

BAB I

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus sering disebut sebagai *silent killer disease* atau penyakit yang membunuh secara diam-diam dikarenakan banyak penderita diabetes yang tidak tahu atau tidak menyadari sudah mengalami komplikasi. Diabetes Melitus (DM) atau yang disebut juga dengan penyakit kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolik yang mengakibatkan pankreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tubuh kesulitan untuk menggunakan insulin secara efektif. Saat ini, tidak hanya orang tua yang mengidap diabetes melitus, tetapi juga orang dewasa muda dan anak-anak, terutama orang tua. Perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan instan dan gula yang berlebihan dan mengganggu aktivitas fisik, dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dan pada akhirnya menyebabkan penyakit diabetes melitus (Riyadina et al., 2023).

Prevalensi menurut *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa DM termasuk penyakit yang paling banyak diderita oleh orang diseluruh dunia dan berada di urutan keempat dari prioritas penelitian penyakit degeneratif di seluruh negara. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Menurut *International Diabetes Federation (IDF)*, pada tahun 2023, sebanyak 537 juta orang dewasa 1 dari 10 orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian, atau satu dari setiap lima detik. China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia berada di peringkat 5 besar negara dengan jumlah populasi penderita diabetes melitus tertinggi di dunia (Hartono & Ediyono, 2024).

Negara Indonesia pada tahun 2023 telah melaporkan data terbaru menunjukkan bahwa tahun 2023 diperkirakan sebanyak 1,7% atau sebanyak 877.531 juta dari penduduk Indonesia terdiagnosis DM dan diperkirakan pada tahun 2030 sebanyak 23,3 juta. Seiring meningkatnya gaya hidup sedentari, risiko DM semakin tinggi. Pada skala global, diproyeksikan jumlah kasus DM akan meningkat pada tahun 2030 dibandingkan dengan tahun 2000 (Kementerian & RI, 2023).

Di Jawa Tengah sendiri merupakan salah satu provinsi, yang memiliki prevelensi penyakit DM masih tergolong cukup tinggi, yaitu masuk dalam 3 besar

provinsi dalam jumlah penderita tertinggi. Diabetes Melitus termasuk dalam dua prioritas utama dalam upaya pengendalian di Jawa Tengah setelah kasus hipertensi yaitu dengan kasus baru diabetes melitus yang dilaporkan sebesar 1,8%. Selama dua tahun terakhir yaitu pada tahun 2021 lalu pada tahun 2022, tren jumlah kasus DM cenderung meningkat. Berdasarkan data kasus Diabetes Melitus di Sukoharjo sebanyak 17.694 orang dan yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 17.184 orang (97,12 persen). Capaian ini meningkat dibanding tahun 2022 dengan kasus sebanyak 17.547 orang dan yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 15.927 (90,77 persen) (Ma'atul Sarifah, 2023).

Seiring dengan peningkatan jumlah penderita DM, maka komplikasi yang terjadi juga semakin meningkat, satu diantaranya adalah ulserasi yang mengenai tungkai bawah, dengan atau tanpa infeksi dan menyebabkan kerusakan jaringan di bawahnya yang selanjutnya disebut dengan kaki diabetes. Manifestasi kaki diabetes dapat berupa dermatopati, selulitis, ulkus, gangrene, dan osteomyelitis. dermatopati akan menyebabkan kuku rentan akan infeksi, olikulitis. Selulitis akan menyebabkan kulit kemerahan, bengkak, terasa lembek dan sakit saat ditekan, ulkus menyebabkan penyempitan pembuluh darah, kerusakan struktur tulang kaki. Dari semua komplikasi DM tersebut akan menyebabkan luka, apabila luka terjadi pada kaki diabetik akan beresiko menyebabkan terjadinya ulkus diabetikum (Hati et al., 2020).

Kurangnya pengetahuan pasien dan keluarga mengenai senam kaki menjadi penyebab risiko kaki diabetes. Sebagian masyarakat mengetahui bahwa senam kaki dapat membantu menjaga kesehatan kaki, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi risiko komplikasi. Namun, banyak yang belum tahu jenis gerakan senam kaki yang tepat dan bagaimana melakukannya secara rutin dan benar. Pengetahuan masyarakat yang baik biasanya berasal dari edukasi tenaga kesehatan, media sosial, atau komunitas penderita diabetes. Ketersediaan informasi yang mudah diakses dan pemahaman yang sederhana sangat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran. Pencegahan yang terbaik yang dapat dilakukan dengan meningkatkan edukasi, agar penderita DM tahu, mau dan mampu melakukan perawatan kaki, serta keluarga mampu merawat anggota keluarga yang menderita DM (Ratnasari & Utami, 2020).

Pengelolaan DM dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi *non* farmakologis. Pengelolaan terapi farmakologis yaitu pemberian insulin dan obat

hipoglikemik oral. Sedangkan *non* farmakologis meliputi pengendalian berat badan, latihan olahraga, dan diet. Latihan jasmani merupakan salah satu dari empat pilar utama penatalaksanaan DM. Latihan jasmani ini dapat menurunkan kadar glukosa darah karena latihan jasmani akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif (Nopriani & Saputri, 2021).

Kebanyakan masalah ulkus diabetikum dialami oleh penderita DM yaitu komplikasi pada kaki sejumlah 15 % yang disebut dengan kaki diabetes. Ada tiga terapi pengobatan penyakit DM, yaitu menjalani pola hidup sehat, rutin senam kaki diabetes, dan minum obat. Penderita DM dianjurkan melakukan senam diabetes secara rutin 3-5 kali seminggu. Rutin senam kaki Diabetes Melitus terbukti dapat mencegah terjadinya luka pada kaki diabetes, senam kaki dapat dilaksanakan secara kontinyu dan sangat dianjurkan pada penderita DM diluar aktivitas rutin sehari-hari (Widiawati et al., 2020).

Aktivitas fisik merupakan langkah penting bagi penderita DM, terutama dalam menghadapi peningkatan kadar gula darah. Salah satu dari aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah senam kaki diabetik. Bentuk aktivitas fisik yang dilakukan bagi penderita DM segala usia untuk mencegah cedera, melancarkan peredaran darah pada kaki, dan untuk menurunkan kadar glukosa dalam darah. Latihan senam kaki diabetik bertujuan untuk memperkuat otot-otot kecil kaki dan meningkatkan sirkulasi darah, yang dilakukan dalam berbagai posisi seperti, duduk, berdiri, berbaring. Senam kaki juga dapat melancarkan peredaran darah pada kaki, memperbaiki sirkulasi darah, menguatkan otot-otot kaki, dan menjadikan sendi- sendi kaki agar lebih mudah melakukan pergerakan kaki (Fauzia et al., 2022).

Senam kaki diabetik dapat meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi darah, hal ini membuat lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak reseptor insulin yang tersedia dan aktif. Kondisi ini akan mempermudah saraf menerima nutrisi dan oksigen yang mana dapat meningkatkan fungsi saraf. Untuk itu kegiatan senam kaki *diabetic* penting untuk diajarkan pada penderita Diabetes Melitus (Fauzia et al., 2022).

Keberhasilan dalam penurunan resiko ulkus diabetikum sangat bergantung pada metode edukasi yang diterapkan kepada masyarakat. Salah satu pendekatan yang efektif adalah menggunakan media video yang mampu menyajikan materi edukasi dengan gambar gambar yang menarik. Edukasi yang dilakukan bisa meliputi terkait dengan peran jumentik. Dengan cara ini video peran untuk penurunan kasus ulkus

diabetikum bisa merupakan salah satu upaya untuk menurunkan kasus ulkus diabetikum, informasi tentang kesehatan dapat disampaikan dengan lebih mudah dipahami dan menarik perhatian masyarakat.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis menyusun KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) melalui luaran video “Rawat Kakimu, Jaga Gula Darahmu dengan Senam Kaki Diabetik”. Tujuan dan manfaat dari luaran video sebagai informasi dalam peningkatan pengetahuan tentang senam kaki diabetik dan dapat mempermudah masyarakat yang mengalami keterbatasan dalam membaca karena video ini disajikan dengan gambar, tulisan, dan suara dalam menjelaskan upaya peningkatan pengetahuan tentang senam kaki diabetik. Manfaat dari pengetahuan tentang senam kaki dapat mengurangi resiko ulkus yang dapat terjadi pada penderita diabetes. Hasil karya ini diharapkan memberi manfaat bagi warga tentang senam kaki diabetik untuk menurunkan resiko ulkus diabetikum dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri.