BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Diabetes melitus (DM) atau kencing manis adalah kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa dalam darah melebihi batas normal atau hiperglikemia. Keadaan ini disebabkan oleh tubuh yang tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara memadai. Mereka menyadari bahwa mereka mengidap diabetes melitus, tetapi merasa bahwa penyakit ini bisa sembuh dengan satu kali pemeriksaan (Khavitasari, 2024).

Diabetes melitus, penyakit metabolik kompleks yang sering disebut penyakit kencing manis, memiliki serangkaian gejala khas yang dapat menandakan gangguan kesehatan seseorang. Menurut Lestari & Zulkarnain (2021), penderita diabetes umumnya mengalami poliuri kondisi buang air kecil yang tidak lazim, terutama di malam hari akibat kadar gula darah yang melampaui ambang batas ginjal. Peningkatan frekuensi berkemih ini memicu mekanisme kompensasi tubuh berupa polidipsi, yaitu rasa haus yang intens dan dorongan untuk mengonsumsi cairan dalam jumlah besar. Kondisi metabolik ini juga memunculkan polifagi, dimana nafsu makan meningkat secara signifikan karena sel-sel tubuh mengalami kekurangan energi.

Menurut International Diabetes Federation (IDF, 2022), prevalensi global diabetes pada usia 20-79 tahun telah mencapai 10,5% (536,6 juta orang) dengan proyeksi peningkatan menjadi 12,2% (783,2 juta) pada tahun 2025. Secara demografis, prevalensi diabetes relatif sama antara pria dan wanita, dengan tingkat tertinggi pada kelompok usia 25-79 tahun. Terdapat perbedaan signifikan antara wilayah perkotaan (12,1%) dan pedesaan (8,3%), serta antara negara berpenghasilan tinggi (11,1%) dan rendah (5,5%). Di Indonesia sendiri, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2022) mencatat peningkatan prevalensi diabetes menjadi 9,5% pada penduduk usia ≥15 tahun.

Penyakit diabetes mellitus (DM) masih memiliki prevalensi tertinggi di Nasional, termasuk Aceh sebagai salah satunya. Berdasarkan Buku Profil Kesehatan Aceh dari Dinas Kesehatan Aceh (2021), penyakit diabetes mellitus menduduki urutan ke-2 dari 10 penyakit tidak menular. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Aceh (2023), penyakit Diabetes Melitus (DM) mencatat 154.889 kasus di Provinsi Aceh. Salah satu yang tertinggi ialah kota Banda Aceh dan Aceh Besar yang memiliki jumlah pengidap yang signifikan dengan total 15.404 orang (Dinkes Aceh, 2023).

Peningkatan angka kejadian diabetes melitus diikuti peningkatan komplikasi yang timbul secara akut maupun kronik. Komplikasi diabetes melitus karena adanya ketidakseimbangan jangka pendek dalam glukosa darah yaitu penderita akan mengalami hipoglikemia sehinngga menyebabkan penderitanya tidak sadarkan diri secara tiba-tiba atau koma diabetikum, ketoasidosis diabetic (DKA), dan sindrom hiperglikemik hyperosmolar dan non ketotic. Komplikasi kronik diabetes melitus terjadi setelah 10-15 tahun setelah di diagnosa. Komplikasi kronik dapat muncul gangguan makrovaskular (penyakit pembuluh darah besar), mikkrovaskular (penyakit pembuluh darah kecil), dan neuropati. Gangguan makrovaskular dapat terjadi pada sirkulasi koroner, vascular perifer, dan vaskular serebral. Gangguan mikkrovaskular dapat berupa kelainan pada ginjal (nefropati), dan mata (retinopati) serta menunjang munculnya masalah seperti ulkus pada kaki (Ratnawati, D, 2019).

Penatalaksanaan diabetes dapat dilakukan melalui edukasi, diet, olahraga, pemantauan gula darah, dan obat-obatan. (Tjok & Made, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan obat antidiabetes seperti *biguanide, metformin* bahkan insulin secara bersamaan atau polifarmasi dapat memfasilitasi terjadinya interaksi obat. Interaksi obat dapat membahayakan pasien dengan mengakibatkan efek hipoglikemik (Listiani, 2020).

Latihan atau gerakan yang dilakukan oleh kedua kaki secara bergantian untuk memperkuat dan melenturkan otot-otot yang ada didaerah tungkai bawah terutama pada pergelangan kaki dan jari. Saat melakukan latihan senam kaki kebutuhan energi akan meningkat, otot menjadi lebih aktif dan pemakaian

glukosa mengalami penurunan yang mengakibatkan terjadi penurunan kadar glukosa darah sehingga hasil kadar gula darah dapat berubah. Senam kaki diabetes melitus bisa dilakukan dengan posisi berdiri, duduk dan tidur dengan menggerakkan kaki dan sendi misalnya dengan kedua tumit diangkat, mengangkat kaki dan menurunkan kaki (Sanjaya, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dkk, (2024) menunjukkan ada perubahan tingkat kadar gula darah pada pasien diabetes militus dengan kadar gula darah sebelum dilakukan intervensi senam kaki yaitu 329 mg/dl menjadi 312 mg/dl dengan penurunan kadar gula darah setalah di berikan intervensi senam kaki diabetik.

Hasil survey awal didapatkan data berdasarkan wawancara dengan kapus puskesmas krueng barona jaya, jumlah penduduk di kecamatan barona jaya sebanyak 1.238 jiwa dan penyakit yang banyak di derita oleh masyarakat tersebut diantaranya diabetes mellitus dengan jumlah 59 jiwa, pada laki – laki prevalensi diabetes mellitus sebanyak 21 orang dan pada perempuan sebanyak 38 orang, diabetes mellitus dengan kelompok usia 35-56 tahun. Pemilihan populasi didasarkan pada kerentanan biologis mereka, sementara pemilihan lokasi didasarkan pada urgensi beban kasus yang ada di puskesmas tersebut. Dengan mengintegrasikan data statistik terkini dan observasi terhadap gaya hidup lokal, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai tantangan kesehatan penderita diabetes melitus di wilayah Aceh.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh Senam Kaki Diabetik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona JayaAceh Besar.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis secara konprehensif Pengaruh Senam Kaki Diabetik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona JayaAceh Besar.

1.4 Manfaat Penulisan

Berdasarkan tujuan di atas, adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

   Di harapkan bida memberikan informasi dan hasil penelitian bisa dapat digunakan sebagai sumbangan dan tambahan bagi ilmu pengetahuan khususnya dengan Pengaruh Senam Kaki Diabetik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona JayaAceh Besar, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan lagi.

2. Manfaat Khusus

   a. Bagi Pasien

      Meningkatkan pengetahuan pasien dengan Pengaruh Senam Kaki Diabetik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus.

   b. Bagi Institusi UNPRI

      Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang mendukung bagi program keperawatan dalam proses perkuliahan terutama yang berkaitan dengan pengetahuan tentang Senam Kaki Diabetik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus.

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.