

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi metabolik menahun seperti diabetes tipe 2 masih menjadi masalah serius di tengah masyarakat, dengan laju penderitanya yang terus melonjak dari waktu ke waktu. Meski bermacam strategi pengendalian dan pencegahan sudah dijalankan, fakta menunjukkan bahwa jumlah pasien diabetes tipe 2 tidak kunjung menurun, justru bertambah secara signifikan tiap tahun. Selain tingginya angka kejadian, tak sedikit pasien yang tidak dapat mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal. Hal ini disebabkan oleh minimnya kegiatan fisik, pemahaman yang kurang memadai tentang cara mengelola penyakit, serta dukungan keluarga yang belum maksimal dalam perawatan harian. Situasi ini mengindikasikan bahwa penanganan diabetes tipe 2 masih belum efektif sehingga dibutuhkan strategi yang lebih menyeluruh, khususnya melalui peran aktif keluarga dan penerapan kebiasaan hidup sehat (Rosyidah & Cahyono, 2025).

Fenomena lonjakan kasus diabetes tipe 2 dialami hampir semua negara, tak terkecuali Indonesia. Menurut laporan Federasi Diabetes Internasional (IDF), pada tahun 2019 sekitar 463 juta orang di dunia yang berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes, dan jumlah itu diprediksi melonjak menjadi 700 juta pada tahun 2045 (Gurning & Aryanti, 2025). Bahkan, pada tahun 2017 Indonesia berada di peringkat keenam dunia dengan total pengidap diabetes mencapai 10,3 juta penduduk.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa tanpa tindakan pengendalian dan pencegahan yang sungguh-sungguh, angka tersebut bisa

melonjak mencapai 21,3 juta penduduk pada tahun 2030 mendatang (Dungga & Indiarti, 2024). Melonjaknya kasus ini menjadi bukti bahwa diabetes tipe 2 masih tergolong sebagai kondisi kritis di bidang medis yang perlu ditangani secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian observasi di Puskesmas Mulyorejo, tercatat sebanyak 1.100 penderita diabetes pada kelompok usia tua.

Tingginya laju prevalensi DM tipe 2 tidak lepas dari perubahan kebiasaan hidup masyarakat modern. Konsumsi makanan dengan kandungan kalori, gula, dan lemak tinggi tanpa diimbangi gerak badan yang memadai mendorong munculnya obesitas serta gangguan sensitivitas insulin. Akibatnya, kadar gula darah sukar dikendalikan dan risiko komplikasi jangka panjang ikut membesar (Rachmi et al., 2019). Di samping faktor fisik, minimnya wawasan pasien maupun keluarganya tentang cara merawat penyakit ini juga menjadi penghambat utama dalam upaya menormalkan kadar glukosa darah.

Menurut konsep dasar, manajemen DM tipe 2 mengacu pada empat komponen utama: penyuluhan kesehatan, pengaturan nutrisi secara klinis, kegiatan jasmani, serta pemberian obat-obatan. Salah satu jenis olahraga yang banyak disarankan adalah gerakan aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang yang rutin dilakukan. Gerakan aerobik diketahui mampu memperbaiki kepekaan tubuh terhadap insulin, memperbesar pemakaian glukosa oleh jaringan otot, membantu menstabilkan bobot badan, dan menurunkan kadar gula darah (Mustafa et al., 2026). Lebih jauh, edukasi kesehatan sangat penting guna menambah pemahaman, sikap, serta kemampuan pasien dan keluarganya dalam menjalankan perawatan harian, sehingga pengelolaan penyakit bisa berjalan maksimal (Rahman, 2023).

Akan tetapi, realitas di lapangan mengindikasikan bahwa upaya mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2 masih jauh dari harapan. Masih banyak penderita yang jarang menjalankan kegiatan fisik sesuai rekomendasi, kurang menyadari pentingnya pola hidup sehat, serta belum bisa melakukan perawatan mandiri secara teratur. Di sisi lain, dukungan dari anggota keluarga dalam proses pengobatan sehari-hari juga kerap minimal. Akibatnya, kadar glukosa darah sulit dijaga dalam batas normal, sehingga potensi munculnya komplikasi pun semakin besar. Dengan demikian, terdapat jurang pemisah antara standar ideal berdasarkan konsep teoritis dengan situasi nyata di masyarakat.

Peran keluarga menjadi sangat krusial agar manajemen DM tipe 2 bisa berhasil, mengingat keluarga adalah pilar utama yang mendampingi pasien dalam menjalani terapi, mengatur menu makanan, melakukan olahraga, serta memantau kondisi kesehatan setiap hari. Karena itulah, pendekatan yang tidak hanya menyoal penderita tetapi juga mengikutsertakan keluarga diprediksi mampu mendongkrak keberhasilan dalam mengendalikan kadar gula darah.

Paduan antara Latihan senam kaki DM dengan penyuluhan kesehatan merupakan salah satu terapi non-obat yang berpotensi memberi manfaat maksimal dalam menangani DM tipe 2. bisa membantu menurunkan gula darah dengan cara memperbaiki kepekaan terhadap insulin dan meningkatkan penyerapan glukosa oleh otot. Sementara itu, edukasi kesehatan mampu memperluas wawasan, memicu motivasi, serta memperkuat kapasitas keluarga dalam memberi sokongan dan menjalankan perawatan secara swakelola. Gabungan kedua pendekatan ini diharapkan dapat melahirkan kebiasaan positif yang lestari, sehingga pengontrolan kadar gula darah dapat terwujud secara lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Terapi Senam Kaki Diabetik Dan Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo..” Pemilihan kasus ini didasarkan pada tingginya kejadian DM tipe 2, pentingnya pengendalian kadar glukosa darah untuk mencegah komplikasi, serta perlunya peningkatan peran keluarga melalui penerapan latihan fisik aerobik ringan dan edukasi kesehatan sebagai upaya mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit secara berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana Pengaruh Terapi Senam Kaki Diabetik Dan Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan Pengaruh Terapi Senam Kaki Diabetik Dan Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengkajian pada Keluarga dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.
2. Mengidentifikasi diagnosis keperawatan pada Keluarga dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.

3. Menyusun intervensi keperawatan pada Keluarga dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.
4. Melakukan tindakan terapi Senam Kaki Diabetik Dan Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetus Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo..
5. Menganalisis Pengaruh Terapi Senam Kaki Diabetik Dan Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Penderita Diabetus Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo.