

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolism kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Yang paling umum adalah diabetes tipe 2, biasanya pada orang dewasa, yang terjadi ketika tubuh menjadi resistan terhadap insulin atau tidak menghasilkan cukup insulin (WHO,2024).

Dalam 3 dekade terakhir, prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dengan semua tingkat pendapatan. Diabetes tipe 1, yang dulunya dikenal sebagai diabetes juvenil atau diabetes yang bergantung pada insulin, adalah kondisi kronis di mana pankreas memproduksi sedikit atau tidak sama sekali insulin dengan sendirinya. Bagi penderita diabetes, akses ke pengobatan yang terjangkau, termasuk insulin, sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka. Ada target yang disepakati secara global untuk menghentikan peningkatan diabetes dan obesitas pada tahun 2025 (WHO,2024).

International Diabetes Federation (IDF) (2021) menemukan bahwa terdapat 537 juta jiwa penderita diabetes melitus dan akan terjadi kenaikan jumlah penderita diabetes melitus hingga pada tahun 2045, sehingga hal ini menjadi penarik perhatian pemerintah dan pembuat kebijakan karena angka yang semakin meningkat setiap tahunnya. Organisasi tersebut juga menjelaskan bahwa Asia

Tenggara menempati peringkat ke-6 dengan jumlah penderita diabetes melitus 90 juta jiwa dan menyumbangkan 747 ribu kematian akibat diabetes pada tahun 2021.

Indonesia merupakan salah satu dari 20 negara dan wilayah IDF kawasan Pasifik Barat. Terdapat 537 juta orang di dunia yang menderita diabetes, dan 206 juta orang di Kawasan Pasifik Barat. Pada tahun 2045, jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 260 juta. Prevelensi Diabetes di Indonesia pada tahun (2021) sebanyak 10,8 % atau 19.465.102 jiwa yang terjangkit penyakit diabetes dari jumlah total penduduk dewasa 179.720.500 .

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus menurut provinsi khususnya provinsi Sumatera Utara yaitu sebesar 8,47%. Data Dinas Kesehatan Kota Medan jumlah penderita Diabetes mellitus pada tahun (2023) sebanyak 1,71%. Dengan prevalensi Laki laki sebanyak 1,34% dan perempuan sebanyak 1,45% .

Salah satu tanda dan gejala Diabetes Melitus (DM) yaitu sering buang air kecil dalam jumlah banyak pada malam hari sehingga berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur adalah salah satu faktor yang perlu diperbaiki agar kadar gula darah tetap stabil. Jika kualitas tidur berkurang maka akan terjadi pengeluaran hormon kortisol yang berlebih yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah lansia. Kualitas tidur yang menurun dapat menyebabkan gangguan endokrin dan metabolisme yaitu kelainan toleransi glukosa, resistensi insulin, serta berkurangkanya respon insulin (Mikołajczyk-Solińska et al., 2020). Tidur yang kurang pada periode yang lama dapat menyebabkan penyakit lain dan atau memperburuk penyakit yang diderita dan berdampak pada lamanya proses

penyembuhan. kualitas tidur yang buruk juga dapat memperburuk penyakit diabetes terutama pada lansia, Dikarenakan seorang lansia mengalami proses penuaan yang diikuti dengan beberapa penurunan fungsi dan daya tahan tubuh (Sunaringsih Ika et al., 2023).

Salah satu penangan non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan metode latihan *exercise walking*. *Exercise walking* merupakan kegiatan aktif yang sangat mendasar yang dapat dilakukan oleh setiap orang, jalan pagi juga dapat diartikan sebagai olahraga permainan yang selanjutnya dapat mengembangkan kesehatan dengan memanfaatkan kemampuan otot tubuh secara konsisten. *Exercise walking* berpotensi meningkatkan relaksasi yang menimbulkan kebutuhan istirahat teratur, yang dapat meningkatkan tingkat energi, produksi endorphin, dan suhu tubuh sehingga meningkatkan kualitas tidur.(Oktaviatama et al., 2023; Wang & Boros, 2021)

Hasil studi terdahulu telah banyak menyampaikan bahwa latihan *exercise walking* dapat meningkatkan kualitas tidur, kualitas hidup, pada pasien diabetes melitus. Hasil ini di dukung oleh penelitian (Oktaviatama et al., 2023; Wang & Boros, 2021) dimana, diperoleh hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *excerise walking* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien lanjut usia.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh data bahwa penderita DM sebanyak 55 orang. Responden menyatakan bahwa kualitas tidurnya sering terganggu di malam hari di karenakan lansia kurang aktivitas sehingga tubuh kurang mendapatkan relaksasi.

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Latihan *Exercise Walking* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Terhadap Lansia Yang Mengalami Diabetes Melitus Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana ke efektivitas latihan *exercise walking* untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap lansia yang mengalami Diabetes Melitus.

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini terbagi atas tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu :

1. Tujuan Umum

Untuk melihat efektivitas latihan *exercise walking* untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap lansia yang mengalami Diabetes Melitus.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini, yaitu :

1. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan *exercise walking* yang mengalami Diabetes Melitus.
2. Mengetahui kualitas tidur lansia sesudah dilakukan *exercise walking* yang mengalami Diabetes Melitus.
3. Untuk mengetahui efektivitas *exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami Diabetes Melitus.

D. Manfaat

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi responden

Memberikan informasi kepada responden bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur dengan latihan *exercise walking*.

2. Bagi fakultas keperawatan dan kebidanan

Memberikan referensi pada mahasiswa FKK untuk memperoleh data berhubungan dengan latihan *exercise walking* kualitas tidur dan diabetes melitus.

3. Bagi peneliti lain

Sebagai sumber *evidence based* penelitian khususnya terkait dengan latihan *exercise walking*, kualitas tidur, dan diabetes mellitus.