

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia atau yang sering disebut lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah dalam usianya. Pertambahan usia yang dialami lansia mengakibatkan semua sistem dan fungsi mengalami penurunan. Lanjut usia atau lansia tersebut yang berumur 60 tahun ke atas. Pada proses menua lansia akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis dan sosial, perubahan ini akan mempengaruhi kesehatan pada lansia. (Anrisa Akhid Nurfalalah, 2020).

*World Health Organization* (WHO,2020), lansia didunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari sekitar 12% sampai 22%. Secara absolut, ini merupakan peningkatan dari 900 juta sampai 2 miliar orang lansia dan memperkirakan sekitar 422 juta orang diseluruh dunia menderita diabetes, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,6 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahun. Indonesia berada di peringkat ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), jumlah kasus diabetes mellitus di provinsi Bali menduduki urutan ke 18 dari 34 provinsi di Indonesia, yang mana prevalensi diabetes mellitus 1,7 %. Berdasarkan data yang diperoleh dari jumlah kasus diabetes mellitus sebesar 1,33 % atau 20.560 kasus diabetes mellitus di Bali. Di Provinsi Bali, sejumlah 37.736 orang penderita diabetes mellitus telah mendapatkan pelayanan kesehatan dari 52.282 penderita diabetes mellitus yang ada. Sedangkan prevalensi di provinsi Jawa Tengah berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 terdapat 652.822 orang yang menderita penyakit diabetes mellitus dan pada tahun 2019 sebanyak 13,30% yaitu 411.750 orang mengalami penurunan dari tahun 2019 dari jumlah semula adalah 971.518 atau 34,50%. Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Surakarta (2022) menyatakan kota Surakarta memiliki prevalensi Diabetes

Mellitus tipe 2 yang mengalami perubahan dalam 5 tahun terakhir. Kota Surakarta merupakan kota yang terdapat di Jawa Tengah dengan jumlah penduduk sebesar 570.876 jiwa. Kota Surakarta secara administratif terbagi menjadi 5 kecamatan yaitu Kecamatan Laweyan, Kecamatan Serengan, Kecamatan Pasar Kliwon, Kecamatan Jebres dan Kecamatan Banjarsari.

Berdasarkan hasil data dari *Badan Pusat Statistik* (BPS) Provinsi Jawa Tengah proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Jumlah lansia di Jawa Tengah mencapai 4,46 juta jiwa atau 12,22 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 4,67 juta jiwa atau sebesar 12,71 persen pada tahun 2021 (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2021). Jumlah lansia di kota Surakarta umur 60-64 berjumlah 26.332 jiwa, umur 65-69 berjumlah 20880 jiwa, umur 70-74 berjumlah 11.907 jiwa, dan umur 75 keatas berjumlah 12.368 jiwa (BPS, 2020).

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah (*hiperglikemia*) yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Diabetes Mellitus disebabkan karena adanya penurunan sensitivitas terhadap insulin (*resistensi insulin*) atau akibat penurunan jumlah insulin yang diproduksi. Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan pada orang lain, salah satu penyebab dari penyakit tidak menular adalah gaya hidup seseorang yang tidak sehat. (Lestari, 2022).

Penderita diabetes yang melakukan control secara rutin, dapat mengetahui perkembangan penyakit maupun munculnya komplikasi. Hiperglikemia kronik dan gangguan metabolic diabetes mellitus lainnya akan menyebabkan kerusakan jaringan dan organ, seperti mata, ginjal, syaraf, dan system vaskuler. Selain tu, Diabetes Mellitus juga dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti *makrovaskuler, mikrovaskuler, neuropati, retinopati, nefropati, komplikasi kardiovaskuler dan cerebrovaskuler*, penyakit *vaskuler perifer* dan ulkus kaki. (Mulyaningsih, 2023).

Ulkus kaki diabetik merupakan komplikasi Diabetes Mellitus yang paling sering terjadi. Hal tersebut disebabkan terjadinya perubahan patologis pada anggota gerak bawah yang disebut kaki diabetik. Penderita kaki diabetik dapat terjadi kelainan persyarafan neuropati, perubahan structural, tonjolan kulit kalus, perubahan kulit dan kuku, luka pada kaki, infeksi dan kelainan pembuluh darah. (Mulyaningsih, 2023).

Salah satu penyebab dari penyakit tidak menular adalah gaya hidup seseorang yang tidak sehat, untuk mencegah terjadinya peningkatan kematian karena itu di perlukan penerapan perilaku pengendaliannya, sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus dan dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya. (Ryan et al., 2021).

Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang biasanya disebut dengan *self care*. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan social, dan hubungan lingkungan. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes mellitus lebih di fokuskan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah diabetes mellitus. (Putri & Nugroho, 2020).

Tindakan yang mendukung pengelolaan diabetes mellitus adalah tindakan perawatan secara mandiri (*self care*), dikarenakan diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang umum terjadi pada dewasa yang membutuhkan supervise medis berkelanjutan. Bentuk perawatan mandiri pada pasien diabetes mellitus meliputi pengaturan nutrisi, latihan fisik (olahraga), penggunaan obat dan monitoring glukosa darah, bentuk *self care* bukanlah hal yang mudah bagi pasien penderita diabetes mellitus, dimana pasien harus memiliki keinginan, kesadaran diri yang tidak lepas dari informasi tentang kesehatannya secara mandiri. (Wijayanti, 2020)

Salah satu tindakan *Self Care* pada pasien Diabetes Mellitus adalah olahraga atau latihan fisik. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap normal. Dimana salah satu *Foot Exercise* untuk pasien diabetes mellitus adalah senam kaki diabetic. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santosa dan Rusmono, senam kaki pada pasien diabetes mellitus dengan signifikan dapat menurunkan kadar gula darah sewaktu sejak pertama kali treatment. (Putri & Nugroho, 2020).

Senam kaki merupakan latihan fisik yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh sendi kaki serta pergelangan kaki yang disesuaikan menggunakan kemampuan pasien. Latihan ini dapat dilakukan kepada kedua kaki secara bersamaan untuk melancarkan aliran darah kaki, dan otot-otot pada kaki tungkai agar menjadi lentur serta kuat terutama pada kedua pergelangan kaki dan jari-jari kaki. (Wulandari, Nooratri, & Yuwono, 2023).

Dalam melakukan senam kaki ini salah satu tujuan yang diharapkan adalah melancarkan sirkulasi darah pada daerah kaki. Senam kaki diabetic berpengaruh terhadap perubahan kadar gula darah yaitu pada otot – otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap peningkatan gula darah, resistensi insulin berkurang dan sensitivitas insulin meningkat. Sehingga sirkulasi dalam darah meningkat dan terjadi penurunan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes. (Oktavianti & Hernawati, 2022).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan 10 lansia di desa Gambirsari RT 03 RW 05 pada bulan Mei 2023. Dari 10 responden tersebut mengatakan belum mengetahui tentang senam kaki. Kemudian didapatkan 3 responden yang rajin melakukan senam lansia, yang tidak mengikuti senam lansia sebanyak 4 responden, yang rajin memeriksa tekanan darah di Puskesmas sebanyak 2 responden, dan yang tidak memeriksa sebanyak 1 responden.

Target luaran yang ingin dicapai yaitu dengan menggunakan video edukasi tentang peningkatan *self care* Diabetes Melitus dengan senam kaki. Tujuan adanya video edukasi senam kaki yaitu penderita Diabetes Mellitus dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam kaki dan harapannya bisa mengaplikasikan senam tersebut dan dilakukan 5 kali dalam 2 minggu dengan durasi 20-30 menit. (Wulandari, Nooratri, & Yuwono, 2023). Senam kaki juga dapat berfungsi sebagai untuk menghindari terjadinya luka kaki dan melancarkan sirkulasi darah kebagian kaki dan mengencangkan otot-otot paha dan betis serta pencegah terjadinya ulkus pada kaki. Sehingga juga bisa menambah pengetahuan bagi penderita Diabetes Mellitus mengenai apa penyakit Diabetes Mellitus dan pencegahannya.