

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus adalah kondisi metabolik kronis yang kerap memicu masalah pada bagian bawah tubuh karena terganggunya aliran darah dan kerusakan saraf tepi. Salah satu akibat umumnya adalah penyempitan pasokan darah ke kaki, hilangnya rasa pada saraf, serta naiknya bahaya luka diabetik yang bisa berakhir dengan amputasi kalau tak diatasi tepat. Karena itu, dibutuhkan langkah cegah dan rawat kaki yang efisien serta sederhana. Senam kaki jadi salah satu pendekatan non-obat yang terbukti bisa memperbaiki aliran darah perifer dan pasokan nutrisi ke jaringan bagi penderita diabetes, seperti yang terlihat dari kenaikan skor Ankle-Brachial Index usai latihan kaki teratur. Gerakan fisik lewat senam kaki turut membantu kendali kadar gula darah dengan memperbesar pemakaian glukosa oleh otot, sehingga mendukung penanganan diabetes secara menyeluruh. Kajian tambahan mengungkap bahwa senam kaki berfungsi kurangi tanda neuropati seperti mati rasa dan geli, plus jaga kepekaan kaki, sehingga bisa tekan risiko luka yang tak disadari pasien. Dengan begitu, rutinitas senam kaki jadi salah satu taktik krusial buat cegah komplikasi kaki diabetik dan tingkatkan mutu hidup orang dengan diabetes mellitus (Triani, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan peningkatan jumlah penderita diabetes mellitus (DM) secara global, yang diperkirakan mencapai lebih dari 640 juta jiwa pada 2030, dipicu oleh perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, dan rendahnya aktivitas fisik (WHO, 2024). International

Diabetes Federation (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan DM pada 2022, yang diprediksi naik menjadi 643 juta pada 2030 dan 784 juta pada 2045 (IDF, 2025). Di Jawa Timur, prevalensi DM mencapai 854.454 orang di usia ≥ 15 tahun, dengan pelayanan kesehatan mencakup 859.187 kasus (100,6% dari estimasi) di 38 kabupaten/kota (BKPK, 2023). Indonesia saat ini menduduki peringkat 5 dari 10 negara terbanyak di dunia dengan penyandang diabetes dewasa (20-79 tahun) sejumlah 19,5 juta pada tahun 2021 dan diprediksi tetap menduduki peringkat 5 dari 10 negara terbanyak di dunia dengan jumlah penderita diabetes dewasa (20-79 tahun) sejumlah 28,6 juta pada tahun 2045. Kabupaten Ponorogo mencatat 17.092 kasus DM pada 2024, dengan 15.825 orang (92,6%) mendapat pelayanan sesuai standar, meningkat dari 15.822 kasus pada 2023 dan pada tingkat pelayanan primer, data menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Sukosari memiliki 525 penderita Diabetes Mellitus pada tahun 2024. Jumlah tersebut mencerminkan adanya kasus DM yang cukup signifikan di wilayah kerja puskesmas, sehingga memerlukan upaya promotif, preventif, serta pengelolaan penyakit kronis secara berkelanjutan melalui program pelayanan kesehatan primer (Dinkes, 2025).

Menurut ke Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Perawatan Sirkulasi (I.02079) (adalah metode untuk mengatasi risikorisiko disfungsi neurovaskular. disfungsi neurovaskular. Prosedur sirkulasi ini dapat dilakukan pada penderita diabetes dilakukan pada penderita diabetes (PPNI, 2020). Komplikasi yang sering terjadi pada penderita diabetes melitus adalah gangguan pada ekstermitas bawah, khususnya pada bagian kaki, karena

penurunan aliran darah dan kerusakan saraf perifer. Kondisi ini dapat meningkatkan resiko terjadinya luka, infeksi, dan ulkus diabetik. Upaya pencegahan komplikasi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara melakukan perawatan kaki secara rutin, dan termasuk pelaksanaan senam kaki diabetes. Senam kaki diabetes merupakan latihan fisik sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot kaki, dan mempertahankan fleksibilitas sendi, sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya luka dan komplikasi lebih lanjut (Windartik, 2024). Meskipun senam kaki memiliki manfaat yang signifikan, pelaksanaannya di tingkat kesehatan primer masih banyak menghadapi kendala. Banyak pasien penderita diabetes melitus yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang melakukan senam kaki secara benar dan teratur. Kurangnya edukasi kesehatan yang terstruktur serta rendahnya keinginan atau kemampuan praktik mandiri pasien menjadi faktor untuk menghambat efektivitas upaya pencegahan komplikasi kaki diabetik. Hal ini juga di temukan di wilayah kerja Puskesmas Sukosari, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo, dimana masih dijumpai pasien yang belum optimal dalam melakukan senam kaki secara mandiri dan teratur (Purwaningsih, 2024). Menurut penelitian lain, senam kaki telah terbukti memiliki dampak pada status neuropati. Jika senam kaki dilakukan secara intensif (setidaknya tiga kali sehari) selama tiga bulan, risiko neuropati pada pasien diabetes melitus dapat dikurangi hingga 80% (Embuai, 2020). Berdasarkan padapenelitian sebelumnya tentang dampak senam kaki terhadap penurunan gula darah menggunakan metode kuantitatif dengan uji pra - pasca kelompok tunggal, sekitar tiga puluh individu dengan diabetes melitus tipe 2

di Puskesmas Cililin dijadikan sampel sebuah studi sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dampak senam kaki terhadap penurunan gula darah menggunakan metode kuantitatif dengan uji pre - post satu kelompok , dengan mengambil sampel sekitar tiga puluh individu penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cililin . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum senam kaki rata -rata kadar gula darah adalah 124,3 mg/dl, namun setelah senam kaki turun menjadi 98,1 mg / dl terdapat perbedaan yang signifikan antara senam kaki dengan penurunan kadar gula darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum senam kaki rata-rata kadar gula darah adalah 124,3 mg/dl, namun setelah senam kaki turun menjadi 98,1 mg/dl terdapat perbedaan yang signifikan antara senam kaki dengan penurunan kadar glukosa darah (Arif, 2020).

Selain intervensi fisik, edukasi kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan dan kemandirian pasien diabetes mellitus dalam melakukan senam kaki secara benar dan berkelanjutan. Edukasi yang diberikan secara sistematis dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien dalam melakukan perawatan kaki, termasuk pemahaman mengenai tujuan, manfaat, serta teknik senam kaki yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi senam kaki secara terstruktur mampu meningkatkan kepatuhan pasien diabetes dalam melakukan latihan kaki secara mandiri serta memperbaiki perilaku perawatan diri (self-care behavior) pasien. Hasil studi lain juga menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi senam kaki secara langsung memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan pasien dalam mempraktikkan senam kaki

dengan benar, sehingga berkontribusi dalam pencegahan komplikasi kaki diabetik. Dengan demikian, edukasi senam kaki tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan pasien diabetes mellitus dalam mengelola penyakitnya secara mandiri dan berkelanjutan (Utami, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai edukasi dalam meningkatkan kemampuan pasien diabetes melitus dalam melakukan senam kaki di wilayah kerja Puskesmas Sukosari, kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo menjadi penting untuk dilakukan. Maka penulis tertarik untuk mengambil judul tersebut.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi Edukasi Meningkatkan Kemampuan Pasien Diabetes Melitus dalam Melakukan Senam Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan elakukan senam kaki pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo Tahun 2026?

1.4 Tujuan Peneltian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran Pasien Diabetes Melitus dalam Melakukan Senam Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo Tahun 2026

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pengetahuan melakukan senam kaki sebelum dilakukan edukasi

2. Mengetahui gambaran pengetahuan melakukan senam kaki sesudah dilakukan edukasi

1.5 Manfaat Penulisan

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keperawatan medikal bedah, terkait praktik perawatan mandiri (*self-care*) pada pasien Diabetes Mellitus. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang membahas intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan Diabetes Mellitus berbasis komunitas.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien Diabetes Mellitus

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pasien Diabetes Mellitus tentang pentingnya senam kaki sebagai bagian dari perawatan mandiri untuk mencegah komplikasi kaki. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat membantu pasien memahami tingkat kemampuan mereka dalam melakukan senam kaki serta mendorong praktik senam kaki secara rutin dan benar.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan tenaga promosi kesehatan di puskesmas, dalam merancang dan melaksanakan program edukasi senam kaki yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pasien. Data mengenai tingkat kemampuan pasien dapat digunakan untuk

menentukan metode edukasi dan pendampingan yang lebih tepat sasaran.

3. Bagi Puskesmas

Pelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi Puskesmas Sukosari dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi pasien Diabetes Mellitus, khususnya dalam upaya promotif dan preventif. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pengendalian Diabetes Mellitus dan pencegahan komplikasi kaki diabetik di wilayah kerja puskesmas.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif di bidang keperawatan komunitas, khususnya terkait pengelolaan Diabetes Mellitus. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana penerapan teori dan metodologi penelitian ke dalam praktik nyata, serta sebagai bentuk kontribusi akademik peneliti dalam pengembangan ilmu keperawatan.

5. Bagi Intitusi Hasil

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan ilmiah bagi institusi pendidikan, khususnya dalam pengembangan kurikulum dan pembelajaran terkait keperawatan komunitas dan penyakit kronis. Penelitian ini juga dapat memperkaya koleksi karya ilmiah institusi serta mendorong pengembangan penelitian selanjutnya di bidang pengelolaan

Diabetes Mellitus dan pencegahan komplikasi.