

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular saat ini mengalami peningkatan karena frekuensi kejadian di masyarakat meningkat. Dari sepuluh penyakit penyebab utama kematian, dua diantaranya yaitu penyakit tidak menular salah satunya adalah diabetes mellitus yang mengalami peningkatan terus menerus dari tahun ke tahun. Diabetes mellitus juga merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia (Priharsiwi dan Kurniawati, 2021).

Diabetes merupakan ancaman serius bagi kesehatan global dan tidak mengenal status sosial ekonomi maupun batas negara. Seperti yang disebutkan di atas, data terbaru yang diterbitkan dalam IDF (*Internasional Diabetes Federation*) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 ada 537 juta orang (usia 20-79 tahun) saat ini hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diproyeksikan menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Diabetes termasuk dalam 10 penyebab utama kematian dan bertanggung jawab atas sekitar 6,7 juta kematian per tahun pada orang berusia antara 20 hingga 79 tahun (International Diabetes Federation 2021). Menurut *World Health Organization*, (2023) sekitar 422 juta orang menderita diabetes, dan 1,5 juta orang mengalami kematian disebabkan oleh diabetes setiap tahunnya. Di wilayah Asia Tenggara WHO (*World Health Organization*), lebih dari 96 juta orang menderita diabetes.

Hasil SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes dan potensi kondisi diabetes yang tidak terdiagnosis di masyarakat. SKI (Survei Kesehatan Indonesia) menemukan bahwa diabetes tipe 2 lebih banyak ditemukan dibandingkan diabetes tipe 1, pada kelompok usia lanjut (60 tahun ke

atas). Persentase diabetes tipe 2 ditemukan 48,9% sementara persentase diabetes tipe 1 adalah 17,8% pada (SKI 2023).

Estimasi jumlah penderita diabetes melitus di Provinsi Jawa Tengah tahun 2023 adalah 624,082 orang dan sebesar 101,6 % telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar. (Dinkes Jateng 2023). Pada wilayah Kabupaten Karanganyar ditahun 2023 estimasi jumlah penderita diabetes melitus yang menjadi sasaran SPM (standar pelayanan minimal) meningkat sebanyak 17.141 orang, Kecamatan yang menduduki peringkat ke 1 tertinggi dikabupaten karanganyar pada tahun 2023 yaitu kecamatan gondangrejo dengan jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 1.682 orang (Dinkes Karanganyar, 2023).

Penyakit diabetes melitus dapat menimbulkan komplikasi baik makrovaskuler seperti aterosklerosis, Penyakit jantung koroner, infark miokard maupun komplikasi mikrovaskuler seperti retinopati diabetik, nefropati diabetik, neuropati diabetik. Penyakit diabetes melitus dapat mengakibatkan gangguan kardiovaskular yang dimana merupakan penyakit yang terbilang cukup serius jika tidak secepatnya diberikan penanganan sehingga mampu meningkatkan penyakit hipertensi dan infark jantung (Zulkarnain, 2021).

Pengelolaan diabetes melitus dapat dilakukan dengan penatalaksanaan farmakologis yaitu mengkonsumsi obat metformin obat ini bekerja dengan cara menurunkan produksi glukosa hati, tiazolidindion obat ini yang bekerja mengontrol otot rangka normal dan sensitivitas insulin hati, sulfonilurea obat yang bekerja merangsang pankreas untuk lebih banyak insulin, DPP-4I (*Inhibitor dipeptidyl peptidase 4*) merupakan obat anti hiperglikemik yang bekerja dengan menghancurkan banyak hormon GIS (*gastrointestinal sistem*), neuropeptida, kemokin, dan sitokin, SGLT2-I (*Glucose Co-transporter 2 Inhibitor*) obat ini bekerja dengan diekskresikan di tubulus proksimal dan menyerap kembali sekitar 90% glukosa

yang difiltrasi. Kemudian untuk terapi non farmakologis, seperti perencanaan makanan dan latihan fisik. Perencanaan makanan dapat dilakukan dengan membuat daftar diet, kemudian latihan fisik dilakukan dengan jalan kaki, bersepeda santai, dan berenang. Tujuan pengelolaan diabetes pada penderita diabetes melitus adalah menjaga kadar glukosa darah agar tetap dalam rentang normal. Latihan fisik ringan yang direkomendasikan untuk penderita diabetes melitus ialah jalan kaki selama 30 menit (Yudha dan Suhendro, 2024).

Pemberian terapi aktifitas fisik jalan kaki lebih efektif menurunkan kadar gula darah dibandingkan dengan terapi lain seperti senam prolanis karena didapatkan dari hasil penelitian bahwa nilai *p value* jalan kaki 0,001 dan nilai *p value* senam prolanis 0,002, artinya ada pengaruh kuat jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 (Sutiono, 2021).

Jalan kaki yaitu latihan yang bertujuan membakar kalori dalam tubuh, sehingga glukosa darah terpakai untuk energi, dengan demikian kadar gula darah bisa turun. Aktivitas fisik penting bagi seseorang yang mempunyai penyakit diabetes mellitus. (Mutiarra, 2024).

Jalan kaki merupakan aktivitas sangat murah dan dapat menimbulkan efek relaksasi ketika dilakukan di jalan dengan mudah dan kaya oksigen di pagi hari. Relaksasi ini dapat memicu penurunan kadar glukosa darah dengan mekanisme perlombaan epinefrin, dalam bentuk glikogen untuk energi cadangan, mengaktifkan hormon kortisol, dalam bentuk glikogen untuk energi cadangan (Abidin dan Bakti, 2023). Perlu di perhatikan bahwa penderita Diabetes hanya bisa melakukan olahraga ringan oleh sebab itu jalan kaki adalah olahraga yang cocok untuk penderita diabetes (Rusminarni, 2023).

Cara Jalan kaki yang dianjurkan yaitu setiap langkah kaki harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah, atau dalam satu periode satu langkah, di jalan satu kaki harus berada ditanah,

maka kaki harus tegak lurus dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus dan vertical. Menurut peneliti, latihan aktivitas jalan kaki yang dilakukan 30 menit selama 3 kali pertemuan dalam seminggu merupakan latihan sederhana namun memiliki manfaat sangat baik terutama menurunkan kadar gula darah (Yulendasari, 2025).

Penelitian yang dilakukan Supriyatno, (2022) menyebutkan pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kotadalam Pesawaran. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi jalan kaki terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 dimana terdapat perbedaan dengan hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 dan Rata-rata kadar gula darah diperoleh sebelum dilakukan aktivitas jalan kaki 273,44 mg/dL, Sedangkan rata-rata kadar gula darah diperoleh saat sesudah dilakukan aktivitas jalan kaki 170,88 mg/dL.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 didapatkan hasil wawancara dengan Kepala Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Gondangrejo di tahun 2024 bahwa Kecamatan Gondangrejo terdapat 1.845 orang yang menderita diabetes melitus dan penderita diabetes melitus tahun 2024 tertinggi di Desa Krendowahono terdapat 227 kasus, dan terendah di Desa Karangturi terdapat 40 kasus. Hasil wawancara oleh ketua prolanis dan kader posyandu Desa Krendowahono didapatkan 42 orang yang mengikuti posyandu rutin setiap bulannya, kemudian dari wawancara kader posyandu desa Krendowahono ditemukan 11 orang diabetes melitus yang tidak periksa ke puskesmas dan tidak mengkonsumsi obat penurunan kadar gula darah, diantaranya 7 orang penderita diabetes melitus memiliki gangguan pada persendian dan ada yang memiliki komplikasi penyakit lain, kemudian 4 orang diantaranya termasuk dalam kriteria pada penerapan ini.

Dari hasil wawancara ketua program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas Gondangrejo mengatakan bahwa terdapat upaya dalam menangani diabetes melitus yaitu melalui edukasi, pemantauan gula darah setiap 1 bulan sekali, pemberian obat kepada penderita pada saat kontrol rutin, dan juga melakukan senam diabetes 1 minggu sekali di posbindu, namun tidak semua penderita diabetes melitus mengikuti senam diabetes tersebut karena memiliki kesibukan seperti pekerjaan. Saat melakukan wawancara pada penderita diabetes melitus bahwa penderita diabetes mengatakan ingin melakukan upaya untuk menurunkan kadar gula darah secara mandiri tanpa harus menunggu jadwal senam diabetes yang diadakan di posbindu setiap 1 minggu sekali.

Saat melakukan wawancara ketua prolanis dan penderita diabetes tipe 2 di wilayah Puskesmas Gondangrejo menyatakan belum tau tentang jalan kaki sesuai prosedur dan tidak pernah melakukan jalan kaki sesuai dengan prosedur khusus pada penderita diabetes melitus tipe 2, hanya melakukan senam diabetes 1 minggu sekali di posbindu. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah diabetes melitus tipe 2.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan jalan kaki ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah puskesmas Gondangrejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran kadar gula darah sebelum dilakukan jalan kaki
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran kadar gula darah darah sesudah dilakukan jalan kaki
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan jalan kaki

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat:

Membudayakan pengelolaan pasien diabetes melitus secara mandiri melalui tindakan jalan kaki secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

- a. Digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang pengaruh jalan kaki untuk menurunkan nilai kadar gula dalam darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.
- b. Salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang tindakan jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis:

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2