

BAB I

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi dan industry disegala bidang mengakibatkan perubahan pada perilaku dan gaya hidup. Perubahan ini memberi kontribusi terhadap pola penyakit yang diderita masyarakat yang bergeser dari penyakit infeksi dan kekurangan gizi ke arah penyakit degeneratif yang salah satunya adalah diabetes mellitus. (Salindelo et al., 2016).

Diabetes mellitus adalah penyakit kronik serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormone yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Diabetes adalah masalah kesehatan masyarakat yang penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh para pemimpin dunia. Jumlah kasus dan prevelensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (Khairani, 2019).

Diabetes Mellitus dapat menyerang setiap orang, setiap lapisan, dan setiap jenjang usia, maupun ekonomi. Pada beberapa waktu terakhir diabetes menjadi penyakit dengan prioritas yang lebih utama. Hal tersebut terjadi karena diabetes menjadi salah satu pembunuh tertinggi masyarakat Indonesia. Sehingga, untuk menghindari peningkatan angka kematian, jadilah diabetes dijadikan sebagai penyakit dengan prioritas pelayanan yang cukup tinggi (Subandi, 2017).

Diabetes melitus lebih dikenal sebagai penyakit yang membunuh manusia secara diam-diam atau “Silent killer”. Diabetes juga dikenal sebagai “Mother of Disease” karena merupakan induk dari penyakit - penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan. Penyakit DM dapat menyerang semua lapisan umur dan sosial ekonomi (Anani, 2012).

Menurut survei yang dilakukan *WHO*, Indonesia menempati urutan ke-4 dengan jumlah penderita diabetes mellitus (DM) terbesar di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat. Data *WHO* tahun 2018 menyebutkan bahwa di dunia

terdapat 1,6 juta (4%) penduduk dunia yang meninggal karena diabetes mellitus (WHO, 2018).

Di Indonesia jumlah pasien DM mengalami kenaikan, dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2020. Tingginya angka kesakitan itu menjadikan Indonesia menempati urutan keempat dunia setelah Amerika Serikat, India dan China (Damayanti, 2015).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevelensi di Indonesia diabetes mellitus nasional tahun 2013 yaitu 6,9% mencapai 8,5% pada tahun 2018. Sementara di Jawa Tengah prevelensinya mencapai 2,1% pada tahun 2018 yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 1,6%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta penderita diabetes mellitus tipe 1 pada tahun 2018 sebanyak 5.226 sedangkan tahun 2017 sebanyak 1.566. Pada diabetes tipe 2 tahun 2018 21.998 sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 29.041 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018).

Komplikasi diabetes dapat dicegah, ditunda, atau diperlambat dengan mengendalikan kadar gula darah. Pengelolaan diabetes yang bertujuan mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal. Hal ini bisa dicapai dengan melakukan 4 pilar pengendalian diabetes mellitus, yaitu edukasi, pengaturan makanan, olahraga, dan obat (Subandi, 2017).

Olahraga atau latihan jasmani termasuk kedalam 4 pilar pengendalian kadar gula darah bagi penderita diabetes mellitus. Latihan jasmani sebagaimana senam diabetes dapat digunakan untuk mencegah, menghindari, dan menurunkan resiko peningkatan kadar gula darah. Menurut PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) senam diabetes adalah senam fisik yang dikonsepsi untuk dapat digunakan pada penderita diabetes di kondisi, usia, dan status fisik tertentu. Pada proses pelaksanaannya senam ini dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah.

Latihan jasmani semisal senam diabetes menyebabkan peningkatan aliran darah pada tubuh. Hal tersebut menyebabkan jalan kapiler semakin terbuka. Pada tahap lanjut kondisi ini akan membuat tubuh memproduksi banyak reseptor insulin sehingga berpengaruh pada penurunan kadar gula darah pada tubuh (Subandi, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salindeho, A., *et al* (2016), didapatkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam. Sebelum diberikan senam diabetes kadar gula darah rata-rata sebesar 243,80 mg/dl, dan setelah diberikan intervensi senam diabetes rata-rata kadar gula darah sebesar 217,40 mg/dl. Terdapat penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam sebesar 26,4 mg/dl.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Subandi, E. (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam. Sebelum diberikan senam diabetes kadar gula darah rata-rata sebesar 245,78 mg/dl dan setelah diberikan intervensi senam diabetes rata-rata kadar gula darah sebesar 165,50 mg/dl, dengan penurunan rata-rata kadar gula darah sewaktu setelah senam sebesar 80,28 mg/dl.

Berdasarkan konsensus PERKENI tahun 2011 penatalaksanaan diabetes yang ada di Indonesia secara umum diarahkan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Penatalaksanaan awal (jangka pendek) dilakukan untuk menghilangkan keluhan dan tanda DM, mempertahankan rasa nyaman dan mencapai target pengendalian glukosa darah. Penatalaksanaan berikutnya (jangka panjang) adalah mencegah dan menghambat progresivitas penyulit mikroangiopati, makroangiopati dan neuropati.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari berbagai macam pengobatan diabetes ada 75% menggunakan OAD dari tenaga medis, 11% menggunakan OAD dan insulin, 5% menggunakan injeksi insulin, dan terdapat 9% penderita tidak diobati. Selain itu, masih terdapat 9% penderita diabetes yang tidak rutin minum obat, 50,4% nya dikarenakan penderita merasa sudah sehat.

Penyandang diabetes harus merubah perilaku agar dapat terhindar dari komplikasi tersebut. Merubah perilaku pada penyandang diabetes tidak mudah, diperlukan motivasi yang dilakukan secara terus menerus. Perilaku kepatuhan sering diartikan sebagai usaha pasien untuk mengendalikan perilakunya. Bahkan jika tidak dilakukan hal tersebut bisa menimbulkan resiko mengenai kesehatannya, faktor penting ini sering dilupakan banyak pasien. Perilaku kepatuhan bisa

ditingkatkan dengan edukasi yang mana salah satu dari 4 pilar pengendalian kadar gula darah. Edukasi untuk merubah perilaku dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya dengan booklet (Putri & Minarsih, 2016).

Booklet merupakan media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Kelebihan Individu dapat lebih jelas menerima informasi karena dilengkapi tulisan dan gambar. Selain itu, design bisa lebih menarik disesuaikan dengan sasaran. Kekurangan booklet sendiri yaitu biaya pembuatan agak sedikit lebih banyak daripada pembuatan leaflet (Putri & Minarsih, 2016).

Menurut hasil penelitian Putri & Minarsih (2016) menyatakan bahwa adanya peningkatan kepatuhan pada penderita diabetes dari (38%) menjadi (70%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui booklet berpengaruh signifikan meningkatkan tingkat kepatuhan penderita diabetes mellitus.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan Komunikasi Informasi Edukasi dengan judul “ Pengembangan Layanan Informasi tentang Senam Diabetes Mellitus terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus”. Luaran yang dapat dihasilkan pada Tugas Akhir ini adalah media *booklet* tentang senam diabetes. *Booklet* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Booklet ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terutama penderita diabetes mellitus dalam menurunkan kadar gula darah melalui senam diabetes.

2. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang senam diabetes.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Membantu tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya perawatan payudara ibu *post partum* dengan media *booklet*.

