

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok manusia yang telah masuk pada tahap akhir dari fase kehidupan. Pada fase lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *aging process* atau biasa disebut dengan proses penuaan. Proses ini diikuti adanya penurunan berbagai fungsi organ atau jaringan di dalam tubuh termasuk sel beta pankreas yang menjadikan produksi insulin menurun sehingga mengakibatkan kadar gula dalam darah meningkat. Keadaan lansia tersebut, identik dengan penyakit gangguan metabolik yaitu diabetes mellitus.

Prevalensi jumlah lanjut usia di Dunia (WHO) tahun 2022, menyebutkan ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 80 juta (Kemenkes, RI, 2022). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas tahun 2021 presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71% (BPS Jawa Tengah, 2021). Presentase lansia di Kabupaten Boyolali pada tahun 2021 sejumlah 152.737 jiwa (BPS Kabupaten Boyolali, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari kader lansia di Desa Mliwis terdapat sebanyak 279 orang lansia.

International Diabetes Federation (IDF) (2019) menjelaskan bahwa DM merupakan salah satu penyakit kronis paling umum di dunia dan menjadi perhatian penting karena tergolong empat prioritas penyakit tidak menular yang selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya. Upaya Indonesia dalam mencapai *Universal Health Coverage* (UHC) tahun 2030, Kementerian Kesehatan membentuk 13.500 Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) untuk memudahkan warga dalam melakukan deteksi dini penyakit diabetes mellitus. Selain itu masyarakat dihimbau untuk melakukan aksi CERDIK yaitu cek kesehatan secara teratur, enyahkan asap rokok dan jangan merokok, rajin

melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari, diet yang seimbang dengan mengkonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang, istirahat yang cukup, kelola stres dengan baik dan benar (Kemenkes RI, 2018).

Data WHO menyebutkan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita diabetes mellitus atau terjadi peningkatan sekitar 8,5 % pada populasi orang dewasa dan diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan presentase akibat penyakit diabetes mellitus yang terjadi sebelum usia 70 tahun, khususnya di negara-negara dengan status ekonomi rendah dan menengah. *American Diabetes Association (ADA)* menjelaskan bahwa setiap 21 detik terdapat satu orang yang terdiagnosis diabetes mellitus atau hampir setengah dari populasi orang dewasa di Amerika menderita diabetes mellitus (ADA, 2019). Bahkan diperkirakan akan terus meningkat sekitar 600 juta jiwa pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi diabetes mellitus yang terdiagnosis pada tahun 2018, penderita terbesar berada pada kategori usia 55 sampai 64 tahun yaitu 6,3% dan 65 sampai 74 tahun yaitu 6,03% (Riskesdas, 2018). Sementara itu prevalensi diabetes di Jawa Tengah adalah sebesar 2,1% . Jumlah perkiraan penderita diabetes mellitus di Kabupaten Boyolali pada tahun 2021 sebanyak 18.325 orang dan penderita DM yang tercatat mendapatkan pelayanan sesuai standar pada tahun 2021 di Kabupaten Boyolali adalah 17.700 orang (96,6 %). Sementara itu, kasus lansia dengan DM berdasarkan data dari kader PKD Mliwis terdapat 76 orang.

Penatalaksanaan diabetes mellitus sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pada penatalaksanaan diabetes dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan secara sederhana adalah aktifitas fisik. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja paling sedikit selama 30 menit setiap hari (Kemenkes RI, 2017). Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi gula darah seseorang dikarenakan aktivitas fisik mampu membuat otot berkontraksi sehingga terbentuk energi. Penggunaan gula

didalam otot akan mempengaruhi penurunan kadar gula darah dikarenakan tidak memerlukan insulin sebagai mediator sehingga aktivitas fisik akan memicu pengendalian gula darah (Amrullah,2020).

Jalan kaki diberikan kepada penderita diabetes mellitus baik tipe 1, tipe 2 dan tipe lainnya yang sangat dianjurkan sebagai langkah pencegahan dini sejak pertama kali penderita dinyatakan menderita diabetes melitus. Jalan kaki tergolong olahraga atau aktivitas ringan dengan mudah karena dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan terutama di rumah serta tidak memerlukan waktu yang lama hanya sekitar 20-30 menit yang berguna untuk menghindari terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

Berdasarkan penelitian Indirwan et al (2020) jalan kaki dapat menurunkan kadar gula dalam tubuh. Olahraga berjalan teratur ini dilaksanakan 3 kali seminggu selama 3 minggu, jarak yang ditempuh 1 kilometer dalam 30 menit. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33 lansia diabetes tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Pangkajene, Kabupaten Sidenreng Rappang dengan teknik *purposive sampling*. Bahwa terdapat perbedaan gula darah sebelum olahraga jalan kaki dalam rata-rata yaitu 226.67 mg/dl, sedangkan setelah olahraga jalan kaki dalam rata-rata yaitu 185,40 mg/dl, dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata gula darah yang dilihat dari nilai gula darah sebelum dan setelah diberikan olahraga jalan kaki.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Tasman, 2017) bahwa dengan memberikan intervensi jalan kaki dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dengan irama 100 langkah per menit yang didahului dengan 5 menit pemanasan dan diakhiri dengan 5 menit pendinginan. Dengan jumlah responden 21 orang. Hasil penelitian analisa data dilakukan dengan *Paired Sampel -Test* untuk menilai perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan rata-rata kadar gula darah dengan melakukan jalan kaki adalah 50 mg/dl.

Dilatar belakangi wawancara terhadap 12 lansia penderita DM di Desa Mliwis, 8 diantaranya 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 Desa Mliwis.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimana hasil penerapan jalan kaki terhadap kadar gula darah pada lansia dengan DM di Desa Mliwis?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan jalan kaki pada lansia terhadap kadar gula darah di Desa Mliwis.

2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan kadar gula lansia penderita diabetes sebelum penerapan jalan kaki.
- b) Mendeskripsikan kadar gula lansia penderita diabetes setelah penerapan jalan kaki.
- c) Mendeskripsikan perkembangan kadar gula lansia penderita diabetes sebelum dan sesudah penerapan jalan kaki pada 2 responden.
- d) Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan jalan kaki terhadap kadar gula darah.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

- a) Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi jalan kaki secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan geriatri pada pasien diabetes.
- b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi jalan kaki pada lansia dengan

diabetes pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan geriatri. Khususnya penelitian tentang terapi jalan kaki pada lansia diabetes.