

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan suatu proses kehidupan ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai fungsi, organ, dan sistem tubuh secara fisiologis atau alamiah agar mampu beradaptasi dengan lingkungan. Semua lansia akan mengalami proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan berjalan secara terus menerus serta berkesinambungan, lanjut usia yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas (Simarmata, 2022).

Pada Lansia banyak yang mengalami kemunduran fisik yaitu penyakit degeneratif yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan. Beberapa jenis penyakit degeneratif paling umum seperti Kanker, Diabetes Mellitus, Parkinson, Alzheimer, Rheumatoid Arthritis, dan Osteoporosis. Dimana Diabetes Mellitus menduduki peringkat ke dua untuk penyakit lansia terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2022).

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang utama di masyarakat. International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes mellitus pada tahun 2019 dengan prevalensi sebesar 9,3% pada total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka ini diprediksikan akan terus meningkat mencapai hingga 578 juta ditahun 2030 dan 700 juta ditahun 2045 (IDF, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus berdasarkan pemeriksaan darah pada umur ≥ 15 tahun pada tahun 2013 terdapat 6,9% kemudian meningkat pada tahun 2018 menjadi 8,5%. Dengan prevalensi tertinggi yaitu 3,4% di DKI, dan terendah di NTT, 0,9%, sedangkan di DIY menempati urutan ke-3 dengan prevalensi 3,1% yaitu sebanyak 747.721 penyandang. Prevalensi Diabetes Mellitus di

Kota Yogyakarta sebanyak 4,9%, kabupaten Sleman 3,3%, Kabupaten Bantul 3,3%, Kabupaten Kulon Progo 2,8%, dan Kabupaten Gunung Kidul 2,4%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, Diabetes Melitus juga menempati urutan ke dua dalam 10 besar penyakit yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1 tahun 2022. Diperoleh hasil kejadian Diabetes Mellitus selama 3 bulan terakhir di tahun 2022. Pada bulan Februari sebanyak 54 jiwa, pada bulan sebanyak 57 jiwa, pada bulan April sebanyak 64 jiwa. Dilihat dari angka tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan kasus penyandang Diabetes Melitus selama 3 bulan terakhir pada tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.

Diabetes Mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Kriteria diagnosa Diabetes Mellitus yaitu kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan keluhan klasik, kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl, kadar glukosa darah ≥ 200 mg/dl di 2 jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) dengan beban glukosa 75 gram (Perkeni, 2021).

Menurut (Hariani, J, Jalil, & Putra, 2020) komplikasi Diabetes Mellitus merupakan keadaan gawat darurat yang dapat terjadi pada perjalanan penyakit Diabetes Mellitus. Komplikasi ini terdiri atas komplikasi akut dan komplikasi kronis. Menurut (IDF, 2021), kadar glukosa darah yang tinggi dalam waktu yang lama dapat mengarah kepada penyakit yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, saraf, dan gigi.

Peran perawat sangatlah penting yaitu sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan Diabetes Mellitus kepada pasien agar dapat memperbaiki kesalahpahaman terkait penyakit tersebut. Kemudian edukasi yang didapatkan oleh pasien Diabetes Mellitus dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai, memperoleh pemahaman tentang pengetahuan kesehatan, dan memahami kondisi mereka. Pemberian edukasi yang dilakukan oleh perawat dapat memunculkan persepsi yang dapat menentukan perilaku

kesehatan seseorang terhadap penyakitnya (Anggraeni, Widayati, & Sutawardana, 2020).

Terdapat 3 hal utama untuk mengendalikan penyakit Diabetes Mellitus, yaitu dengan mengubah perilaku, memeriksakan diri secara rutin, serta memperbaiki tatalaksana dalam penanganan klien dengan cara memperkuat pelayanan kesehatan primer. Perubahan perilaku yang dimaksud yaitu dengan tidak merokok, mengonsumsi buah dan sayur, membatasi konsumsi gula yang berlebih, dan rajin melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2022).

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 aerobic dengan intensitas ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, dan yoga (Perkeni, 2019).

Menurut ACSM (*American Collage of Sorts Medicine*), aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk Diabetes Mellitus yaitu jalan kaki. Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang disarankan untuk diterapkan dalam sehari-hari. Hal ini karena membantu otot memompa darah kembali ke jantung, serta melatih peningkatan sirkulasi, daya tahan otot, dan keseimbangan dinamis. Namun masyarakat belum tahu tentang penerapan jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah dan jalan kaki belum diterapkan di masyarakat. Selain itu, dalam penerapannya juga mudah dan tidak perlu mengeluarkan biaya. Sejalan dengan penelitian (Rizki, Safitri, & Sari, 2022).

Hal ini didukung oleh penelitian (Dahlia & Juwita, 2021) dengan judul Efektivitas Latihan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Mangat Kota Lhoksumawe. Terdapat penurunan kadar gula darah terhadap jalan kaki 30 menit pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II. Dua keluarga di Dusun Karanglo yang masuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1 didapatkan 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 jalan kaki sebagai upaya dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik kepada dua lansia di Dusun Karanglo yang termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Godean I, didapatkan keluhan mudah mengantuk, mudah lelah, sering merasa haus, hasil kadar gula darah >200 mg/dL, sering BAK, dan sesekali kesemutan pada tangan dan kaki. Oleh karena itu, pada Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) penulis menerapkan jalan kaki dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.

B. Tujuan Penulisan KIAN

1. Tujuan Umum

Karya ilmiah ini membuat penulis memperoleh pengalaman nyata pada penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada kedua lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi keperawatan dengan penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada kedua Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.
- b. Mendokumentasikan Asuhan Keperawatan Gerontik pada dua lansia dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada kedua Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.
- c. Menganalisis pelaksanaan penerapan Jalan kaki dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada kedua Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.

- d. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pada pelaksanaan penerapan Jalan Kaki dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik pada kedua Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.

C. Manfaat KIAN

1. Manfaat Teoritis

Karya Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan kemajuan di bidang ilmu keperawatan gerontik tentang penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Karya Ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang penerapan jalan kaki serta keluarga mampu mendukung lansia dalam melakukan Jalan Kaki sebagai terapi non farmakologis dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik.

b. Bagi Puskesmas

Karya Ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi dengan menerapkan Jalan Kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I.

c. Bagi Perawat

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memperbaharui pengetahuan perawat serta menjadi alternatif intervensi dengan menerapkan Jalan Kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan menambah wawasan bagi mahasiswa khususnya jurusan

keperawatan poltekkes kemenkes Yogyakarta tentang penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

e. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu serta menjadi bahan referensi materi pembelajaran untuk mengetahui pengaruh tentang Penerapan Jalan Kaki dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) pada Penerapan Jalan Kaki dalam upaya penurunan kadar glukosa darah ini adalah ilmu keperawatan gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada lansia Ny. T dan Ny. J ini dilakukan di Dusun Karanglo dalam Wilayah Kerja Puskesmas Godean I yang dimulai pada tanggal 20 Februari 2023 – 4 Maret 2023. Diagnosis keperawatan, target luaran dan rencana keparawatan pada kasus ini berpedoman pada SDKI, SLKI, dan SIKI.