

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia atau lansia merupakan suatu hal yang akan dialami oleh setiap manusia seperti halnya penuaan. Lansia akan mengalami berbagai masalah fisik, biologis, mental maupun sosial ekonominya. Data presentasi penduduk lanjut usia atau lansia di Indonesia pada tahun 2017, ada tiga provinsi dengan jumlah atau presentase lansia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta dengan presentase lansia sebesar 13,81%, Jawa Tengah 12,59% dan Jawa Timur sebesar 12,25%. Sementara tiga provinsi dengan jumlah atau presentase lansia tekecil yaitu Papua dengan presentase 3,20%, Papua Barat 4,33% dan Kepulauan Riau 4,35% (Kemenkes RI, 2017). Lansia ataupun lanjut usia akan mengalami berbagai masalah pada tubuh seperti penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Salah satunya penyakit yang sering dialami lansia adalah penyakit tidak menular seperti Diabetes Melitus.

Penyandang Diabetes Melitus akan meningkat seiring bertambahnya usia. Diabetes Melitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang ditandai oleh hiperglikemia yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskuler, makrovaskuler, dan neuropati, (Sudoyo, dkk dalam Wisudanti, 2016).

Diabetes Mellitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis dimana organ pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak efektif dalam menggunakanannya (WHO,2016). Diabetes Melitus bukan hanya diberbagai Negara

saja tetapi sudah mendunia. Lebih dari 371 juta orang di dunia yang berumur 20 sampai 79 tahun memiliki diabetes, (International Diabetes Federation, 2017). Indonesia merupakan negara urutan ke-7 dengan prevalensi diabetes tertinggi, dibawah China, India, USA, Brazil, Rusia dan Mexico (Kemenkes RI, 2017). Jumlah penyandang Diabetes Mellitus (DM) berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 memiliki angka tertinggi terdapat di daerah DKI Jakarta sebesar 3,4% dan terendah di NTT sebesar 0,9%, sedangkan di NTB sebesar 1,6% (Risksdas, 2018).

Diabetes Mellitus menempati urutan ke 9 dalam 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Provinsi NTB tahun 2017 (Profil Kesehatan NTB, 2017). Penyandang Diabetes Melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti tahun 2019 yang mengalami Diabetes Melitus sebanyak 30 orang, pada tahun 2020 yang mengalami Diabetes Melitus sebanyak 43 orang. Berdasarkan data tersebut Terjadinya peningkatan Diabetes Melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti (Data Panti Jompo Guna Budi Bakti). Diabetes Melitus diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang beraktivitas, sering mengkonsumsi *fast food, junk food*, makanan tinggi gula dan faktor stress adalah salah satu faktor yang memicu tingginya angka kejadian Diabetes Melitus (DM). Hal tersebut ditunjukkan dengan masuknya penyakit tersebut dalam 10 penyakit terbanyak di Provinsi NTB (Profil Kesehatan Provinsi NTB, 2017). Penyakit kronis seperti Diabetes Melitus dapat mengakibatkan perubahan psikis diantaranya Distress bagi penyandang Diabetes Melitus termasuk lansia. Berdasarkan studi National Institute of Diabetes Mellitus and Digestive and Kidney Disease lansia dapat menyandang DM tipe 1 dan DM tipe 2. Penyandang DM tipe 1 maupun tipe 2, menjalani ketegangan kronik hidup dengan perawatan diri kompleks dan berisiko

tinggi mengalami depresi dan Distress Emosional spesifik karena Diabetes Melitus (Le Mone, dkk, 2016).

Distress pada penderita Diabetes Melitus dapat memicu terjadinya hormon kartisol yang dapat meningkatkan gula darah. Distress yang dialami lansia akibat tidak menerima penyakit yang dialaminya dan kekhawatiran terhadap penyakitnya, dia takut penyakitnya tidak akan sembuh dan dia merasa jadi beban bagi keluarga dan tidak adanya perhatian khusus dari keluarga. Manajemen Diabetes Mellitus dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi beban bagi penderita DM, sehingga dapat menimbulkan perasaan frustrasi, marah, kewalahan, dan putus asa (Lestari, 2016).

Penatalaksanaan Diabetes Melitus salah satunya adalah mengatur pola makan, menghindari makanan yang mengandung gula dan olah raga secara teratur yang terdiri dari setidaknya 150 menit per minggu (LeMone, dkk 2016). Manfaat olahraga sama bagi setiap orang dengan atau tanpa Diabetes Melitus yaitu meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki keadaan atau stress emosional, pengendalian berat badan, dan meningkatkan kapasitas kerja (LeMone dkk, 2016). Salah satu latihan fisik atau olah raga yang bisa dilakukan lansia adalah senam ergonomis.

Senam ergonomis adalah merupakan senam yang gerakannya sesuai dengan susunan dari fungsi fisiologis tubuh. Tubuh akan terpelihara homeostatisnya (keteraturan dan keseimbangan) sehingga tubuh akan tetap dalam kondisi segar bugar. Gerakan-gerakan ini juga memungkinkan tubuh untuk mampu mengendalikan, menangkal beberapa gangguan fungsi tubuh sehingga tubuh akan tetap sehat dan bugar. Penelitian dari Akhmad Fathoni dkk (2019) yang berjudul pengaruh senam ergonomi terhadap distress lansia dengan Diabetes Mellitus dapat disimpulkan bahwa senam ergonomis dapat menurunkan skor distress Diabetes Mellitus yang dilakukan

pada 25 responden dalam waktu 4 hari dengan waktu 30 menit selama 4 hari berturut-turut. Senam ergonomis juga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yang dimana dapat memicu timbulnya Diabetes Melitus yang menyebabkan distress pada lansia.

Penelitian lain dari Aisyiyah Hidayati (2018) yang berjudul pengaruh senam ergonomis terhadap tekanan darah lansia hipertensi di desa peresak wilayah kerja pukesmas sedau dengan 30 responden dilakukan selama 1 minggu sebanyak 6 kali di lakukan pada sore hari selama 32 menit, penelitian tersebut didapat hasil bahwa senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, kemudian penelitian dari Holilah (2020) yang berjudul pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah, denyut nadi dan tingkat stress pada penderita hipertensi primer di provinsi Jawa Timur, dalam tingkat stress sebelum memberikan intervensi sebagian besar berada dikategori stress tidak baik 17 orang dan baik hanya 4 orang, setelah melakukan intervensi berada pada kategori 19 sangat baik dan kategori tidak baik menjadi 1, penelitian tersebut didapat hasil bahwa senam ergonomis dapat menurunkan distress pada lansia. Jika senam ergonomis dilakukan dengan benar dan memberikan penanganan alternatif pada pasien secara non farmakologi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang **“Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Distress Lansia Dengan Diabetes Melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana pengaruh senam ergonomis terhadap distress lansia dengan diabetes melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap distress lansia dengan diabetes melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan.

### 2. Tujuan khusus

- 1) Mengetahui gambaran distress lansia dengan diabetes melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan.
- 2) Menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap distress lansia dengan diabetes melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan.

## D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penulis tentang senam ergonomik yang dilakukan terhadap distress lansia dengan diabetes melitus.

### 2. Bagi Panti Jompo

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi manajemen Panti Jompo khususnya para perawat jompo dalam rangka memberikan senam ergonomis bagi distress lansia dengan diabetes mellitus.

### 3. Bagi Universitas Prima Indonesia Medan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur diperpustakaan Universitas Prima Indonesia Medan dan menjadi sumber informasi bagi pihak yang membutuhkan dalam melakukan penelitian khususnya tentang senam ergonomis bagi distress lansia dengan diabetes mellitus.