

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak dapat memproduksi insulin secara cukup atau saat tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan sehingga menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia) (WHO, 2012). Sedangkan menurut (*American Diabetes Association*, 2013) Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dan pendidikan pengelolaan diri pasien yang sedang berlangsung dan dukungan untuk mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang.

Penyakit diabetes melitus jika tidak dikelola dengan baik akan dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyulit menahun, seperti penyakit serebrovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, gangguan pada mata, ginjal dan syaraf. Penyandang diabetes melitus mempunyai risiko 2 kali lebih besar untuk mengalami penyakit jantung koroner dan penyakit pembuluh darah otak, 5 kali lebih mudah menderita ulkus atau gangren, 7 kali lebih mudah mengidap gagal ginjal terminal, dan 25 kali lebih mudah mengalami kebutaan akibat kerusakan retina daripada pasien non diabetes (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2010 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian di dunia adalah karena penyakit tidak menular, diantaranya penyakit DM menduduki peringkat ke 6 di dunia. Sekitar 1,3 juta orang meninggal akibat diabetes dan 4% meninggal sebelum usia 70 tahun. Pada tahun 2030 diperkirakan DM menempati urutan ke 7 penyebab kematian dunia (WHO, 2013). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas edisi ke 6 tahun 2013, prevalensi DM di Asia Pasifik dari populasi 138.200.000 orang dewasa, 8,6% memiliki Diabetes. Selama 20 tahun berikutnya jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 201.800.000 (11,1%) (IDF, 2013).

Prevalensi menurut WHO kenaikan jumlah penyandang Diabetes Mellitus di Indonesia menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030, tingginya angka tersebut menjadikan Indonesia menempati urutan ke empat dunia setelah Amerika Serikat, India dan China (Damayanti, 2016). RISKESDAS (2013) prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia mengalami peningkatan 1,1%. Tahun 2015, Indonesia menduduki peringkat ke-7 di dunia untuk angka kejadian Diabetes Mellitus tertinggi di dunia diikuti oleh China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Meksiko dengan jumlah estimasi orang dengan diabetes sebesar 10 juta (Nam Han Cho, 2017). Berdasarkan Komunikasi Informasi (KOMINFO) tahun 2015 di Indonesia terdapat 10 juta orang penderita diabetes dan 17,9 juta orang yang beresiko menderita penyakit ini.

Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Jawa tengah penyakit tidak menular melaporkan seperti Diabetes militus dengan hasil 14,24% pada tahun 2013 serta hasil penderita Diabetes Mellitus sebesar 16,53% pada tahun 2014. Prevalensi penyakit Diabetes militus menduduki peringkat kedua di antara para penyakit tidak menular lainnya seperti jantung, neoplasma dan ppok. Hasil tersebut didapatkan dari jumlah kasus Diabetes Mellitus tergantung insuli in pada tahun 2013 sebesar 9.376 kasus dan diabetes melitus tidak tergantung insulin sebesar 142.925 kasus (dinas kesehatan Jawa tengah 2014).

Fenomena saat ini penderita Diabetes Mellitus akan terus meningkat akibat perubahan gaya hidup termasuk diet yang tidak tepat dan kurangnya aktifitas fisik. Prevalensi di kabupaten Kendal mencapai 1,42% (Dinkes Kendal, 2014). Hasil survei di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Soewondo Kendal jumlah penderita Diabetes Mellitus pada tahun 2015 yang menjalani rawat inap sebanyak 133 pasien (Sabrina, 2016). Karakteristik demografi klien diabetisi di kabupaten Kendal sebagian besar berpendidikan rendah, yaitu 52,2% adalah SD, SMP 26,1%, dan SMA 21,7% (Fuadhiyah, 2016). Tingkat pendidikan menentukan pola perilaku kesehatan klien diabetisi dalam pengelolaan diabetes untuk mempertahankan status kesehatannya. Hal ini membutuhkan intervensi yang tepat untuk mempertahankan status kesehatan klien. Pengelolaan empat pilar diabetes merupakan intervensi temuan terkini yang efektif untuk mempertahankan kadar glukosa darah sehingga dapat mencegah

komplikasi lanjut. Empat pilar diabetes meliputi: edukasi, kepatuhan diet, kepatuhan farmakologi, dan olah raga. Penelitian Astuti (2016) menunjukkan bahwa klien diabetisi di kabupaten Kendal sebagian besar (57,5%) tidak aktif melakukan olah raga, dan sebagian besar 40% tidak patuh menjalankan program diet. Kondisi demikian akan berpeluang meningkatkan komplikasi Diabetes Mellitus tersebut.

Peningkatan jumlah penderita diabetes tipe 2 selain dari faktor genetik juga disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, misalnya banyak yang mengonsumsi makanan berlemak, sehingga menimbulkan kegemukan, dan berkurangnya aktivitas fisik seperti olahraga, yang membuat metabolisme dalam tubuh yang tidak sempurna sehingga tidak stabilnya kadar gula darah. Penyakit Diabetes Mellitus dapat dicegah jika mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik dan mewaspadaikan perubahan gaya hidup kita (Bagus, 2013). Diabetes Mellitus yang disebabkan oleh faktor kebiasaan hidup tersebut dapat diatasi antara lain dengan olahraga rutin, hidup sehat dan teratur, pada prinsipnya olahraga bagi penderita Diabetes Mellitus tidak berbeda dengan orang sehat, juga antara penderita baru ataupun yang sudah lama.

Aktivitas olahraga merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes Mellitus disamping yaitu terapi nutrisi (diet), latihan fisik, pemantauan, terapi farmakologi pendidikan. Manfaat aktivitas olahraga bagi penderita Diabetes Mellitus antara lain meningkatkan penurunan kadar gula darah, mencegah kegemukan dengan cara membakar kalori

tubuh sehingga glukosa darah bisa terpakai untuk energi. Dengan demikian kadar gulanya bisa turun (Damayanti, 2016).

Salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam diabetik. Senam kaki diabetik adalah salah satu bentuk latihan Jasmani penderita Diabetes militus pada semua usia untuk menghindari adanya luka sehingga sirkulasi darah bagian kaki dapat dilancarkan. Salah satu mengatasi penyakit Diabetes Mellitus dilakukan senam diabetik dalam mengatasi keterbatasan pergerakan sendi, kelainan pada bentuk kaki, meningkatkan kekuatan ototkecil kaki, paha, Betis, memperbaiki sirkulasi darah (Widianti& Atikah, 2010).Menurut Dr. Nur Anna (2011) senam kaki merupakan gerakan untuk melatih otot kecil kakidan memperbaiki sirkulasi darahyang dilakukan dalam berbagai posisi duduk, berdiri maupun tiduran. Gerakan gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah dikaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki penderita Diabetes Mellitusdapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus (Anneahira, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin melakukanpenerapan jurnal tentang Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus oleh karena itu penulis menuangkannya dalam sebuah Karya Ilmiah akhir yang berjudul Studi Kasus Pengelolaan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus Dengan Penerapan Senam Kaki.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimanakah penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus dengan penerapan senam kaki diabetik?”

C. Tujuan Studi Kasus

a. Tujuan umum

Untuk menganalisis pengaruh senam diabetes Mellitus terhadap tingkat kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2.

b. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus sebelum dilakukannya senam kaki diabetik.
- b. Menganalisis pengaruh senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah referensi pada keperawatan penyakit dalam khususnya tentang pengaruh senam kaki diabetik Sebagai salah satu pengendali gula darah pada tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Menambah kepustakaan di STIKES Muhamadiyah Kendal khususnya tentang senam kaki diabetik dan sebagai masukan referensi mahasiswa dan dosen.

b. Bagi responden

Bagi responden (penderita diabetes mellitus tipe 2) penelitian ini sebagai informasi Dari adanya pengaruh senam kaki diabetik sebagai salah satu pengendali kadar gula darah dalam tubuh agar masyarakat Dapat mengetahui secara dini serta melaksanakan pencegahan Dan pengendaliannya.

c. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti mampu membuktikan secara ilmiah tentang Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat juga dimanfaatkan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian-penelitian lanjutan Tentang senam kaki diabetik sebagai pengendalian Diabetes militus.