BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang meningkat setiap tahun. Disebabkan oleh gangguan metabolisme yang menyebabkan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh (hiperglikemia), yang dapat disebabkan oleh penurunan sekresi insulin pankreas atau kurangnya sensitivitas insulin. Semakin lama penyakit diabetes diderita maka semakin tinggi dan kemungkinan komplikasi muncul salah satu adalah ulkus kaki diabetikum yang disebabkan oleh kerusakan pada sebagian atau seluruh area kulit (luka terbuka) yang meluas ke dermis, tulang, atau sendi (Rupaeda, 2023).

Pada Tahun 2022, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa diabetes melitus (DM) termasuk penyakit yang paling banyak diderita oleh orang diseluruh dunia dan berada di urutan keempat dari prioritas penelitian penyakit degeneratif diseluruh negara. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes melitus. Menurut International Diabetes Federation (IDF), pada Tahun 2021, sebanyak 53 juta orang dewasa. 1 dari 10 orang diseluruh dunia mengidap diabetes. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian, atau satu dari setiap lima detik. China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia berada di peringkat 5 besar negara dengan jumlah populasi penderita diabetes melitus tertinggi di dunia. (Ika Ariyanti et al. 2025)

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Provinsi, sepuluh provinsi dengan jumlah penderita diabetes melitus tertinggi adalah DKI Jakarta, Kalimantan Timur, DI Yogyakarta, Sulawesi Utara, Jawa Timur, Kepulauan Bangka Belitung, Gorontalo, Aceh, Banten, dan Sulawesi Tengah, Kalimantan Barat berada pada peringkat 23. Pada Tahun 2021 Indonesia menempati peringkat ketujuh prevalensi penderita diabetes melitus tertinggi didunia Bersama dengan Negara China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Mexico , dengan jumlah estimasi orang dengan diabetes sebesar 10 juta jiwa. Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus yang terdiagnosis dokter atau gejala tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah (3,7%), Sulawesi Utara (3,6%), Sulawesi Selatan (3,4%), dan Nusa Tenggara Timur (3,3%) (Kemenkes, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi DM di Indonesia pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 2,0%. (Hartono et al 2020)

Data diabetes melitus di Tenggara Nusa Timur (NTT) pada tahun 2022 menunjukkan pada Prevalensi sebesar 2,97% dari total penderita diabetes melitus di Indonesia, dan jumlah sekitar 19.043 orang, daerah dengan kasus tertinggi di Kota Kupang dengan 5.007 kasus, sedangkan kasus terendah adalah di Kabupaten Sabu Raijua dengan jumlah 208 kasus. Pada peningkatan kasus di NTT yang mengalami peningkatan kasus diabetes melitus sebesar 1,2%, dengan peningkatan 0,86% pada usia di atas 15 tahun, berdasarkan data dari kementerian kesehatan RI.

Data diabetes melitus di Sumba Timur pada tahun 2022 menunjukkan prevalensi sebanyak 1021 orang dengan persentase 3,21%, menurut dinas

kesehatan setempat. Penyakit ini menempati peringkat ketiga dalam hal kematian mencapai 40,78%. Selain itu, Sumba Timur juga menduduki peringkat kedua di Nusa Tenggara Timur dalam hal peningkatan kasus diabetes, menurut Dinas Kesehatan setempat. Untuk tahun 2023 dan 2024, data spesifik mengenai jumlah penderita diabetes belum tersedia dalam informasi yang diberikan. Namun, disebutkan bahwa pada tahun 2022, 2023, jumlah penderita diabetes adalah 412 dan 405.

Menurut Data Dari Puskesmas Waingapu dari data yang didapatkan dari yakni 3 Tahun terakhir tercatat bahwa angka kejadian pada penderita diabetes melitus yaitu ditahun 2022 mencapai 75 kasus, ditahun 2023 terdapat meningkat menjadi 79 kasus dan ditahun 2024 terdapat 80 kasus secara keseluruhan, prevalensi diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Waingapu dengan total 234 orang menderita diabetes melitus berdasarkan data dari Puskesmas Waingapu. Beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan tubuh gagal membakar gula yang ada dalam tubuh secara maksimal, di antaranya adalah kurangnya aktivitas fisik, asupan gula yang terlalu tinggi, terganggunya respon tubuh terhadap insulin, berkurangnya produksi insulin oleh pancreas, kinerja insulin terhambat akibat adanya hormon lain (Depkes 2023).

Asuhan keperawatan pada penyakit diabetes melitus sering dilakukan oleh perawat di rumah sakit, dimana masalah keperawatan yang sering ditemukan pada penyakit diabetes melitus adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Ketidakstabilan kadar glukosa darah adalah variasi dimana kadar glukosa darah. Ketidakstabilan kadar gula darah dapat terjadi karena faktor gaya hidup seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik,

serta kondisi medis seperti diabetes melitus (termasuk resistensi insulin atau kekurangan insulin), penyakit pankreas, infeksi, atau stres. Apabila diabetes melitus tidak ditangani dengan baik, maka akan menyebabkan komplikasi pada jantung, dan ginjal, dan neuropati adalah gangguan saraf akibat penyakit diabetes yang ditandai dengan kesemutan, nyeri, atau mati rasa. Meski dapat terjadi pada saraf di bagian tubuh mana pun, neuropati lebih sering menyerang saraf di kaki. Komplikasi Neoropati dabetik adalah penyakit komplikasi diabetes yang menyebabkan kerusakan saraf di seluruh tubuh dalam jangka panjang hampir dengan 50% penderita diabetes terkena kondisi dimana neoropati diabetik bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang dapat mengganggu keseharian penderita dapat disebabkan neuropati disebabkan ketika kadar gula darah tinggi melemah dinding pembuluh darah yang memberi asupan oksigen dan nutrisi pada saraf yang mengakibatkan kerusakan atau gangguan pada saraf dapat dipercepat atau diperburuk oleh kombinasi dengan adanya kadar gula darah yang tidak terkontrol dengan baik. (PPNI,2022).

Salah satu Tindakan yang dapat mengatasi ketidakstabilan kadar gula darah dan mencegah terjadi komplikasi neoropatik adalah dengan senam kaki diabetic mengenai senam diabetes pada pasien dengan diabetes melitus memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung manajemen penyakit secara menyeluruh. Pada pasien diabetes melitus, khususnya tipe 2, terjadi masalah utama berupa resistensi insulin yang mengakibatkan kadar glukosa darah sulit dikendalikan. Melalui aktivitas fisik seperti senam diabetes, sensitivitas insulin dapat ditingkatkan sehingga sel tubuh lebih mudah menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dengan demikian, kadar gula darah dapat terkontrol dengan lebih baik dan risiko hiperglikemia dapat berkurang.

Selain itu, senam diabetes juga berkontribusi dalam pencegahan komplikasi jangka panjang. Gerakan yang teratur dan terukur dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan fungsi jantung dan paru, serta menjaga kebugaran tubuh. Hal ini penting untuk mengurangi risiko komplikasi kronis seperti penyakit kardiovaskular, neuropati, maupun gangguan sirkulasi perifer yang sering dialami pasien diabetes. Dengan melakukan senam secara rutin, pasien tidak hanya mendapatkan manfaat fisiologis, tetapi juga peningkatan kualitas hidup, seperti merasa lebih segar, bugar, dan mampu melakukan aktivitas harian dengan lebih baik.

Oleh karena itu, edukasi senam diabetes menjadi salah satu strategi penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus. Edukasi ini bertujuan agar pasien memahami bahwa pengendalian diabetes tidak hanya bergantung pada obat atau insulin, tetapi juga pada penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga teratur. Dengan pengetahuan dan motivasi yang tepat, pasien akan terdorong untuk melakukan senam secara konsisten sehingga dapat membantu mengontrol penyakit, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Berdasarkan edukasi senam diabetes adalah latihan fisik yang dirancang khusus untuk penderita diabetes bertujuan untuk membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat otot kaki.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “penerapan edukasi senam diabetes pada pasien diabetes melitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah kerja puskesmas waingapu kabupaten sumba timur”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Penerapan edukasi senam diabetik pada pasien diabetes melitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah dalam tubuh di wilayah kerja Puskesmas waingapu ?

1.3 Tujuan

a. Tujuan Umum

Mampu menerapkan edukasi senam diabetik pada pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah.

b. Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan pengkajian keperawatan terhadap pasien diabetes melitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas waingapu Kabupaten Sumba Timur
2. Mampu menegakkan diagnosa keperawatan terhadap pasien diabetes melitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas waingapu Kabupaten Sumba Timur
3. Mampu menerapkan intervensi keperawatan terhadap pasien diabetes melitus dengan masalah kadar glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas waingapu Kabupaten Sumba Timur
4. Mampu melakukan implementasi keperawatan terhadap (Penerapan edukasi senam diabetik) pada pasien diabetes Melitus dengan masalah kadar glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas waingapu Kabupaten Sumba Timur

5. Mampu melakukan evaluasi keperawatan terhadap pasien diabetes melitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di Wilayah Kerja Puskesmas waingapu Kabupaten Sumba Timur.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini Memberikan gambaran keefektifan senam Diabetik dalam mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien yang menderita diabetes melitus sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai dasar bagi perawat puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif dan atraktif kepada pasien yang menderita penyakit Diabetes melitus.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi :

1. Masyarakat/ keluarga pasien

Menambahkan informasi keluarga agar menerapkn tindakan yang tepat tentang penyakit diabetes melitus, serta meningkatkan kemampuan keluarga untuk mengenal dan mengetahui cara penyelesaian masalah.

2. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Sebagai sumber informasi bagi pelaksana penelitian bidang keperawatan mengenai asuhan keperawatan.

3. Penelitian

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan keperawatan di tatanan pelayanan keperwatan, khususnya penelitian tentang

pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada pasien diabetes melitus.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

No	Nama penulis	Judul	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	(Febriyanti,2023).	Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Klien Diabetes Mellitus Dalam Menjalankan Terapi senam diabetik pada pasien diabetes melitus	Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif jenis penelitian korelasional yang bermaksud untuk mencari hubungan antara dua variable I yakni pengetahuan dan sikap kepatuhan klien Diabetes Mellitus dalam menjalankan terapi senam diabetik.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan sikap kepatuhan pasien dalam menjalani terapi diet Diabetes Mellitus
2	Ambarwati (2022)	Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Penyakit dengan Motivasi Dalam Mencegah 9 Terjadinya Komplikasi Pada Klien Diabetes Mellitus di Puskesmas kartasuro.	Penelitian ini termasuk jenis penelitian Kuantitatif Non Eksperimental dengan metode deskriptif dan pendekatan cross sectional	penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang penyakit Hasil dengan motivasi dalam mencegah komplikasi pada klien Diabetes Mellitus, perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat yakni motivasi dalam mencegah komplikasi Diabetes Mellitus

				sedangkan pada penelitian ini menggunakan motivasi dalam melakukan latihan jasmani.
3	Diliyani,(2024).	Hubungan Pengetahuan Klien Tentang Penyakit dan dengan Tindakan Mengontrol Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas I Gatak Sukoharjo	Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas adalah pengetahuan tentang penyakit dan komplikasi pada klien Diabetes Mellitus dan variabel terikat adalah tindakan mengontrol kadar gula darah.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan klien tentang penyakit dan komplikasi dengan tindakan mengontrol kadar gula darah. Perbedaan dengan penelitian ini yakni pada variabel terikat peneliti mengangkat mengenai motivasi melakukan latihan jasmani pada klien Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Delanggu.

Perbedaan dengan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah :

Judul penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perbedaan dengan penelitian yang terdapat pada variabel terikat yaitu motivasi dalam mencegah komplikasi Diabetes Mellitus ini menggunakan motivasi dalam melakukan latihan jasmani pada klien Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Delanggu antara puskesmas waingapu yang menggunakan metode diskriptif