

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi metabolisme kronis yang disebut diabetes ditandai dengan kadar gula darah yang terus meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Diabetes mellitus (DM), penyakit kronis yang disebabkan oleh produksi insulin yang tidak memadai oleh pankreas atau penggunaan insulin tidak efisien oleh tubuh. Diabetes sering disebut sebagai "*silent killer*" karena dapat menyebabkan kematian seseorang secara bertahap atau tanpa disadari. Diabetes dianggap sebagai penyebab langsung dari 1,6 juta kematian di seluruh dunia (World Health Organization, 2016).

Diabetes melitus terjadi ketika kemampuan pankreas untuk menghasilkan hormon insulin terganggu, atau ketika sel-sel tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang sudah dibuat dengan baik. Salah satu hormon yang mengendalikan keseimbangan gula darah adalah insulin. Dengan memeriksa kadar gula darah di pembuluh darah, diabetes melitus dapat didiagnosis (Ramadhan & Mustofa, 2022).

Diabetes melitus tipe II adalah jenis diabetes yang berkembang ketika sel-sel tubuh tidak menggunakan insulin sebagai sumber energi atau ketika sel tubuh tidak bereaksi terhadap sekresi insulin pankreas. Pasien dengan diabetes mellitus sangat rentan terhadap masalah yang dapat mempengaruhi pembuluh darah, ginjal, mata, saraf, jantung, dan mata. Mengontrol kadar gula darah, mempertahankan tekanan darah normal, dan berolahraga dapat membantu menghindari konsekuensi ini (Ramadhan & Mustofa, 2022).

Federasi Diabetes Internasional (IDF) pada tahun 2017 melaporkan bahwa prevalensi diabetes adalah 8,5% di seluruh dunia di antara orang berusia 20 hingga 79, dengan Indonesia berada di tempat keenam dengan 10,3 juta penderita diabetes, setelah China, India, Amerika Serikat, Brasil, dan Meksiko.

Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), Prevalensi diabetes melitus meningkat di Indonesia dari 6,9%

menjadi 8,5%, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), dengan DKI Jakarta peringkat pertama dengan prevalensi 3,4%.

Prevalensi diabetes melitus di Jawa Barat adalah, menurut statistik Riskesdas untuk 2018, 1,7% lebih rendah dari rata-rata nasional. Tujuh puluh satu persen (71,68%) dari 663,083 orang dengan diabetes melitus yang menerima perawatan sesuai dengan standar pada 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Menurut data Pelayanan Kesehatan Diabetes Melitus (DM) berdasarkan Kecamatan Dan Puskesmas Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Barat Tahun 2021, ada 19.258 orang yang menderita diabetes mellitus di Kota Sukabumi. Dari mereka, 16.086 sudah menerima perawatan medis sesuai dengan standar, sedangkan 3.172 lainnya tidak (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan melalui hasil wawancara bersama kader posyandu di wilayah kelurahan Cisarua, didapatkan salah satu penderita diabetes melitus yaitu Ny. M yang sudah mengidap diabetes melitus bertahun-tahun, klien memeriksakan kadar gula darah hanya dalam beberapa bulan sekali dan juga klien kurang terpapar informasi mengenai penatalaksanaan dari penyakit diabetes melitus ini

Sebagai perawat diharapkan dapat mengelola bantuan perawatan tanpa menggunakan obat-obatan. Pasien dengan diabetes mellitus tipe II dapat mengadopsi teknik manajemen non-farmakologis, seperti aktivitas fisik berbasis yoga, untuk mencoba dan mengontrol kadar glukosa darah mereka. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan aliran darah ke pankreas, menghidupkan kembali sel-sel organ, dan meningkatkan kapasitas pankreas untuk memproduksi insulin. Posisi yoga dirancang khusus untuk merangsang fungsi pankreas (Rukmana et al., 2018).

Salah satu olahraga yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk perawatan medis tradisional untuk kondisi seperti Diabetes Melitus tipe II adalah yoga. Yoga memiliki fungsi detoksifikasi yang dapat menghilangkan racun dari tubuh, menawarkan pengobatan dari sejumlah masalah fisik atau penyakit. Yoga adalah latihan pernapasan yang efektif yang membantu

memperkuat jantung dan paru-paru. Untuk alasan ini, yoga akan bermanfaat bagi mereka yang memiliki Diabetes tipe II, dan diharapkan bahwa pasien dapat menemukan penyembuhan dan inspirasi untuk mencintai olahraga (Imawati, 2017).

Sementara kelompok yang menerima terapi yoga tambahan terlihat penurunan signifikan dalam gula darah, yoga adalah latihan aerobik yang dapat menghasilkan perbaikan yang cukup besar dalam kadar gula darah. Rawatan yang terjangkau dan tidak rumit untuk pencegahan dan pengobatan Diabetes Melitus tipe II adalah intervensi yoga. Yoga adalah aktivitas fisik yang berguna untuk mengelola atau menurunkan kadar gula darah pada orang dengan diabetes tipe II (Rahmadiya, 2022)

Latihan yoga dapat meningkatkan aktivitas otot, yang membantu metabolisme sel otot dan penyerapan glukosa. Pankreas dan hati dapat mendapat manfaat dari posisi yoga dengan bekerja lebih efisien untuk mengontrol kadar gula darah. Pos yoga digunakan sebagai latihan dengan tujuan meningkatkan fungsi pankreas. Sebagai hasil dari gerakan ini, pankreas akan menerima lebih banyak aliran darah, sel-selnya akan berevolusi, dan kapasitasnya untuk menciptakan insulin akan meningkat (Merdawati et al., 2018).

Menurut penelitian tentang "Efek Latihan Yoga pada Glukosa Darah dan Tingkat Kolesterol pada Penderita Diabetes Tipe II," efek latihan yoga pada pengurangan kimia darah adalah signifikan. Ada perbedaan signifikan dalam efek penurunan kadar glukosa darah antara orang dengan diabetes tipe II yang kadar gula darahnya antara 250 mg/dl dan >250 mg/dl (Imawati, 2017).

Dukungan keluarga juga diyakini memiliki dampak pada kualitas hidup orang dengan Diabetes Melitus. Keluarga adalah bagian penting dari seseorang, seperti orang dengan Diabetes Melitus. Orang dengan Diabetes tipe II dianggap memiliki masa-masa sulit seperti menjadi egois, sering mengendalikan gula darah, diet, dan aktivitas. Dukungan keluarga dan perawatan orang-orang terdekat dengan diabetes melitus memberikan kenyamanan, perhatian, belas kasihan, dan motivasi untuk mencapai

penyembuhan dengan sikap menerima kondisinya (Meidikayanti et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Penerapan Senam Yoga Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah pada Ny. M di Kelurahan Cisarua”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Diperoleh pengalaman nyata dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama diabetes dan menganalisa penerapan yoga untuk ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita diabetes, khususnya diabetes melitus tipe II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien dengan diabetes.
- b. Menyusun perencanaan keperawatan asuhan keperawatan keluarga pada penderita diabetes.
- c. Mendapatkan gambaran pelaksanaan penerapan senam yoga pada asuhan keperawatan keluarga dengan penyakit diabetes.
- d. Menganalisis pengaruh penerapan senam yoga terhadap upaya penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes.
- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada pasien penderita diabetes.

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien diabetes melalui manajemen hiperglikemia dengan menggunakan penerapan senam yoga, yang berupaya untuk menurunkan kadar glukosa pada penderita diabetes.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Institusi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian yang sama.

b. Manfaat untuk Perawat

Sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan keluhan kadar glukosa darah tinggi (hiperglikemia) menggunakan penerapan senam yoga untuk menurunkan kadar glukosa darah yang tinggi.

c. Manfaat untuk Klien

Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan klien tentang diabetes dan cara menurunkan kadar glukosa darah menggunakan senam yoga.