

BAB 1

PENDAHULUAN

Menurut *WHO* Diabetes Mellitus adalah suatu gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat lipid dan protein sebagai akibat dari defisiensi fungsi insulin. Diperkirakan terdapat 463 juta orang dengan usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes atau setara dengan 9,3% dari seluruh penduduk di usia yang sama pada tahun 2019. Berdasarkan usia, pada orang dengan usia 65-79 diperkirakan terdapat 19,9% pada tahun 2019 dan diprediksi meningkat menjadi 20,4% pada tahun 2030 dan 20,5% pada tahun 2045. Prevalensi diabetes pada tahun 2019 sebanyak 9% wanita dan 9,6% laki-laki. Angka diprediksi akan meningkat hingga 578,4 juta di tahun 2030 dan 700,2 juta di tahun 2045. (*Diabetes Federation International, 2019*)

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita diabetes melitus atau terjadi peningkatan sekitar 8,5% pada populasi orang dewasa dan diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan presentase akibat penyakit diabetes melitus yang terjadi sebelum usia 70 tahun, khususnya di negara-negara dengan status ekonomi rendah dan menengah. Bahkan diperkirakan akan terus meningkat sekitar 600 juta jiwa pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2018).

Data terbaru *International Diabetes Federation* pada tahun 2021 menyebut sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap [diabetes](#). Angka itu meningkat 81,8% dibandingkan 2019. Data IDF tersebut memposisikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengidap diabetes tertinggi kelima di dunia, setelah Tiongkok, India, Pakistan dan Amerika Serikat (AS), bahkan Indonesia menjadi satu-satunya di kawasan Asia Tenggara yang masuk ke dalam 10 besar negara dengan kasus pengidap diabetes terbanyak. (*International Diabetes Federation, 2021*).

Provinsi Jawa Tengah selama 5 tahun terakhir kejadian PTM yang didominasi oleh hipertensi, Diabetes Mellitus dan jantung. Hipertensi merupakan penyakit dengan persentase kejadian terbesar setiap tahunnya dengan persentase $\geq 55\%$. Prevalensi penyakit jantung selalu mengalami peningkatan selama tahun 2015-2017 dan menempati angka tertinggi mencapai 3 juta orang (44%) pada tahun 2018. Pada penyakit Diabetes Mellitus dan asma memiliki persentase kejadian yang relatif tetap, namun berada pada nilai $\geq 10\%$. Sedangkan untuk penyakit stroke, obesitas dan paru obstruktif berada pada persentase 3% setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan, 2019)

Dinas Kesehatan (DKK) Solo mencatat 90 % angka kematian Covid-19 di Kota Bengawan disumbang oleh warga yang berpenyakit komorbid diabetes mellitus. Kepala DDK Solo, Siti Wahyuningsih mengatakan Penyakit DM selain disebabkan oleh faktor keturunan juga dipengaruhi faktor gaya hidup yang tidak sehat. Setidaknya 12,38% penduduk dewasa atau sekitar 36.964 warga Kota Solo tercatat mengidap diabetes mellitus. Sementara angka prevalensi DM Solo lebih tinggi yakni 24% dari target nasional yang hanya kurang dari 20%. (Dinkes Surakarta, 2021).

Penderita DM yang tidak patuh pada 4 pilar penatalaksanaan maka kadar gula darahnya tidak terkontrol dan akan terjadi komplikasi misalnya Stroke, Gagal ginjal, Jantung, Kebutaan dan bahkan harus menjalani amputasi jika anggota badan menderita luka yang sukar atau tidak bisa mengering darahnya. Komplikasi dapat timbul karena ketidakpatuhan pasien dalam menjalankan program terapi yaitu : pengaturan diet, penggunaan obat-obatan .DM disebut juga *the silent killer* karena gejala penyakit ini baru disadari oleh penderita ketika sudah ada keluhan seperti mudah lapar, mudah haus dan sering buang air kecil yang sebelumnya pasien tidak merasakan gejala apapun (Isnaini, 2018)

Kondisi hiperglikemi jangka panjang sebagai akibat dari kontrol glikemik yang buruk, dianggap sebagai masalah besar yang dapat mengakibatkan disfungsi dan kegagalan di mata, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah (Betiel K. Fesseha, 2018). Komplikasi neuropati diabetik dapat dicegah dengan melakukan pengontrolan kadar gula darah secara teratur dan mencegah terjadinya luka pada kaki. Senam kaki diabetes sangat dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus untuk mencegah komplikasi neuropati diabetik. Masih banyak masyarakat yang belum memahami sepenuhnya manfaat aktivitas fisik, khususnya senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah. Hal ini menunjukkan pentingnya pemberian penyuluhan kesehatan kepada masyarakat khususnya para penderita DM untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan penyakit DM serta keterampilan untuk menstabilkan kadar gula darah dengan demonstrasi teknik senam kaki. darah (Betiel K. Fesseha, 2018).

Ada beberapa penatalaksanaan pada penderita diabetes mellitus, diantaranya adalah latihan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kusnanto, 2019). yang menyebutkan bahwa pengobatan atau pencegahan komplikasi DM yang utama yaitu dengan mengubah gaya hidup terutama latihan fisik. Sehingga sangat disayangkan jika saat ini para penderita tidak melakukan senam kaki mengingat manfaatnya dalam mengontrol gula darah agar tetap stabil. Senam kaki diabetes sendiri dapat diartikan sebagai latihan atau gerakan-gerakan yang dilakukan oleh kedua kaki secara bergantian ataupun bersamaan untuk memperkuat

atau melenturkan otot-otot di daerah tungkai bawah terutama pada kedua pergelangan kaki dan jari-jari kaki. Senam kaki diabetik yang dilakukan secara teratur terbukti memberikan pengaruh pada vaskularisasi perifer dan kestabilan glukosa darah sehingga membantu mencegah timbulnya ulkus (Arif, 2018).

Bedasarkan Tri Siswi Kusumaningrung et al.(2022) menunjukkan Adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah pemberian edukasi kesehatan metode demonstrasi, kemungkinan dapat disebabkan karena motivasi yang tinggi dari responden untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Semua responden terlihat sangat antusias pada saat diberikan edukasidemonstrasi tentang senam kaki diabetes serta pada saat memparaktekkan secara mandiri secara bergantian. Beberapa responden mengatakan bersemangat karena ingin kadar gula darahnya kembali normal secara alami melalui senam kaki diabetes yang merupakan salah satu bagian dari aktivitas atau latihan fisik untuk mengonttrol gula darah. Selain itu responden juga mengatakan kakinya terasa nyaman setelah melakukan senam kaki diabetes Penelitian diatas didukung oleh hasil penelitian Ratnasari Yunianti Nita yang memperoleh hasil yang sama bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan demonstrasi tentang senam kaki diabetik (Ratnasari, 2019) Hasil penelitian Marlinda Roza dan Dafriani Putri juga menunjukkan bahwa responden yang diberikan edukasi demonstrasi tentang senam kaki diabetik meningkat pengetahuannya dan ketrampilannya dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi kesehatan metode demonstrasi.(Dafriani & Marlinda, 2020)

Berdasarkan penelitian oleh Ervina Eka Lesmana et al. (2021) menunjukan bahwa hasil pengukuran kadar gula darah pada pasien sebelum dilakukan penerapan senam kaki pada pasien 1 yaitu 205mg/dl dan Pasien 2 yaitu 381mg/dl. Setelah dilakukan senam kaki selama 3 hari, mengalami penurunan kadar gula darah pada pasien 1 yaitu 200mg/dl dan Pasien 2 yaitu 263mg/dl.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 3 responden bahwa penderita DM hanya menghindari makanan yang tidak boleh dikonsumsi dan melakukan cek gula darah sebulan sekali di puskesmas. Penderita DM belum pernah melakukan senam kaki dan belum mengetahui cara melakukan senam kaki diabetes dan manfaatnya, maka penulis tertarik untuk membuat media KIE berupa video yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para penderita diabetes mellitus tentang senam kaki bagi penderita diabetes mellitus. Penulis memilih media video karena dapat menarik perhatian untuk periode –periode yang singkat dari rangsangan lainnya, menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang, keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan, bisa menghentikan gerakan gambar kapanpun jika diperlukan. Manfaat dari media video ini diabetes mellitus tentang perawatan kaki meningkat