

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit kronis yang masih menjadi masalah di Indonesia adalah diabetes melitus. Diabetes Melitus (DM) adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) dan intoleransi glukosa yang terjadi dikarenakan kelenjar pankreas yang memproduksi insulin secara tidak adekuat atau tubuh yang tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Proses pengobatan yang lama dan komplikasi pada pasien DM dapat meningkatkan masalah psikologis, penurunan fungsi fisik, dan ketidakpatuhan pengobatan atau perawatan. Penyakit Diabetes Melitus menyebabkan gula darah tidak stabil karena masalah insulin, dan senam kaki diabetes adalah terapi non-farmakologi efektif yang meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot, melancarkan sirkulasi, memaksimalkan kerja insulin, sehingga menurunkan kadar gula darah dan mencegah komplikasi seperti luka kaki dengan gerakan peregangan yang meningkatkan aliran darah dan sensitivitas sel terhadap insulin Febrinasari, 2020).

Menurut (WHO) *World Health Organization* tahun 2020 diperkirakan ada sekitar 422 juta orang di seluruh dunia yang menderita penyakit Diabetes Mellitus dan sebagian besar berasal dari negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Jumlah kasus maupun prevalensi diabetes terus meningkat tiap tahunnya karena penyakit diabetes dan ada 1,6 juta kematian secara langsung

dihubungkan dengan penyakit diabetes itu sendiri (WHO, 2020). *International Diabetes Federation* (IDF) mengungkapkan bahwa prevalensi diabetes secara global (dunia) adalah jumlah penderita diabetes melitus diseluruh dunia 463 juta jiwa pada tahun 2019 diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2030 menjadi 578 juta jiwa dan pada tahun 2045 menjadi 700 juta jiwa. Salah satu penyebab meningkatnya prevalensi diabetes melitus di negara berkembang adalah perubahan gaya hidup, dan Negara Indonesia adalah salah satu negara berkembang yang memiliki nilai relative tinggi kejadian diabetes melitus. Negara yang menduduki prevalensi diabetes melitus tertinggi yaitu Cina (109,6 juta jiwa), kedua India (69,2 juta jiwa), ketiga Amerika Serikat (29,3 juta jiwa), keempat Brasil (14,3 juta jiwa), kelima Rusia (12,3 juta jiwa) dan keenam Meksiko (11,5 juta Jiwa). Prevalensi diabetes di Indonesia menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) adalah 11,7%. Data terbaru Diabetes Melitus di Ponorogo tercatat 15.396 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Data penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Muhammadiyah Ponorogo tahun 2025 sejumlah 222 orang (Rekam Medis, 2025).

Peningkatan kadar gula darah yang tinggi dan tidak terkontrol dalam waktu yang lama dapat menyebabkan komplikasi pada penderita diabetes melitus. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2023), meningkatnya prevalensi penyakit kronis ini berhubungan dengan pola hidup masyarakat yang tidak baik, seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, kurangnya aktivitas fisik

atau olahraga, dan juga kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI, 2023). Adapun komplikasi DM bersifat jangka pendek dan jangka panjang, komplikasi jangka pendek meliputi: hipoglikemi, ketoasidosis. Sedangkan komplikasi jangka panjang dapat berupa kerusakan makroangiopati dan mikroangiopati. Kerusakan makroangiopati meliputi : penyakit arteri koroner, kerusakan pembuluh darah serebral, dan kerusakan pembuluh darah perifer. Adapun komplikasi mikroangiopati meliputi retinopati, nefropati, dan neuropati (Kusnanto, 2020).

Penatalaksanaan Diabetes Melitus dengan mengontrol kadar glukosa agar stabil dan tetap berada pada batas aman, akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus dan dapat dilakukan sebagai upaya pengendalian penyakit diabetes melitus. Dengan melakukan aktivitas fisik penggunaan glukosa oleh otot akan ikut meningkat. Sintesis glukosa endogen akan ditingkatkan untuk menjaga agar kadar glukosa dalam darah tetap seimbang. Maka dari itu, saat melakukan aktivitas fisik seperti senam bagi penderita diabetes, glukosa darah akan dibakar menjadi energi. Sehingga sel energi menjadi lebih sensitif terhadap insulin dan peredaran darah menjadi lebih baik (Rika Fadhillah & Ramadya, 2021).

Menurut Susilawati (2020) penanganan pasien Diabetes Mellitus secara non farmakologi dianjurkan dengan melakukan senam kaki diabetes mellitus. Senam kaki yaitu suatu latihan fisik yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus

dengan teknik menggerakkan kaki tujuannya mengontrol kadar gula darah. Perubahan kadar gula darah yaitu status atau keadaan dari glukosa dalam darah yang diukur sebelum dan sesudah diberikan senam kaki.

Senam kaki diberikan kepada penderita diabetes melitus baik tipe 1, tipe 2, dan tipe lainnya dan juga dianjurkan sebagai langkah pencegahan dini sejak pertama kali penderita dinyatakan menderita diabetes melitus. Senam kaki tergolong olahraga atau aktivitas ringan dan mudah karena bisa dilakukan di dalam atau di luar ruangan terutama di rumah dengan kursi serta tidak memerlukan waktu yang lama hanya sekitar 10-20 menit dan dilakukan secara rutin setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama 14 hari atau boleh lebih yang bermanfaat untuk menghindari terjadinya luka kaki dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Ratnawati, 2020).

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Intervensi Senam Kaki Diabetes Dalam Mengontrol Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Ruang Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada makalah ini adalah “Bagaimana Penerapan Intervensi Senam Kaki Diabetes Dalam Mengontrol Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada

Penderita Diabetes Melitus Di Ruang Ahmad Dahlan RSUD Muhammadiyah Ponorogo?''.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan intervensi Senam Kaki Diabetes Dalam Mengontrol Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah.
4. Melakukan implementasi keperawatan senam kaki diabetes dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah.
5. Melakukan evaluasi implementasi keperawatan senam kaki diabetes dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi wawasan yang bisa digunakan untuk mengetahui studi literatur dengan judul “Penerapan Intervensi Senam Kaki Diabetes Dalam Mengontrol Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus” sebagai wacana yang dapat digunakan untuk studi literatur berikutnya di bidang ilmu kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Pasien mendapatkan layanan kesehatan berupa asuhan keperawatan yang tepat dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Pasien juga dapat menerapkan senam kaki diabetes saat sudah pulang di rumah untuk mengontrol kestabilan kadar glukosa darah.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta pengetahuan masyarakat terkait penerapan itervensi keperawatan senam kaki diabetes dalam mengontrol kestabilan kadar glukosa darah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam permasalahan yang serupa ataupun penelitian lain yang berhubungan dengan penatalaksanaan ketidakstabilan kadar

glukosa darah dengan penerapan terapi nonfarmakologis yaitu senam kaki diabetes dalam mengontrol kadar glukosa darah.

d. Bagi Rumah Sakit

Sebagai masukan untuk meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah untuk menjadikan asuhan keperawatan yang profesional.

e. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai ilmu keperawatan yang digunakan sebagai referensi dalam melakukan tindakan keperawatan yang efektif dan komprehensif pada pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Dan dapat digunakan dan dikembangkan untuk penerapan terapi nonfarmakologis untuk mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa darah.

1.5 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara interview dan observasi partisipatif, dimana penulis melakukan pengumpulan data dengan cara bertanya kepada responden, kemudian dilakukan pengamatan dan turut serta dalam melakukan pelayanan keperawatan sebagaimana proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, menegakkan diagnosis, menulis

perencanaan/implementasi, implementasi, dan evaluasi secara runtut dan sistematis.

