

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit diabetes mellitus merupakan ranking keenam penyebab kematian di dunia ada sekitar 1,3 juta dan yang meninggal sebelum usia 70 tahun sebanyak 4% dengan mayoritas kematian diabetes pada usia 45-54 tahun terjadi pada penduduk kota dibandingkan pada penduduk yang tinggal di pedesaan (Nasution et al., 2021). Pada tahun 2018, prevalensi diabetes di Indonesia adalah 10,9%. Sedangkan tahun 2024, jumlah pengidap diabetes di Indonesia mencapai 19,5 juta jiwa. Diprediksi tahun 2045 jumlah pasien diabetes mencapai 28,5 juta jiwa.

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah lebih dari batas normal terjadi dikarenakan kelenjar pankreas yang memproduksi insulin secara tidak adekuat (Bingga, 2021). Menurut (Siddiq et al.,2023) Faktor risiko terjadinya diabetes melitus terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang bisa dikendalikan dan yang tidak bisa dikendalikan. Faktor yang dapat dikendalikan meliputi kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, gangguan kadar lemak darah (dislipidemia), riwayat penyakit jantung, tekanan darah tinggi, pola makan yang tidak sehat, dan kebiasaan merokok. Sementara itu, faktor yang tidak dapat dikendalikan mencakup ras, etnis, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes melitus, riwayat melahirkan bayi dengan berat lebih dari 4.000 gram, serta lahir dengan berat badan rendah.

Hiperglikemia pada pasien diabetes mellitus dapat memengaruhi fungsi trombosit (platelet), yang meningkatkan risiko terjadinya pembekuan darah. Kondisi ini berkontribusi terhadap perkembangan penyakit arteri perifer, karena tubuh mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin (resistensi insulin) atau tidak mampu memproduksi insulin secara adekuat (Bare, 2021). Salah satu komplikasi kronis yang sering dialami oleh penderita diabetes melitus adalah kaki diabetik, yaitu gangguan pada ekstremitas bawah berupa ulkus yang timbul akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol. Kondisi ini terjadi karena adanya kerusakan pembuluh darah (angiopati), neuropati perifer, serta infeksi, yang secara keseluruhan meningkatkan risiko amputasi dan berdampak signifikan terhadap penurunan kualitas hidup pasien (Bare, 2021).

Pasien diabetes mellitus sering mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah. Hal ini terjadi karena adanya obesitas, kurang berolahraga, makan secara berlebihan, serta perubahan gaya hidup yang tidak sehat (Istibsaroh, 2023). Upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan ketidakstabilan kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus adalah dengan perawatan kaki, exercise dalam bentuk senam kaki yang telah terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah pada kaki (Sutrisno, 2020).

Senam diabetik merupakan latihan fisik yang melibatkan pergerakan seluruh sendi dan pergelangan kaki, disesuaikan dengan kemampuan individu. Latihan ini dilakukan secara bergantian pada kedua kaki untuk membantu memperlancar aliran darah, meningkatkan kelenturan, serta memperkuat otot-otot tungkai bawah, khususnya di area pergelangan dan jari-jari kaki. (Oktavianti & Hernawati, 2022). Menurut (Sutrisno, 2020), Senam kaki diabetik dapat memengaruhi perubahan kadar gula darah. Aktivitas otot yang

aktif selama latihan meningkatkan kontraksi otot, yang pada gilirannya memperbesar permeabilitas membran sel terhadap glukosa. Hal ini membantu menurunkan resistensi insulin dan meningkatkan sensitivitas terhadap insulin, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih baik dan kadar gula darah pada penderita diabetes menurun.

Berdasarkan studi pendahuluan Januari 2025 di Magelang , terdapat data jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2024 sebanyak 11.306 pasien. Jumlah penderita diabetes mellitus masih cukup tinggi di Puskesmas Dukun. Terdapat program terapi (PROLANIS) yaitu program dari BPJS kesehatan untuk mengendalikan penyakit kronis setiap bulan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh pasien diabetes mellitus. Sedangkan program senam kaki diabetik belum diterapkan, sehingga peneliti melakukan penelitian sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus.

Berdasarkan uraian diatas, pasien diabetes mellitus beresiko mengalami komplikasi salah satunya gangguan sirkulasi darah pada kaki dan upaya preventif yang dapat dilakukan salah satunya dengan senam diabetik, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengelolaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Senam Diabetik Di Desa Ketunggeng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, diabetes mellitus menjadi masalah yang signifikan secara global dan bahayanya bila tidak dicegah, pasien berisiko mengalami banyak masalah kesehatan seperti gangguan sirkulasi darah pada kaki. Salah satu upaya untuk mengatasi kejadian gangguan

peredaran darah adalah dengan senam diabetik. Senam diabetik dapat menurunkan kejadian gangguan sirkulasi darah pada kaki pasien diabetes mellitus namun masih perlu dikaji secara mendalam, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah pengelolaan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus dengan senam diabetik?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk menggambarkan praktik klinik keperawatan pada pasien diabetes mellitus dengan senam diabetik terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus.
- b. Menggambarkan diagnosis keperawatan pada pasien Diabetes Mellitus.
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan pasien Diabetes Mellitus.
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan pasien Diabetes Mellitus.
- e. Menggambarkan evaluasi keperawatan pasien Diabetes Mellitus.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan gerontik dan dapat menjadi dasar teoritis untuk pengembangan pedoman praktik keperawatan dalam manajemen diabetes berbasis komunitas, khususnya pada kelompok usia lanjut.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Klien

Memberikan manfaat berupa pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya senam diabetik sebagai salah satu upaya pengelolaan nonfarmakologis dalam menstabilkan kadar glukosa darah. Melalui senam diabetik, pasien dapat meningkatkan sirkulasi darah perifer, mengurangi risiko komplikasi seperti ulkus kaki, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, kegiatan ini dapat mendorong pasien untuk lebih aktif dalam merawat diri dan menjaga gaya hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

b. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat menjadi acuan dalam pengembangan program promotif dan preventif, khususnya dalam penanganan diabetes melitus pada lansia. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun panduan intervensi berbasis komunitas, seperti pelaksanaan senam diabetik secara rutin di posyandu lansia atau puskesmas.

c. Bagi Penulis selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai pengelolaan diabetes melitus, khususnya pada lansia.