

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Gaya hidup yang tidak sehat, penuaan, dan urbanisasi saat ini menjadi salah satu faktor utama meningkatnya angka kejadian Diabetes Mellitus khususnya Diabetes tipe II yaitu Diabetes Melitus yang tidak tergantung pada insulin. Kurang lebih ada 90%-95% penderita. Diabetes Melitus adalah Diabetes tipe II dan selebihnya adalah tipe I (Rahman et al., 2021)

Diabetes mellitus (DM) merupakan kelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi. seseorang dengan diabetes memiliki peningkatan risiko mengalami sejumlah masalah kesehatan serius yang mengancam jiwa yang membutuhkan biaya perawatan medis yang tinggi, penurunan kualitas hidup dan peningkatan angka kematian (Simamora et al., 2020)

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 436 juta orang pada usia 20-70 tahun di dunia menderita Diabetes Melitus pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Jika prevalensi Diabetes Melitus di dunia diperingkatkan, negara di wilayah Arab-Afrika Utara dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan kedua dengan prevalensi Diabetes Melitus pada penduduk umur 20-79 tahun sebesar 12,2% dan 11,4 % . Di Indonesia sendiri terjadi prevalensi kasus Diabetes Melitus tipe II meningkat 6,2% dibandingkan tahun 2019 lalu, jumlahnya mencapai 18 juta penderita pada tahun 2020. Indonesia menempati urutan ketujuh diseluruh dunia berdasarkan perhitungan pada tahun 2020 . (Wulandari et al., 2023)

Dari laporan Dinas Kesehatan sepanjang tahun 2023 di puskesmas sikumana terdapat 724 jiwa pasien dengan daignosa Diabetes Melitus tipe 2. (UPTD.Puskesmas Sikumana 2023)

Olahraga akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, dimana otot mengubah simpanan glukosa menjadi energi sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa dalam darah. Selain itu, pada saat berolahraga atau

melakukan latihan fisik terjadi pembakaran kalori yang menambah metabolisme tubuh, sehingga selain dapat mengendalikan kadar gula darah juga dapat menurunkan berat badan. Olahraga akan mengurangi jumlah kolesterol LDL, meningkatkan HDL, dan mengurangi trigliserida dalam darah, yang berarti yang berarti mengurangi risiko komplikasi penyakit jantung kardiovaskuler. Dengan demikian olahraga bukan hanya akan memberikan perbaikan dalam diabetes melitus, namun juga dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Salah satu dari latihan jasmani adalah senam kaki. (Nopriani & Silvia Ramadhani Saputri, 2021)

Manfaat senam kaki menurut yaitu dapat menurunkan kadar gula darah dan mencegah kegemukan. Pada keadaan istirahat, metabolisme otot hanya sedikit membutuhkan glukosa sebagai sumber energi. Tetapi saat berolahraga, glukosa, dan lemak akan merupakan sumber utamanya. Setelah berolahraga selama 10 menit, dibutuhkan glukosa 15 kalinya dibandingkan pada saat istirahat. Senam kaki juga membantu mengatasi terjadinya komplikasi (gangguan lipid darah atau pengendapan lemak di dalam darah, peningkatan tekanan darah, hiper koagulasi darah atau penggumpalan darah (Gusti 2020 )

Berdasarkan pembahasan tersebut ,maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana.

## **1.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah mengenai apakah Terapi Senam Kaki memengaruhi penurunan kadar gula darah sewaktu pasien Diabetes Melituss tipe 2 ?

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisa mengenai Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi kadar gula darah sesat sebelum dilakukannya terapi senam kaki Diabetes Melitus

2. Untuk mengidentifikasi kadar gula darah sewaktu setelah dilakukannya terapi senam kaki Diabetes Melitus
3. Untuk mengetahui pengaruh Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber pembelajaran untuk menambah pengetahuan ilmu Keperawatan dalam pemanfaatan karya tulis ilmiah mengenai Efektivitas Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan belajar yang dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan kepada masyarakat mengenai cara melakukan senam kaki untuk mencegah terjadinya ulkus diabetes.

3. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan atau saran kepada tenaga kesehatan untuk menerapkan terapi senam kaki selama 30 menit pada pasien dengan diagnose diabetes melitus tipe 2

4. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan bacaan yang dapat digunakan bagi penelitian selanjutnya di Program Studi D-III Keperawatan mengenai Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana.

5. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan manfaat dan memudahkan bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian sejenis selanjutnya untuk di gunakan .