

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah tahapan terakhir dari perkembangan kehidupan setiap orang yang natural sehingga tentunya setiap orang tidak bisa menghindarinya (Nuradha, Dolifah, & Hoedaya, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019). lanjut usia adalah sebutan bagi individu yang telah berusia 60 tahun, dimana usia tersebut tergolong dalam usia lanjut. Kelompok yang dikategorikan lansia dengan suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Bertambahnya usia menyebabkan gangguan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit tidak menular, salah satunya adalah diabetes mellitus (Eltrikanawati, Arini, & Chantika, 2020).

Diabetes mellitus adalah kondisi serius dan jangka panjang yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi apapun atau cukup insulin atau tidak dapat digunakan secara efektif insulin yang dihasilkannya. Kategori utama diabetes adalah tipe I, type II dan gestational diabetes mellitus (Federation International Diabetes, 2019). Angka kematian dari keempat utama Penyakit Tidak Menular yaitu penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit paru dan termasuk penyakit diabetes melitus antara 30 dan 70 tahun yang terus menurun, mulai dari 22% pada tahun 2000 menjadi 18% pada tahun 2016 (WHO, 2019).

Diperkirakan terdapat 463 juta orang dengan usia 20-79 tahun didunia menderita diabetes melitus atau setara dengan 9,3% dari seluruh penduduk di usia yang sama pada tahun 2019. Indonesia berada pada peringkat ke 7 dari 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta orang. Wilayah asia tenggara dimana indonesia termasuk didalamnya, menempati peringkat ketiga dengan prevalensi penderita Diabetes terbesar 11.3% (Federation International Diabetes, 2019). Provinsi DI Yogyakarta terkait jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 83.568 kasus. Diabetes mellitus menempati peringkat keempat setelah penyakit hipertensi, diare, dan influenza.

Prevalensi diabetes melitus di kabupaten Sleman diurutkan kedua setelah Kota Yogyakarta. Prevalensi Diabetes Melitus di Kota Yogyakarta sebanyak 80,5%, Kabupaten Sleman 72,2%, Kabupaten Bantul 63,3%, Kabupaten Kulon Progo 38,1% dan Kabupaten Gunung Kidul 19,8% (Dinas Kesehatan DIY, 2021).

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 2021. Dari hasil pendekatan yang dilakukan oleh pihak puskesmas, diperoleh hasil kejadian DM selama 3 bulan terakhir di tahun 2022. Pada bulan Februari jumlah penyandang Diabetes Melitus yaitu sebanyak 54 jiwa, pada bulan Maret jumlah penyandang Diabetes Melitus yaitu sebanyak 57 jiwa, pada bulan April jumlah penyandang Diabetes Melitus yaitu sebanyak 64 jiwa. Dengan kelompok umur dari usia produktif dan lanjut usia. 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 Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan proporsi tertinggi di Indonesia dan merupakan penyebab kematian tertinggi keenam di negara ini. Diabetes Mellitus dapat mengakibatkan komplikasi mikrovaskular, neuropati diabetik, nefropati diabetik dan retinopati diabetik, sedangkan komplikasi makrovaskular yaitu diabetik kaki, penyakit jantung koroner dan serebrovaskular (Saputri, 2020). Klien dengan diabetes mellitus yang hidup lebih lama akan terjadi peningkatan risiko untuk komplikasi yaitu makrovaskuler, hipertensi dan penyakit pembuluh darah. Perubahan ini banyak mempengaruhi system tubuh dan dapat menghancurkan klien dan keluarganya (Maria, 2021). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian diabetes melitus yaitu genetik, umur atau usia, obesitas dan rokok. Diabetes tipe II adalah istilah dimana semakin banyak digunakan untuk orang dengan gangguan toleransi glukosa atau gangguan glukosa puasa. Kebanyakan peningkatan ini dihubungkan dengan peningkatan obesitas dan pengurangan ketika aktifitas fisik (Federation International Diabetes, 2019).

Dalam pengelolaan diabetes mellitus, perawat juga berperan dalam memodifikasi perilaku pasien untuk menghindari penyakit atau meminimalkan

risiko menderita penyakit. Perawat memiliki peran sebagai *care provider* mengenai informasi diabetes mellitus dalam meningkatkan pengetahuan pasien dan dapat membentuk sikap positif sehingga pasien dan keluarga mampu melaksanakan pengendalian untuk mencegah terjadinya komplikasi (Ayaturahmi, Mahmudah, & Tasalaim, 2022). Penatalaksanaan diabetes mellitus dikelola secara Non-farmakologi melalui edukasi, terapi nutrisi atau perencanaan makan dan aktifitas fisik. Edukasi bertujuan untuk mendidik responden agar dapat mengontrol gula darah, pengaturan makan penderita diabetes mellitus harus diperhatikan yaitu jenis, jadwal dan jumlah dan harus dilakukan oleh ahli gizi (Yunitasari, Yuniarti, & Mintarsih, 2019). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Menurut (Kusumo, 2020) aktivitas fisik terbagi atas dua yaitu kegiatan sehari-hari (berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil dan membersihkan rumah) dan olahraga (*push-up*, lari, bermain bola, berenang, bermain tenis, fitness, angkat beban dan yoga).

Sesuai standar intervensi keperawatan indonesia bahwan intervensi utaman untuk menurunkan kadara glukosa darah yaitu intervensi utama manajemen hiperglikemia dan intervensi pendukung salah satunya adalah yoga. Menurut penelitian (Muhammad & Muflihatin, 2021) lansia disarankan untuk melakukan aktifitas fisik secara rutin untuk menguatkan sistem jantung serta memperlancar aliran darah. Lansia dengan diabetes mellitus yang rutin melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah, asam lemak dan glikogen otot karena dapat meningkatkan permeabilitas membran kapiler darah dan melancarkan peredaran pembuluh darah sehingga rangsangan insulin menjadi efektif dan berpengaruh pada kar glukosa darah. Dalam penelitian (Merdawati, Gusty, & Fatmadona, 2019) pengelolaan DM tipe 2 dengan cara non farmakologis yaitu aktivitas fisik dengan yoga. Yoga merupakan suatu ativitas penggabungan atau memfokuskan tubuh dan fikiran serta jiwa memadukan teknik relaksasi dan pernapasan serta meditasi. Intervensi diatas sejalan dengan penelitian (Natalia & Widani, 2019) dimana terdapat perbedaan perubahan Glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah intervensi yoga dengan kelompok kontrol ( $p < 0.05$ ) di mana yoga dapat menurunkan Glukosa Darah Sewaktu

secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Yoga berfungsi meningkatkan kontraksi otot abdomen sehingga terjadi peningkatan aliran darah ke pankreas dan meningkatkan sel-sel pankreas termasuk sel beta. meningkatkan kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin dan membantu pankreas untuk berfungsi secara efektif dengan menstimulus insulin untuk menurunkan kelebihan glukosa dalam darah (Wiasa, 2019).

Berdasarkan data yang didapat, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk studi kasus dengan judul “Penerapan Yoga Dalam Upaya Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean I”.

## **B. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Memperoleh pengalaman nyata dalam penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I.
- b. Mendokumentasikan pelaksanaan penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I.
- c. Mengidentifikasi pelaksanaan penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas pada lansia dengan diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I.
- d. Mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat pelaksanaan penerapan yoga dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I

### C. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini diharapkan menjadi bahan referensi materi atau informasi dalam memberikan manfaat untuk kemajuan di bidang keperawatan gerontik.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Klien dan Keluarga

Penelitian diharapkan dapat mempercepat proses kesembuhan pasien melalui proses asuhan keperawatan yang diberikan dan menambah pengetahuan keluarga pasien dalam penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

##### b. Puskesmas Godean I

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi dalam penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

##### c. Perawat

Hasil Penelitian diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan peran perawat Puskesmas Godean 1 dan menerapkan perawatan komprehensif tentang penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

##### d. Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan menambah wawasan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tentang penerapan yoga dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II.

e. Penelitian Selanjutnya

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi tambahan literature serta menjadi referensi topik penelitian untuk mengetahui pengaruh penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II.

**D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan yoga adalah ilmu keperawatan gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Godean I Kabupaten Sleman mulai hari Kamis, 23 Februari sampai Sabtu, 04 Maret 2023. Proses keperawatan yang diberikan pada lansia dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan yoga dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas.