

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun yang sedang dalam fase penuaan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) menyebabkan penyakit-penyakit tersebut pada lansia berisiko dengan karakteristik risiko biologis atau risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan, dan risiko perilaku atau gaya hidup (Widiyanto et al., 2022). Tingkat kesehatan penduduk lanjut usia sebesar 25,05 persen pada tahun 2014, yang berarti 25 dari 100 orang lanjut usia sakit. Berikut ini adalah penyakit yang sering dihadapi lansia. Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), dan Diabetes Milletus (DM) (E. Ratnawati, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2014) Proses penuaan pada lansia disertai dengan penurunan fungsi berbagai organ atau jaringan dalam tubuh, termasuk sel beta pankreas yang disebabkan oleh menurunkan produksi insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah. Kondisi lansia identik dengan penyakit diabetes melitus (DM), suatu gangguan metabolisme. Menurut Tarwoto (2019), diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk memetabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang mengakibatkan penyakit Diabetes Melitus (D. Ratnawati et al., 2019).

Menurut WHO (2018), terdapat 1,6 juta atau (4%) orang yang meninggal akibat DM di dunia. Edisi kedelapan dari IDF (International Diabetes Federation) Diabetes Atlas 2017 menjelaskan bahwa total 425 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar (8,8%) antara usia 20 hingga 79 tahun menderita DM. Menurut IDF, jumlah penderita DM di Indonesia adalah 10,3 juta pada tahun 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta pada tahun 2045 (Nurbaeti, 2020).

Menurut Riskesdas 2018, kejadian diabetes mellitus di Indonesia merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbesar pada lansia (Kemenkes RI, 2019). Indonesia menempati urutan ke-7 dunia dengan 8,5 juta penderita

DM pada tahun 2013 (International Diabetes Federation, 2013). Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Jawa Barat mengidentifikasi 46.837 penderita Diabetes dan 17.379 atau 37,1% tidak mendapatkan pelayanan kesehatan yang layak sesuai standar pemerintah. Data dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kota Sukabumi tahun 2016 dari 15 Puskesmas. Jumlah kunjungan penderita Diabetes sebanyak 5405, jumlah penderita Diabetes terbanyak berada di Puskesmas Sukabumi (Laporan P2PL Dinkes Kota Sukabumi 2016).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah, produksi insulin yang efektif (Evi dan Yanita, 2016). Diabetes melitus merupakan penyakit yang sering terjadi pada orang lanjut usia. IDF (International Diabetes Federation) melaporkan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia yang berusia 20-79 tahun diperkirakan menjadi 10,5% (536,6 juta orang) pada tahun 2021 dan 12,2% (783,2 juta) pada tahun 2045 (Hong Kong) Sun et.al 2022).

Diabetes melitus (DM) adalah sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (American Diabetes Association, 2013). Diabetes mellitus adalah gangguan metabolisme tidak menular yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Hal ini terkait dengan beberapa komplikasi mikro dan makrovaskular. Itu juga merupakan penyebab utama kematian. Masalah yang belum terpecahkan adalah definisi ambang diagnostik untuk diabetes (Kumang, 2016).

Hiperglikemia adalah kondisi dimana kadar glukosa darah tiba-tiba naik secara drastis. Peningkatan kadar glukosa secara mendadak ini disebabkan karena stress, adanya infeksi, dan efek obat-obatan. Apabila hiperglikemia terjadi secara kontinyu, maka dapat mengakibatkan ketoasidosis diabetikum, Hiperosmolar Non Ketoasidosis dan kemolakto asidosis (Fatimah, 2015). Jika kejadian ini terjadi secara berulang terus menerus maka akan berdampak buruk terhadap organ lainya seperti penurunan fungsi mata hingga kebutaan (diabetic retinopathy), kerusakan pada fungsi ginjal sehingga terjadi gagal ginjal (diabetic nephropathy), kerusakan sistem

syaraf pada ekstremitas sehingga meningkatkan risiko infeksi hingga amputasi (Diabetic neuropathy) (Ubaidillah et al., 2021)

Neuropati sensorik, atau kerusakan serabut saraf sensorik, umum terjadi pada pasien diabetes, yang menyebabkan gangguan tremor, nyeri, sesak, kesemutan, mati rasa dan hilangnya refleks tendon, serta dapat menyebabkan gangguan pada mekanisme pertahanan tubuh. Faktor tersebut menyebabkan penurunan sensitivitas penderita diabetes (Nurbaeti, 2020). Kehilangan kekebalan berarti bahwa penderita diabetes mellitus lebih rentan terhadap ulkus diabetik. Komplikasi DM berupa ulkus diabetik dapat dikurangi dengan melakukan senam kaki diabetek (Sanjaya et al., 2019).

Penyebab Diabetes melitus adalah umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, jumlah anggota keluarga, penyakit dalam keluarga. Faktor lain termasuk pola makan, obat-obatan, pemantauan gula darah dan aktivitas fisik seperti senam kaki diabetes (Maya, 2021). Contoh aktivitas fisik atau olahraga yang dianjurkan bagi penderita diabetes, salah satunya adalah senam kaki diabetek. Disarankan senam dengan intensitas sedang (berat maksimal 60-70), durasi 30-60 menit, dengan frekuensi 3-5 kali dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tanpa melakukan senam (Ruben et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2023 pada pasien lansia Ny. P dengan diabetes melitus didapatkan data pasien mengeluh gula darah meningkat, mulut kering, urine meningkat, mudah lemah dan lesuh, mudah mengantuk, sering pusing, mudah lapar, dan berkeringat.

Senam kaki merupakan lima pilar perawatan diabetes, salah satunya adalah aktivitas fisik yang membuat otot kaki menjadi lentur dan kuat, terutama di pergelangan kaki dan jari kaki. Olahraga dapat meningkatkan aliran darah di area tepi kaki untuk membantu mencegah penyakit arteri perifer (PAP). Latihan dilakukan secara rutin 3 sampai 5 kali setiap minggu selama kurang lebih 30-45 menit (Refani, 2020)

Menurut Sunaryo dan Sudiro (2014), komponen senam atau olahraga sangat penting dalam pengobatan diabetes, karena efeknya dapat

menurunkan kadar gula darah dengan cara meningkatkan konsumsi glukosa dalam otot dan meningkatkan penggunaan insulin. Senam kaki meningkatkan sirkulasi darah, yang membuka lebih banyak jaringan kapiler, menyediakan lebih banyak reseptor insulin dan mengaktifkan reseptor, yang memengaruhi penurunan gula darah pada penderita diabetes (Ruben et al., 2018)

Data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa 1 dari 12 orang di dunia menderita penyakit DM, dan rata-rata penderita DM tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap DM, penderita baru mengetahui kondisinya ketika penyakit tersebut telah berlangsung selama waktu yang lama dengan komplikasi yang sangat jelas (Lestari et al., 2021)

Peran perawat dalam merawat lansia dengan diabetes melitus adalah mampu mengatasi dan mengurangi masalah yang dihadapi klien dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran klien dan menjaga kebersihan lingkungan, perawat mengetahui cara komunikasi yang baik dan mengetahui keadaan klien sehingga mampu mendiagnosa dan menemukan hal-hal yang diperlukan untuk klien selama proses keperawatan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menulis dengan judul Aplikasi Senam Kaki Diabetes terhadap ketidakstabilan kadar gula darah pada lansia dengan Diabetes Melletus di Kelurahan Sukakarya.

B. Tujuan Penulisan

Berdasarkan latar belakang Karya Tulis Ilmiah diatas, maka tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah adalah:

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari keseluruhan karya tulis ilmiah ini adalah untuk memahami dan menerapkan senam kaki diabetes untuk ketidakstabilan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian kepada masyarakat,
- b. Mampu merumuskan masalah keperawatan pada lansia penderita Diabetes Melitus,

- c. Menentukan intervensi asuhan keperawatan dengan senam kaki diabetes untuk mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada lansia Ny. P dengan Diabetes Melitus di kelurahan sukakarya,
- d. Menerapkan implementasi asuhan keperawatan penerapan aplikasi senam kaki diabetes untuk mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada lansia Ny. P dengan Diabetes Melitus di kelurahan sukakarya,
- e. Mampu mengevaluasi asuhan keperawatan penerapan senam kaki diabetes untuk mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah pada lansia Ny. P dengan Diabetes Melitus di kelurahan sukakarya.

C. Manfaat Penulisan

Berdasarkan tujuan Karya Tulis Ilmiah diatas, maka manfaat dari penulisan karya tulis ilmiah adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontologi. Karya ilmiah ini hendaknya juga menjadi referensi penelitian untuk menambah pengetahuan atau pemahaman tentang “senam kaki diabetik pada lansia penderita diabetes” meningkat.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi sumber baru dan dapat dijadikan sebagai sumber wawasan bagi mahasiswa dan menambah literatur khususnya di bidang keperawatan gerontik.

3. Bagi lansia dengan Diabetes Melitus

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menghasilkan baru yang akan memberikan manfaat dan dapat membantu menginformasikan senam.