan yaitu salah satunya adalah senam kaki diabetes. Terapi untuk mengontrol serta menurunkan kadar gula darah diharapkan setiap minggu melakukan latihan jasmani secara rutin dengan durasi 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali perminggu (Mutu, 2019). Senam kaki diabetik merupakan latihan atau gerakan yang dilakukan oleh kedua kaki secara bergantian atau bersamaan untuk memperkuat atau melenturkan otot di daerah tungkai bawah terutama pada kedua pergelangan dan jari kaki (Damayanti, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Mutu (2019) tentang senam kaki diabetik dapat menurunkan kadar gula darah yang dilakukan selama 5 hari di Desa Giwangretno Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen. Dengan subyek penelitian 2 pasien diabetes Mellitus yang belum pernah melakukan senam kaki diabetik. Pada pasien 1 pasien dengan diabetes mellitus tipe 1 sebelum dilakukan penerapan senam kaki diabetik gula darahnya 288 mg/dl. sedangkan pada pasien 2 dengan diabetes mellitus tipe 2 sebelum dilakukan penerapan senam kaki diabetik gula darahnya 320 mg/dl. Setelah dilakukan senam kaki selama 4 kali dalam 4 hari di dapatkan hasil kadar gula darah kedua responden menurun. Pasien 1 nilai kadar gula darahnya menjadi 180 mg/dl sedangkan pada pasien 2 nilai kadar gula darahnya menjadi 170 mg/dl.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan “Metode senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah dengan media Booklet”. Alasan penulis menggunakan luaran booklet yaitu,

dikarena booklet adalah media sederhana yang halamannya tidak tebal dan kalimatnya cenderung lebih singkat sehingga seseorang tidak bosan ketika membaca, di dalam booklet tersebut nantinya akan diberikan langkah-langkah untuk melakukan senam kaki sehingga lebih pesan tersampaikan dengan jelas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2017) menyimpulkan bahwa edukasi melalui media booklet lebih efektifitas dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang, sebelum diberikan penyuluhan 55,3% termasuk kurang dan setelah diberikan 93,3 % termasuk baik.

Hasil akhir dari luaran ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat luas tentang senam kaki diabetik pada penderita diabetes Mellitus tipe 2. Media ini diharapkan dapat bermanfaat menjadi sumber informasi tambahan dan menambah pengetahuan tentang senam kaki diabetes baik penderita maupun keluarganya sehingga bisa menambah pengetahuan untuk mengelola Diabetes Mellitus tipe 2. Peneliti juga berharap hasil tugas akhir ini dapat memberikan manfaat untuk tenaga kesehatan dalam pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada pasien.