

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pengaruh era globalisasi di segala bidang. Perkembangan teknologi dan industri mengakibatkan perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat serta situasi lingkungan, seperti perubahan terhadap pola konsumsi makanan yang serba instan, serta perkembangan dunia teknologi dan komunikasi yang semakin tinggi membuat manusia seakan enggan untuk bergerak dan berolahraga. Perubahan tersebut memberi kontribusi terhadap semakin meningkatnya beberapa penyakit, seperti halnya penyakit jantung, kanker, penyakit saluran pernafasan dan diabetes mellitus. (Subandi, 2017)

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (*hyperglikemia*) sebagai akibat kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya. Penyakit ini sebagai penyebab utama penyakit jantung dan stroke, serta menjadi penyebab utama kematian ketujuh di Amerika Serikat. (Damayanti, 2016)

Diabetes Mellitus tipe 2 atau disebut dengan insulin requirement (membutuhkan insulin) adalah mereka yang membutuhkan insulin sementara atau seterusnya. Penyebabnya tidak hanya satu yaitu akibat resistensi insulin, bisa juga karena kekurangan insulin atau karena gangguan sekresi atau produksi insulin. Diabetes Mellitus tipe 2 menjadi semakin umum karena faktor resikonya yaitu obesitas dan kurang olahraga.

Atlas Diabetes edisi ke-8 tahun 2017 dari IDF (*International Diabetes Federation*) menyatakan bahwa 425 juta dari total populasi seluruh dunia atau sekitar (8,8%) orang dewasa berumur 20-79 tahun

merupakan penderita diabetes. IDF juga menyebutkan bahwa angka penderita diabetes di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 10,3 juta dan diperkirakan mengalami peningkatan mencapai 16,7 juta pada tahun 2045. (IDF, 2017)

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)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia diabetes mellitus secara Nasional adalah (8,5%), jika dibandingkan dengan hasil *Riskesdas* tahun 2013 (6,9%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (1,6%). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penderita diabetes mellitus di Jawa Tengah sebesar 2,1%. (*Riskesdas*, 2018)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta penderita diabetes mellitus pada tahun 2017 sebanyak 1.566. sedangkan pada tahun 2018 mencapai 5.266 (*Dinkes Surakarta*, 2018)

Penatalaksanaan diabetes secara umum dilaksanakan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan secara farmakologis menggunakan obat-obatan tidak hanya memiliki efek yang menguntungkan, tetapi juga merugikan. Pengobatan secara non-farmakologis adalah pengobatan yang tidak menggunakan bahan dari kimia. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi diabetes adalah senam diabetes dan jalan kaki.

Olahraga adalah gerakan badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Berbagai hasil penelitian yang ada menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap efektifitas olahraga bagi penderita diabetes mellitus. Senam diabetes dan jalan kaki dapat menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah, pembuluh kapiler lebih banyak terbuka sehingga

lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor menjadi akan lebih aktif yang akan berdampak terhadap penurunan glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Fenomena yang terjadi saat ini penderita diabetes hanya mengandalkan terapi farmakologis dalam untuk menurunkan kadar glukosa darah, namun untuk terapi komplementer seperti senam diabetes dan jalan kaki masih jarang dilakukan.

Hasil penelitian Tasman (2017) menyatakan bahwa senam diabetes dapat menurunkan kadar glukosa darah dan jalan kaki pada penderita hipertensi dapat juga menurunkan kadar glukosa darah dengan hasil kadar glukosa darah mengalami penurunan rata-rata kadar gula darah sebanyak 50 mg/dl.

Penelitian lain yang dilakukan Rehmaina, *et al.* (2017) menunjukkan bahwa kadar gula darah sebelum senam diabetes $198,27 \pm 89,16$ sedangkan sesudah senam diabetes $172,91 \pm 74,35$ sehingga terjadi penurunan yang signifikan.

Hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2018 didapatkan data yang diperoleh dari Puskesmas Penumping yang menderita diabetes mellitus tercatat sebanyak 52 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada responden penderita diabetes mellitus di Puskesmas Penumping penderita diabetes belum pernah melakukan senam diabetes dan jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah.

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 pilar pengendalian kadar gula darah. Edukasi untuk merubah perilaku dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya dengan booklet. (Putri,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, 2016)

Menurut hasil penelitian Putri (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 Booklet sebagai Media Layanan Informasi tentang Senam Diabetes dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus”.

B. LUARAN

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

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam diabetes dan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah dengan berupa media booklet.

C. TUJUAN

Tujuan pada Tugas Akhir ini meliputi :

1. Tujuan Umum

Menghasilkan produk booklet sebagai media layanan informasi untuk memberi pemahaman tentang senam diabetes mellitus dan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah.

D. MANFAAT LUARAN

Luaran ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Mampu meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat bahwa masih ada terapi yang mudah dan murah yaitu senam diabetes dan jalan kaki sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.

2. Bagi Institusi

Sebagai tambahan informasi dan studi literatur tentang senam diabetes dan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita hipertensi dengan luaran Media Booklet.

3. Bagi Penulis

Hasil Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk Media Komunikasi Informasi Edukasi yaitu berupa Booklet ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang penerapan senam diabetes dan jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.

E. KEASLIAN LUARAN

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa karya yang sudah pernah dibuat orang lain berkaitan dengan senam diabetes dan jalan kaki diantaranya adalah :

1. Mas'um (2018). Jenis karya yang dibuat adalah video tentang senam diabetes. Video tersebut memuat gerakan senam diabetes
2. Zakaria, (2015). Jenis karya yang dibuat adalah video tentang senam diabetes. Video tersebut memuat gerakan senam diabetes.

3. Sehat Secara Alami, (2019). Jenis karya yang dibuat adalah Video tentang jalan kaki. Video ini memuat teknik-teknik jalan kaki.
4. Health ID, (2019). Jenis karya yang dibuat adalah video tentang jalan kaki. Video ini memuat manfaat jalan kaki.