

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga menjadi peran utama dalam pemeliharaan kesehatan bagi individu dalam proses penyembuhan penyakit (Anggraini, 2022). Dukungan keluarga dan kepedulian orang terdekat dapat memberikan rasa nyaman, rasa diperhatikan, rasa disayangi, dan memotivasi seseorang yang sakit untuk mencapai kesembuhan (Ariyani, 2019). Keluarga merupakan bagian terpenting dalam kehidupan seseorang, begitupun pada penyandang diabetes melitus dalam mencapai keberhasilan perawatan (Putri, 2022). Peran keluarga sangat penting dalam membantu penyandang melakukan pengelolaan diabetes seperti membantu perencanaan makan, perencanaan olahraga, pengaturan obat dan edukasi (Mugianti, Juwita, & Mulyadi, 2019).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang dapat ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa darah di atas batas normal (Pangribowo, 2020). Diabetes banyak dijumpai pada orang dewasa, hal ini terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau tidak dapat memproduksi insulin yang lambat laun dapat menyebabkan kerusakan pada jantung, mata, ginjal, dan saraf (WHO, 2022). Kasus DM masih menjadi ancaman kesehatan global karena terus meningkatnya jumlah kasus yang bisa menambah angka mortalitas dan morbiditas (Perkeni, 2021).

Menurut WHO (2022) sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita DM dan menyebabkan 1,5 juta kematian. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa kasus DM pada tahun 2030 mencapai

578 juta orang dan 700 juta orang pada tahun 2045 (Pangribowo, 2020). Indonesia berada pada urutan kelima dari 10 negara dengan jumlah penyandang DM tertinggi pada tahun 2021, yaitu sebanyak 19,5 juta jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat mencapai 28,6 juta jiwa pada tahun 2045 (International Diabetes Federation, 2021).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menduduki peringkat ketiga dengan prevalensi kasus DM sebanyak 3,1%. Kabupaten Sleman merupakan salah satu kabupaten di DIY dengan penyandang DM terbanyak yaitu 27.090 jiwa pada tahun 2021 (Dinkes DIY, 2022). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Sleman (2020), kasus diabetes melitus tahun 2019 meningkat dari tahun sebelumnya dari 36.864 kasus menjadi 59.378 kasus dan menjadi urutan keempat dari 10 besar penyakit di Kabupaten Sleman. Kecamatan Godean sebagai salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 memiliki kasus DM sebanyak 1.625 kasus (Dinkes Kabupaten Sleman, 2020). Data Puskesmas Godean 1 pada tahun 2021, Diabetes Melitus tak tergantung insulin menjadi urutan kedua dalam 10 besar penyakit yang ada di Puskesmas Godean 1 dengan jumlah 1.688 orang (Puskesmas Godean 1, 2022).

Jumlah kasus diabetes yang terus meningkat menunjukkan bahwa upaya dalam pengendalian diabetes melitus masih kurang, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kejadian komplikasi, mortalitas, serta morbiditas (Koryesin & Handayani, 2022). Komplikasi yang dapat ditimbulkan akibat pengendalian penyakit diabetes melitus yang kurang baik yaitu masalah pada kardiovaskuler, kerusakan saraf (neuropati), kerusakan ginjal (nefropati),

amputasi kaki, gangguan penglihatan, bahkan dapat mengancam nyawa (International Diabetes Federation, 2021). Diabetes Melitus juga dapat menyebabkan komplikasi seperti gangguan fisik, psikologis, dan peran sosial dalam lingkungannya (Koryesin & Handayani, 2022). Agar meminimalisir terjadinya komplikasi perlu adanya kesadaran pada penyandang DM dalam mengendalikan penyakit DM dengan baik (Chandra & Batubara, 2021).

CERDIK merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan pencegahan dan penatalaksanaan Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya penyakit DM (Yulianti, Misikki, & Baeda, 2022). Program CERDIK mempunyai arti Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan Asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (P2PTM Kemenkes RI, 2021). CERDIK menjadi tindakan preventif untuk menurunkan risiko DM dan efektif dalam mencegah komplikasi DM (Dewiyuliana & Syah, 2022).

Upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan lima pilar pengendalian DM yang terdiri dari edukasi, diet, aktivitas fisik, terapi farmakologi, dan pemeriksaan gula darah (Suciana, Daryani, Marwanti, & Arifianto, 2019). Penerapan 5 pilar pengendalian diabetes melitus dapat terlaksana dengan adanya sikap yang baik dari penyandang karena sikap mempengaruhi seseorang dalam melakukan sesuatu (Dion, 2021). Penyandang diabetes melitus yang mampu menerapkan 5 pilar seperti penyerapan edukasi dengan baik, diet yang sesuai, olahraga dengan tertur, patuh dalam pengobatan, dan rutin mengecek kadar gula darah minimal satu kali dalam sebulan dapat

mestabilakan kadar glukosa darah dan meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes melitus (Dion, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar dalam pengendalian DM yang berperan dalam membantu mengontrol gula darah. Aktivitas fisik dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas insulin sehingga dapat membantu dalam pengendalian glukosa darah. Bagi penyandang DM aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu aerobik dengan intensitas sedang seperti jalan cepat, *jogging*, sepeda santai, dan berenang. Aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi faktor risiko seseorang terkena DM dan meningkatkan terjadinya komplikasi. (Perkeni, 2021).

Menurut Ramadhan & Mustofa (2022) aktivitas fisik yang dianjurkan untuk penyandang DM yaitu senam kaki karena termasuk latihan dengan intensitas sedang yang dapat memperlancar peredaran darah ke kaki guna mencegah terjadinya luka. Senam kaki bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi yang diedarkan ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot – otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh penyandang DM (Nopriani & Saputri, 2021). Gerakan senam kaki juga dapat membantu mengurangi keluhan neuropati sensorik seperti pegal, baal, dan kesemutan yang disebabkan karena adanya gangguan sirkulasi dalam darah yang dapat menimbulkan luka pada kaki atau ulkus kaki bahkan dapat mengalami nekrosis jaringan yang berakhir pada amputasi (Nurbaeti & Astuti, 2020).

Senam kaki dapat dilakukan dirumah dengan berdiri, duduk, maupun tidur dalam kurun waktu 20 – 30 menit dan disesuaikan dengan kondisi serta

kemampuan tubuh penyandang DM (Nurhayani, 2022). Gerakan senam kaki mudah dilakukan dengan cara menggerakkan otot dan sendi pada kaki serta tidak menggunakan peralatan yang rumit (Widiyono, Suwarni, Winarti, & Dewi, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa senam kaki diabetes yang dilakukan oleh penyandang DM dapat berpengaruh dalam penurunan kadar glukosa darah dan memperbaiki sensitifitas kaki (Nurhayani, 2022).

Dalam hal ini keluarga dilibatkan untuk mendampingi klien karena pengobatan DM memerlukan waktu yang lama bahkan seumur hidup sehingga perawatannya tidak hanya dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan namun akan berkelanjutan dalam perawatan di rumah. Peran perawat dibutuhkan sebagai pemberi asuhan keperawatan keluarga untuk memandirikan keluarga dalam merawat anggota yang menyandang DM. Perawat dapat memberikan edukasi kesehatan, mendukung, memotivasi dengan tujuan klien dan keluarga mampu mengenal serta melakukan pengendalian DM (Ariyani, 2019).

Dua keluarga di Dusun Karanglo yang masuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1, masing – masing terdapat salah satu anggota menyandang DM. Hasil pemeriksaan gula darah >200mg/dl, terdapat keluhan kesemutan dan kebas pada kaki, serta belum melakukan pengendalian diabetes secara optimal terutama dalam melaksanakan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pada Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini penulis menerapkan senam kaki dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas kepada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang DM di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memperoleh pengalaman nyata pada penerapannya senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.
- b. Mendokumentasikan asuhan keperawatan keluarga pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1 dengan berpedoman pada SDKI, SLKI, dan SIKI.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan proses asuhan keperawatan pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.
- d. Menganalisis penerapan senam kaki pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan ilmu keperawatan keluarga tentang penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Keluarga

Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang senam kaki serta keluarga mampu mendampingi penyandang DM dalam melakukan senam kaki secara mandiri dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik.

b. Bagi Puskesmas

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta sebagai alternatif intervensi dengan penerapan senam kaki pada keluarga dengan salah satu anggota keluarga penyandang diabetes melitus.

c. Bagi Perawat

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan untuk memberikan intervensi senam kaki pada penyandang diabetes melitus dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta terkait penerapan senam kaki pada keluarga dengan salah satu anggota penyandang DM.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi topik untuk mengetahui pengaruh senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada keluarga dengan salah satu anggota penyandang DM.

D. Ruang Lingkup

Karya ilmiah ini termasuk pada ruang lingkup keperawatan keluarga. Penulis melakukan asuhan keperawatan keluarga pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota keluarga penyandang Diabetes Melitus di Dusun Karanglo dalam Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1. Karya ilmiah dilakukan pada tanggal 20 Februari 2023 – 04 Maret 2023. Data yang diperoleh menggunakan metode wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik dengan pendekatan proses keperawatan.