

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pancreas (Lestari et al., 2021). Diabetes Mellitus (DM) juga merupakan salah satu kegawatdaruratan kesehatan global yang paling cepat pertumbuhannya di abad ke-21 ini. Pada tahun 2021 sebanyak 537 juta orang dewasa dengan usia 20-79 tahun di seluruh dunia memiliki diabetes. Angka kejadian diabetes diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Jika hal ini terus berlanjut, maka jumlahnya akan melonjak menjadi 783 juta orang di tahun 2045. Prevalensi penderita Diabetes Mellitus pada orang dewasa adalah 9,1% di dunia atau ada sebanyak 415 juta penderita (IDF, 2021). Ketidakpatuhan pasien terhadap diet dapat mempengaruhi kontrol gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, retinopati, dan neuropati. Faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan termasuk kurangnya pengetahuan, akses terbatas ke panduan medis, dan kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan (Halawa et al., 2023). Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan klien DM menjalani diet. Penelitian Gustina, Suratun, dan Heryati (2014) mengatakan bahwa pasien yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki peluang untuk mematuhi diet DM sebesar 5,250 kali dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan dukungan (Manurung et al., 2020).

Banyak faktor yang melatar belakangi terjadinya diabetes mellitus. Adanya dua faktor risiko diabetes melitus yaitu faktor yang tak bisa diubah serta faktor yang bisa diubah. Faktor risiko yang bisa diubah mencakup gaya hidup seperti makanan yang biasa dikonsumsi, kegiatan fisik, stress, serta

pola istirahat atau jam tidur. Sedangkan buat faktor risiko DM yang tak bisa diubah seperti usia serta keturunan atau genetic (Alwari et al., 2023).

Negara Cina adalah negara yang menduduki urutan pertama dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus tertinggi sebanyak 116,4 juta. Jumlah tersebut merupakan jumlah terbesar diantara negara lain di dunia. Faktor yang mempengaruhi pesatnya angka kejadian Diabetes Mellitus di Cina ialah faktor pola makan yang mengandung banyak mengandung gula, obesitas, gaya hidup yang tidak sehat serta faktor genetik (IDF, 2021). Negara Indonesia berada pada peringkat ke 7 diantara 10 negara dengan penderita Diabetes Mellitus dengan jumlah 10,7 juta penderita (WHO, 2022). Negara Indonesia merupakan satu-satunya negara Asia Tenggara yang ada dalam daftar tersebut sehingga diperkirakan besar kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus Diabetes Mellitus di Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2022).

Data terbaru dari *International Diabetes Federation* atau IDF pada tahun 2021 menjelaskan bahwa sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap diabetes. Angka tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 (IDF, 2021). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2023 melakukan pengumpulan data penderita Diabetes Mellitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun dengan hasil berdasarkan diagnosis dokter sebesar 2%, angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1,5% dari tahun 2018. Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia menurut pemeriksaan gula darah juga mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 8,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sekitar 25% penderita baru mengetahui dirinya menderita Diabetes (Riskesdas, 2023).

Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah penyakit Diabetes Melitus menempati urutan kedua dalam kategori penyakit tidak menular dengan 13,4% kasus. Penderita Diabetes Mellitus di Provinsi Jawa Tengah mencapai 652.822 orang (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2020). Kota Surakarta sendiri ditemukan sebanyak 17.191 kasus pada tahun 2023 kasus tersebut mengalami peningkatan jika dibandingkan tahun 2020

dengan 8884 kasus. Kecamatan sangkrah memiliki kasus 1646 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta).

Diabetes Melitus dapat menyebabkan komplikasi yang serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Salah satu komplikasi akibat diabetes melitus adalah peningkatan kadar glukosa darah atau Hiperglikemia. Terjadinya peningkatan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus dapat ditangani dengan memberikan terapi farmakologi berupa obat-obatan, namun seringkali penderita mengabaikannya karena dianggap terapi farmakologi dapat menimbulkan ketergantungan dan memilih terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai pilihan alternatif dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah adalah jalan kaki (Laksono et al., 2022).

Jalan kaki merupakan cara mudah, murah, dan sehat. Menurut *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2023), aktivitas berjalan kaki sangat direkomendasikan untuk dilakukan dengan frekuensi tertentu, karena mampu menurunkan resiko penyakit metabolic. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Juwita dan Zeva, 2021) dengan judul “Efektivitas Latihan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus” didapatkan hasil rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi adalah 174.4000mg/dl dengan standar deviasi 9.55286 sedangkan rata-rata kadar gula darah pada kelompok control adalah 178.8667mg/dl dengan standar deviasi 17.66298 dan selisih mean pada kelompok intervensi dan kontrol adalah -4.46667 dengan nilai $p = 0.022 < \alpha = 0.05$ yang artinya ada perbedaan penurunan kadar gula darah pada penderita yang melakukan latihan jalan kaki dan pada penderita yang tidak melakukan latihan jalan kaki.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Permana et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota” dengan hasil penelitian Analisa variabel kadar gula darah sebelum aktivitas fisik jalan kaki adalah 252,41 dan nilai rerata setelah aktivitas fisik jalan

kaki adalah 246,06, oleh karena itu berdasarkan hasil nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa penderita yang telah melakukan aktivitas fisik jalan kaki mengalami penurunan kadar gula dalam darah yaitu 6,35.

Dilatar belakangi wawancara terhadap 5 lansia penderita DM di kecamatan sangkrah, 3 di antaranya mengatakan tidak mengetahui bahwa ada cara sederhana untuk menurunkan kadar gula darah salah satunya dengan rutin jalan kaki. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan dan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk menulis tugas akhir dengan tema implementasi jalan kaki pada lansia terhadap kadar gula darah di kecamatan sangkrah.da

Banyak media yang dapat digunakan untuk menyampikan informasi, salah satunya menggunakan media Booklet. Booklet merupakan salah satu media cetak yang digunakan untuk menyampaikan materi dalam bentuk ringkasan dan gambar yang menarik (Wati, 2019)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka luaran dari penulisan proyek komunikasi informasi dan edukasi adalah media KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) yang berupa Booklet yang berjudul Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Melitus.

Booklet ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya penderita DM sehingga dapat memperoleh informasi jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah. Bagi institusi bisa menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai aktivitas fisik jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah.