

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan metabolisme menjadi masalah Kesehatan utama baik di negara maju maupun negara berkembang. Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolisme yang paling banyak ditemui di masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Menurut *World Health Organization* (2021) juga memprediksi terjadi peningkatan kejadian DM di Indonesia encapai 21, 3 juta jiwa.

Bedasarkan data dari Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa diabetes mellitus menduduki peringkat ke-2 penyakit tidak menular setelah hipertensi dan mengalami peningkatan dari 15,77% ditahun 2015 menjadi 20,57% pada tahun 2018. Diabetes mellitus menjadi salah satu prioritas utama pengendalian penyakit tidak menular dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dikarenakan jika tidak dilakukan pengendalian maka akan terjadi komplikasi lanjut seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Nilai pravelensi kasus diabetes mellitus dikota Surakarta sebanyak 22.543 kasus. Data pravelensi diabetes mellitus di Indonesia menurut Kemenkes RI (Kemenkes RI, 2018) menunjukkan peningkatan penyakit diabetes mellitus dari 6,9% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 8,5% pada tahun 2018. Berdasarkan data Susenas dan Sakernas pada tahun 2021 (BPS Jawa Tengah, 2021) presentase penduduk lansia diprovinsi jawa tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71%. Presentase lansia dikota Surakarta pada tahun 2021 sejumlah 70.948 jiwa (BPS Kota Surakarta, 2021).

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah yang tinggi dan dikeluarkan melalui urin, sehingga urin mengandung gula/manis sehingga disebut kencing manis (Lukman, 2015). Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan adanya kenaikan kadar glukosa darah yang disebabkan factor keturunan dan faktor lingkungan. Penyakit ini ditandai dengan gejala yang khas seperti banyak minum, banyak makan, lemas, berat badan turun drastic sampai luka yang tidak kunjung sembuh. Diagnosis ini ditegakkan dengan pemeriksaan glukosa darah

yang abnormal >200 mg/dl (Yunir, *et al.*, 2015). Penyakit diabetes mellitus tipe II yaitu penyakit metabolise yang disebabkan oleh gangguan sekresi insulin, gangguan insulin, maupun keduanya yang bersifat kronik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah (Ni Ketut, 2019). Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap penurunan kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Salah satunya yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik terhadap berbagai penyakit termasuk penyakit diabetes mellitus. Lanjut Usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Festi, 2018). Dengan mengadopsi gaya hidup sehat pada penderita diabetes mellitus salah satunya dengan aktivitas fisik (Kurnia, 2020). Jenis Latihan fisik atau olahraga yang bisa dilakukan lansia yaitu senam. Senam pada lansia adalah salah satu jenis olahraga yang didalamnya terdapat Gerakan yang mampu melatih tulang tetap kuat serta mengurangi kadar gula darah secara optimal (Ayu, 2021).

Manfaat yang didapat lansia yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik meliputi kesegaran otot, kelenturan persendian, kelincihan gerak, aliran pembuluh darah dan system persyarafan yang baik (Ayu, 2021). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Hany, yaitu pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah yang signifikan pada lansia terhadap penurunan kadar gula darah di Posyandu lansia Desa Sukorame Lamongan didapatkan hasil adanya perubahan kadar gula darah setelah dilakukan senam diabetes (Hany, *et al.*, 2018). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain dari Ramdhani, *et al.*, 2022), pemberian senam diabetes menunjukkan adanya pengaruh berupa terjadinya penurunan kadar gula darah pada responden yang melakukan senam diabetes. Terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pasien DM tipe II dengan value 0,000 (P-value $<0,05$). Senam kaki dapat menstabilkan kadar gula darah dan melancarkan sirkulasi darah bagian kaki dan memperkuat otot (Nuraeni, *et al.*, 2019)

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Januari 2023 dengan Teknik wawancara terhadap 10 lansia di Kelurahan Jagalan, didapatkan hasil bahwa 2 lansia dengan rentan usia 60-80 tahun menderita diabetes mellitus tipe II. Semua gejala yang dirasakan lansia tersebut sama yaitu sering buang air kecil, merasa lapar terus menerus, gejala tersebut dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Sebanyak 2 dari 10 lansia mengonsumsi obat penurun kadar gula darah sedangkan 7 lansia lainnya tidak mengonsumsi obat penurun kadar gula darah. Lansia tersebut belum ada yang mengetahui tentang cara menurunkan kadar gula darah dengan menggunakan senam Diabetes pada Lansia dengan menerapkan terapi senam diabetes yang dilakukan seminggu 3x dengan durasi waktu kurang lebih 55 menit. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yoga dan iga (2022). Tentang pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja kabupaten Ciamis bahwa kadar gula darah rata-rata sebanyak 3.352 orang. Setelah dianalisis menggunakan uji dependen paried t-test diperoleh nilai 95% tingkat kepercayaan dan hasil lower (batas bawah) 23.126 upoer (batas atas) 49.375 dengan hasil p value = ,000 lebih kecil dari t (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja kabupaten Ciamis.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Penerapan Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadara Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Tipe II di Kelurahan Jagalan.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita DM Tipe II.?. “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita DM tipe II di Kelurahan Jagalan.

2. Tujuan Khusus

Dapat Mendiskripsikan secara singkat tentang senam Diabetes.

- a. Mendiskripsikan hasil sebelum pengukuran kadar gula darah.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran kadar gula darah sesudah dilakukan penerapan senam diabetes.
- c. Mendiskripsikan perkembangan kadar gula darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi senam diabetes.
- d. Mendiskripsikan perbedaan hasil akhir kadar gula darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam diabetes.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja, dan khususnya bagi:

a. Bagi Masyarakat khususnya Lansia

Dapat menjadi salah satu penunjang pola hidup sehat dengan senam diabetes guna mengontrol gula darah bagi para lansia dan Hasil implementasi penerapan terapi senam diabetes dapat menambah informasi dan pengetahuan terutama bagi lansia penderita DM tipe II sebagai salah satu metode untuk menurunkan kadar gula darah.

b. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang

keperawatan tentang tindakan senam diabetes pada klien lansia penderita DM tipe II, dan Diharapkan dengan hasil penerapan terapi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk institusi kesehatan tentang pengaruh terapi senam diabetes untuk menurunkan kadar glukosa darah pada lansia penderita DM tipe II. Dan Diharapkan terapi ini dapat diterapkan dalam ilmu kesehatan sebagai pengobatan non-farmakologis untuk menurunkan kadar glukosa darah pada lansia penderita DM tipe II.

c. Bagi Mahasiswa.

Dapat menambah pengalaman dalam pelaksanaan aplikasi riset keperawatan dan menerapkan terapi DM tipe II dari penelitian sebelumnya, khususnya dengan metode terapi senam diabetes.