

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia, dimulai sejak kelahiran sampai menjadi tua. Selama proses menua terjadi perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan sosial yang terjadi secara alamiah (Dian, 2021). Pada Lanjut Usia (Lansia) banyak yang mengalami kemunduran fisik yaitu penyakit degeneratif yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan seperti reumatix, osteoporosis, penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker (Pusdatin Lansia, 2019).

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia maupun Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2018 PTM menyumbang sekitar 71% dari kematian global pada tahun 2016, dan mengakibatkan 36 juta kematian setiap tahun. Kekhawatiran atas meningkatnya prevalensi PTM telah mendorong lahirnya kesepakatan tentang strategi global dalam pencegahan dan pengendalian PTM, terutama di negara berkembang.

Secara global, salah satu PTM yang saat ini yang menjadi penyebab utama kematian yaitu Diabetes Melitus. Diabetes melitus adalah suatu penyakit metabolic penyebab kematian dengan urutan ketiga di dunia, setelah kanker dan penyakit jantung. International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan bahwa, Indonesia menempati urutan ketujuh sebagai Negara dengan jumlah penderita DM tertinggi, yaitu sekitar 10,7 juta jiwa. Diprediksikan bahwa Indonesia akan masuk ke dalam peringkat 5 teratas

penderita diabetes melitus terbanyak di dunia pada tahun 2030 (Rachmayanti et al., 2017).

Menurut WHO negara Indonesia menempati posisi ke-7 di dunia dengan jumlah penderita diabetes melitus 10,7 juta jiwa diperkirakan jumlah tersebut naik menjadi 21,3 juta jiwa. Indonesia menjadi satu-satunya negara dari Asia Tenggara dengan penyakit diabetes melitus tertinggi, sehingga besarnya kontribusi terhadap Indonesia akibat prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara yang semakin meningkat (InfoDATIN, 2020).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskedas) tahun 2018, capaian prevalensi atau angka kasus beberapa PTM di provinsi DIY berada di atas rata-rata nasional. Di antaranya prevalensi diabetes melitus di DIY 4,5 persen, sementara angka nasional 2,4 persen.

Di Kota Yogyakarta penderita diabetes melitus memiliki prevalensi tertinggi sebesar 4,9 persen dibandingkan 4 kabupaten lainnya di Provinsi DIY. Jumlah penderita diabetes mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Kota Yogyakarta pada tahun 2022 sejumlah 28.420 orang, atau 86,6 persen.

Menurut PERKENI (2021) pengelolaan diabetes melitus yang baik memerlukan 4 pilar utama yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani, dan intervensi farmakologis. Latihan jasmani merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kepekaan insulin, mencegah kegemukan, memperbaiki aliran darah, merangsang pembentukan glikogen baru, dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Latihan jasmani sangat penting dalam penatalaksanaan diabetes karena efeknya dapat menurunkan kadar

glukosa darah dan mengurangi faktor risiko kardiovaskuler. Latihan jasmani yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus adalah senam kaki diabetik (Sugyanto et al., 2022).

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 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 diabetik merupakan suatu aktivitas atau 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 diabetik. Latihan senam kaki merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol dan mengatasi diabetes karena senam kaki dapat meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi darah, maka membuat lebih banyak penyaring kapiler terbuka sehingga lebih banyak reseptor insulin dan reseptor menjadi lebih aktif yang mempengaruhi penurunan glukosa darah pada pasien diabetes melitus (Nuraeni & Arjita, 2012). Senam kaki diabetik adalah suatu kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Ismed & Lisa, 2020).

Senam kaki diberikan kepada penderita diabetes melitus baik tipe 1, tipe 2 dan tipe lainnya dan sangat 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 didalam atau diluar ruangan terutama dirumah dengan kursi dan koran serta tidak memerlukan waktu yang lama hanya sekitar 20-30 menit yang bermanfaat untuk menghindari terjadinya luka kaki dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Ratnawati, 2019).

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 sesnsitifitas kaki (Nurhayani, 2022).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dukuh Kalimantan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I pada tanggal 26 Februari 2024 didapatkan bahwa penyakit diabetes melitus menjadi urutan kedua setelah hipertensi dari delapan besar penyakit dengan persentase 17,9%. Dari jumlah total lansia 4.818 yang menyandang PTM, terdapat 664 lansia perempuan dan 360 lansia laki-laki sebagai penyandang diabetes melitus. Berdasarkan wawancara dari petugas kesehatan upaya yang telah dilakukan seperti program pengobatan, edukasi mengenai gaya hidup sehat, konsumsi obat secara teratur, dan rutin monitor kadar gula darah ke fasilitas kesehatan, namun banyak lansia penderita diabetes melitus yang tidak rutin minum obat dan tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu. Sejauh ini belum

ada upaya terapi non farmakologi yang diberikan pada Lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu dan yang tidak mengkonsumsi obat rutin di Puskesmas Gamping 1.

Banyaknya penderita diabetes melitus pada lansia di Dukuh Kalimantan Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I maka peneliti mengambil dua kasus lansia dengan diabetes melitus di yaitu Tn. J berusia 62 tahun dan Ny. L yang berusia 70 tahun dibuktikan dengan hasil data dari Puskesmas Gamping I dan pengukuran kadar gula darah pada klien yang selalu lebih dari 200 mg/dL. Dimana lansia tidak rutin mengkonsumsi obat, tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, tidak rutin melakukan aktivitas fisik dan belum pernah mendapatkan edukasi senam kaki maka peneliti tertarik melakukan penerapan senam kaki sebagai salah satu upaya penatalaksanaan non farmakologi dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua lansia.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes melitus di dukuh Kalimantan wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan

aktivitas fisik pada dua lansia dengan diabetes melitus di dukuh Kalimantan wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

- b. Mendokumentasikan pelaksanaan penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua lansia dengan diabetes melitus di dukuh Kalimantan wilayah kerja Puskesmas Gamping I.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik saat penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua lansia dengan diabetes melitus di dukuh Kalimantan wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

C. Manfaat

Laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Laporan ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan pengembangan sumber daya manusia dalam bidang keperawatan profesional.

2. Manfaat Praktis

a. Puskesmas

Karya Ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi dengan menerapkan senam kaki dalam upaya penurunan kadar gula darah

pada lansia dengan diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I.

b. 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 lansia dengan diabetes melitus.

c. Pelaksana perawat

Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dengan menerapkan senam kaki dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes melitus.

d. Bagi lansia

Dapat menerapkan penatalaksanaan diabetes melitus secara non farmakologi yaitu senam kaki secara rutin dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes melitus.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan senam kaki pada lansia adalah ilmu keperawatan gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada dua lansia di dukuh Kalimantan wilayah kerja Puskesmas Gamping I Kabupaten Sleman mulai tanggal 26 Februari sampai 9 Maret 2024. Proses Keperawatan yang diberikan pada lansia dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan senam kaki dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes melitus.