

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **LATAR BELAKANG**

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit dengan peningkatan glukosa darah di atas normal. Kadar glukosa darah diatur menjadi beberapa tingkat oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Peningkatan jumlah penderita diabetes akhir-akhir ini terjadi sangat cepat, dan banyak diantaranya tidak menyadari betapa seriusnya penyakit tersebut. Hal ini disebabkan karena beberapa penderita tidak merasakan timbulnya gejala-gejala diabetes seperti minum yang lebih banyak, buang air kecil lebih sering bahkan berat badan menurun yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup seperti diet dan kebiasaan olahraga yang salah. (Yuniar, 2017).

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolisme yang bersifat menahun dengan karakteristik terjadinya hiperglikemia. Apabila kadar glukosa darah pada penderita DM tidak terkontrol, dapat menyebabkan berbagai komplikasi hipertensi, neuropati, nefropati, penyakit jantung coroner, dan komplikasi lainnya. Glukosa darah pada penderita DM biasanya dapat dikontrol dengan cara berolahraga, diet, dan obat-obatan. (Hamzah DKK, 2018).

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan ranking keenam penyebab kematian di Dunia, hal ini digunakan oleh dunia *World Health Organization* (WHO). Data yang didapatkan bahwa kematian yang disebabkan karena diabetes ada sekitar 1,3 juta dan yang meninggal sebelum usia 70 tahun sebanyak 4 persen. Sejak tahun 1980 terjadi peningkatan dua kali lipat penderita Diabetes Mellitus di Dunia yaitu dari 4,7% menjadi 8,5% pada populasi orang dewasa. Mayoritas kematian Diabetes pada usia 45-54 tahun terjadi pada penduduk kota dibandingkan yang tinggal di desa. (Fitriani, 2021).

Negara Indonesia adalah Negara urutan yang ketujuh dengan kejadian diabetes mellitus yang tertinggi di dunia dengan jumlah 8,5 juta yang menderita diabetes melitus. Tahun 2030 akan di prediksi banyak masyarakat usia 20-79 tahun mengalami diabetes melitus. Seiring dengan perkembangan zaman, pola

penyakit yang diderita telah bergeser dari penyakit infeksi dan kekurangan gizi kearah penyakit degreatif yang salah satunya adalah Diabetes Melitus. Menurut Kementrian kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2014 Estimasi terakhir *International Diabetes Federation (IDF)*, terdapat 384 juta orang yang hidup dengan diabetes mellitus di dunia pada tahun 2013. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISDESDAS, 2013). Kasus Diabetes Melitus Di Jawa Tengah berada di posisi kelima terbanyak di indonesia setelah Kalimantan Timur 2,3%, Sulawesi Utara 2,3% Dan Jawa Tengah 2,0% (Ramadhan, 2019). Menurut Badan Profil Kesehatan Jawa Tengah, Penderita DM di Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 adalah sebanyak 652.822 orang.

Prevelensi DM di tingkat Provinsi ini menunjukkan bahwa Kabupaten Grobogan pada tahun 2020 terdapat 20.653 orang. Estimasi jumlah penderita Diabetes Melitus yang tercatat di Puskesmas Kradenan 2 pada tahun 2021 sebesar 687 orang atau sekitar 77,15% (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan 2020). Kasus Diabetes ini menjadi salah satu penyakit yang perlu dilakukan penanganan yang lebih lanjut agar tidak terjadi peningkatan dan dapat mengurangi penderita Diabetes Mellitus terkhususnya di Kabupaten Grobogan.

Menurut Hamsah, DKK (2018) Diabetes Mellitus menimbulkan dampak yang sangat berbahaya karena dapat menimbulkan komplikasi oleh karena itu, diperlukan usaha yang pengendalian yang harus dilakukan oleh penderita diabetes Mellitus dalam dalam mengendalikan Diabetes Mellitus yang di perlukan empat pilar penyangga yang mendukung yaitu edukasi, diet, obat, dan olahraga. Banyak penderita Diabetes Mellitus yang lebih fokus dan hanya mengutamakan pada penangaanan diet dan mengkonumsi obat-obatan. Namun penanganan diet yang benar belum menjamin akan terkontrolnya gula darah, akan tetapi hal ini harus di seimbangi dengan latihan fisik yang sesuai. Salah satu upaya latihan fisik yang bisa dilakukan oleh penderita Diabetes Mellitus adalah senam Diabetes Mellitus.

Senam ini juga bermanfaat dalam membantu kerja insulin karena gula dalam darah akan dialirkan sel otot kemudian di ubah menjadi energi bagi tubuh sehingga menyebabkan kadar gula darah akan menurun. Selain itu untuk

membakar kalori yang berlebih di dalam tubuh yang mampu untuk mengontrol kadar gula darah. Alasan mengapa senam tersebut dapat mengontrol kadar gula darah yaitu karena saat berolahraga, sel-sel pada otot akan bekerja keras sehingga akan lebih membutuhkan kadar gula darah dan oksigen dibakar menjadi energy. Senam Diabetes adalah latihan fisik bagi penderita diabetes melitus dengan serangkaian gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama music sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. (Hamzah Dkk, 2018).

Peningkatan prevelensi DM yang terjadi secara signifikan, membutuhkan pengawasan dan pemantauan dalam penatalaksanaan DM dengan baik dan benar. Apabila tidak ditangani dengan baik dan benar, maka komplikasi yang terjadi akan semakin menambah. Namun pasien seringkali tidak sanggup dalam melakukan perawatan diri, seperti menjalankan pengobatan secara mandiri, merawat kaki, mengatur pola makannya dan pemantauan kadar gula darah, sehingga tidak bisa mencegah munculnya komplikasi dan tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari. (Novita, 2018).

Dari studi pendahuluan yang saya lakukan di Desa Rejosari hasil wawancara yang dilakukan dengan 6 orang penderita Diabetes Mellitus dengan melakukan kunjungan di rumah warga, 1 orang penderita Diabetes Mellitus mengetahui cara mengatasi Diabetes Mellitus dengan cara melakukan senam DM. 5 penderita Diabetes Mellitus belum mengetahui cara mengatasi Diabetes Mellitus, Penderita Diabetes Mellitus hanya mengutamakan pada penanganan diet, dan mengkonsumsi obat-obatan.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai upaya penurunan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus dengan senam DM. Adapun luarannya dari penelitian ini adalah *booklet*. Penulis memilih media *booklet* karena *booklet* memiliki tampilan yang menarik yang berisi informasi dan disertai gambar-gambar yang bisa menarik perhatian untuk dibaca dan memudahkan untuk memahami dari isi *booklet* tersebut. *Booklet* juga berbentuk buku kecil sehingga bisa dibawa kemana-mana dan mudah untuk dipelajari. *Booklet* memiliki tujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat

promosi, anjuran, dan larangan-larangan kepada masyarakat, serta berbentuk cetakan. Manfaat media *booklet* bagi penderita diabetes melitus adalah penderita bisa mempelajarinya kapanpun dan dimanapun. Penderita juga bisa lebih mengetahui cara menangani diabetes mellitus dengan cara melakukan senam DM untuk menghindari efek samping dari obat-obatan.

Tujuan penulis memberikan Edukasi Kesehatan melalui media *booklet* agar membantu masyarakat bisa menambah wawasan tentang penurunan kadar glukosa darah dengan cara non farmakologis. Selain itu dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui media edukasi *booklet* tentang cara mandiri untuk menurunkan kadar glukosa darah dengan cara melakukan senam DM pada penderita Diabetes Melitus. Selain bermanfaat bagi masyarakat penelitian ini diharapkan bermanfaat juga bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang media edukasi *booklet* penurunan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus dengan cara melakukan senam DM pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.