

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM), yang sering disebut sebagai penyakit degeneratif, merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan karena tingginya angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Penyakit ini tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya dan berkembang secara bertahap dalam jangka waktu yang panjang. Salah satu contohnya adalah Diabetes Melitus (DM). Diabetes Melitus menjadi fokus perhatian yang penting karena termasuk dalam empat prioritas utama penyakit tidak menular yang terus meningkat setiap tahunnya, sehingga menjadi ancaman bagi kesehatan global di zaman sekarang (Ariani, 2021).

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi batas normal, yaitu kadar gula darah sewaktu yang sama atau lebih dari 200 mg/dl, serta kadar gula darah puasa yang mencapai 126 mg/dl atau lebih. DM sering disebut sebagai "*Silent Killer*" karena sering kali tidak disadari oleh penderitanya ketika terdeteksi dan biasanya sudah muncul komplikasi. Penyakit ini dapat mempengaruhi hampir semua sistem tubuh manusia, mulai dari kulit hingga jantung, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi (Lestari, 2021).

Data terbaru yang dipublikasikan *International Diabetes Federation* (IDF) mengungkapkan bahwa diabetes melitus di dunia tahun 2022 diperkirakan mencapai 537 juta orang. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan terus bertambah menjadi 783 juta pada

tahun 2045 (IDF, 2022). Pada tahun 2023, jumlah penderita diabetes melitus diperkirakan mencapai sekitar 422 juta orang. Penurunan angka ini mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam metodologi pengumpulan data atau definisi diabetes yang digunakan. Sedangkan, pada tahun 2024, diperkirakan ada sekitar 541 juta orang dewasa yang mengalami gangguan toleransi glukosa, yang menempatkan mereka pada risiko tinggi untuk mengembangkan diabetes. Tren ini menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus diperkirakan akan terus meningkat, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah, dengan angka yang dapat mencapai 7.079 kasus per 100.000 penduduk (M Alfreyzal, 2024).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, diperkirakan bahwa pada tahun 2024, jumlah penderita diabetes di Indonesia akan melebihi 20 juta orang. Sebelumnya, pada tahun 2021, tercatat sebanyak 19,5 juta orang menderita diabetes, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi kelima di dunia. Selain itu, diproyeksikan bahwa jumlah penderita diabetes akan meningkat menjadi 28,6 juta orang pada tahun 2045 (Kemenkes, 2024).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di wilayah ini mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, jumlah penderita diabetes di Jawa Timur tercatat mencapai 875.745 orang. Angka tersebut meningkat menjadi 929.810 orang pada tahun 2021. Sesudah mengalami penurunan menjadi 842.004 orang pada tahun 2022. Pada 2023, estimasi jumlah penderita Diabetes Melitus (DM) di Jawa Timur mencapai 854.454 individu dari populasi

berusia 15 tahun ke atas. Pelayanan kesehatan bagi penderita diabetes melitus di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) di 38 kabupaten/kota di Jawa Timur telah mencakup 859.187 kasus, yang setara dengan 100,6% dari estimasi jumlah penderita DM yang ada (Dinkes Jawa Timur, 2023).

Berdasarkan analisis regional, Kabupaten Ponorogo termasuk salah satu kabupaten dengan prevalensi kasus diabetes yang relatif tinggi, dengan jumlah penderita diabetes tercatat sebanyak 15.822 orang pada tahun 2023. Sedangkan, yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standart sebanyak 14.463 orang. Sedangkan di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Sukosari, tercatat sebanyak 467 individu yang menderita diabetes melitus, di mana 460 di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar yang ditetapkan (Dinkes Ponorogo, 2023).

Diabetes melitus dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah ketidakpatuhan dalam melakukan aktivitas olahraga. Ketidakpatuhan ini sering kali disebabkan oleh perilaku malas bergerak, yang dikenal dengan istilah "mager". Berbagai penyebab yang mendasari ketidakpatuhan terhadap aktivitas fisik ini meliputi gaya hidup modern yang cenderung mengurangi frekuensi olahraga, kurangnya motivasi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta keterbatasan waktu yang disebabkan oleh kesibukan sehari-hari. Selain itu, kondisi fisik tertentu juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berolahraga secara teratur (Pratiwi, 2022).

Ketidakpatuhan dalam berolahraga dapat mengakibatkan penurunan pengeluaran energi, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2, karena

dapat menyebabkan resistensi insulin, di mana tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Ketika resistensi insulin terjadi, kadar glukosa dalam darah akan meningkat. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berujung pada perkembangan diabetes melitus tipe 2, yang merupakan salah satu masalah kesehatan global yang serius (Hidayati, 2021).

Salah satu langkah awal untuk mengatasi penyakit diabetes melitus (DM) adalah dengan menerapkan 5 pilar pengelolaan diabetes melitus, salah satunya melalui aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta mengurangi risiko penyakit kronis. Namun, ketidakpatuhan terhadap aktivitas olahraga, seperti senam diabetes, dapat disebabkan oleh beberapa faktor: kurangnya pemahaman tentang pentingnya olahraga, faktor psikologis seperti motivasi rendah dan rasa malas, serta masalah kesehatan lain yang menyertai, seperti nyeri sendi atau penyakit kardiovaskular (Rahmawati, 2021).

Aktivitas olahraga yang mudah dilakukan oleh penderita diabetes melitus adalah senam diabetes, yang merupakan pendekatan non-farmakologis yang dapat dilaksanakan dengan nyaman dan mudah. Senam diabetes melitus dirancang khusus untuk membantu penderita diabetes dalam mengelola kadar gula darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kaki, mengatasi keterbatasan sendi, serta mencegah terjadinya deformitas pada kaki. Pelaksanaan latihan senam diabetik secara rutin setiap hari dapat merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan elastisitas otot, sehingga dengan meningkatnya aliran darah perifer, intervensi ini dapat meminimalkan

kerusakan pada saraf perifer dan mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh penderita (Setiawan, 2021).

Menurut beberapa penelitian, individu yang menderita diabetes mellitus dianjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga minimal 30 menit setiap hari, setara dengan total 150 menit per minggu, untuk mengendalikan kadar glukosa darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Sri, Jumiarsih, & Nuraeni, 2022). Peningkatan pengetahuan tentang olahraga memiliki hubungan positif dengan kepatuhan aktivitas olahraga pada penderita diabetes, di mana motivasi dapat dicapai melalui pemahaman manfaat olahraga dan dukungan sosial (Elly & Hanis, 2021). Selain itu, edukasi yang efektif dapat meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas olahraga dengan memberikan pemahaman mendalam mengenai manfaatnya dalam pengelolaan diabetes, serta meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah (Stevfina, Yesi, & Reni, 2023). Oleh karena itu, implementasi program edukasi yang terstruktur dan menekankan olahraga sangat penting bagi penderita diabetes mellitus.

Dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas olahraga pada individu dengan diabetes mellitus. Dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi berolahraga secara rutin, yang berdampak positif pada pengendalian kadar gula darah. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan menyediakan edukasi yang memadai sangat penting untuk mendorong kepatuhan olahraga di kalangan penderita diabetes mellitus (Reza, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga (Senam Dm) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Ponorogo”.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah pada studi kasus ini terfokus pada " Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Ponorogo".

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks latar belakang yang telah dijelaskan, pertanyaan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai "Bagaimana penerapan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Ponorogo?".

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Ponorogo.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa Pengkajian Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.

- b. Menganalisa Diagnosa Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.
- c. Menganalisa Intervensi Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.
- d. Menganalisa Tindakan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.
- e. Menganalisa Evaluasi Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.
- f. Menganalisa Dokumentasi Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakpatuhan Aktivitas Olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi positif dengan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, peningkatan kualitas hidup, pengelolaan komplikasi, peningkatan kemandirian, serta dukungan emosional dan sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Dari penelitian ini diharapkan pasien dapat meningkatkan kepatuhan terhadap program aktivitas olahraga. Hal ini berpotensi memperbaiki kontrol gula darah, meningkatkan kesehatan fisik dan, serta mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan diabetes melitus.

b. Bagi Keluarga Pasien

Dari hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai panduan keluarga pasien memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung pasien, mengingatkan pasien, dan mendampingi pasien dalam menjalani program senam diabetes. Dengan adanya dukungan keluarga, pasien akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga.

c. Bagi Perawat

Melalui asuhan keperawatan yang terstruktur, perawat dapat mengembangkan keterampilan komunikasi dan edukasi yang efektif dalam memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas olahraga. Pengalaman ini juga dapat meningkatkan kemampuan perawat dalam merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan pasien, serta memperkuat hubungan terapeutik antara perawat dan pasien.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas intervensi senam diabetes dalam meningkatkan kepatuhan aktivitas olahraga. Penelitian lanjutan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program olahraga pada pasien diabetes melitus, serta mengembangkan model intervensi yang lebih efektif.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat memanfaatkan asuhan keperawatan ini untuk mengembangkan kurikulum yang lebih komprehensif dalam pendidikan keperawatan. Dengan memasukkan materi tentang

manajemen diabetes dan pentingnya aktivitas olahraga, mahasiswa keperawatan akan lebih siap untuk memberikan asuhan yang berkualitas kepada pasien diabetes di masa depan.