

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Diabetes melitus bukan sekedar penyakit, akan tetapi kondisi dimana kadar gula darah yang tinggi dalam tubuh si penderitanya. Diabetes hadir secara perlahan, terkadang tanpa gejala yang serius, akan tetapi dampaknya yang sangat hebat. Dalam kehidupan di era sekarang atau kehidupan modern yang semua serba cepat beberapa contohnya seperti perubahan pada gaya memilih makanan, aktivitas fisik yang kurang, serta pola pikir atau tingkat stres yang membuat diabetes semakin cepat menyebar didalam tubuh. Penyakit ini mempunyai peluang besar untuk berkembang di kalangan usia muda apabila gaya hidup yang kurang baik. (Minarti & dkk, 2025). Diabetes melitus adalah kondisi yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah dengan ciri khusus yaitu ada trias poli (poli uria atau sering buang air kecil, poli fagia atau mudah lapar dan poli dipsia atau sering haus). Hiperglikemia merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan glukosa dalam darah dari rentang puasa dengan nilai normal 80-90 mg/dl, dan rentang saat kondisi tidak puasa sekitar 140-160 mg/100 ml darah..(Siwi Kusumaningrum et al., 2022).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah seseorang dalam melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu dengan indra pengelihatn, penciuman, pendengaran, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain

yang sangat penting dalam tindakan seseorang. Pengetahuan juga diartikan sebagai informasi yang secara terus menerus diperlukan oleh seseorang untuk memahami pengalaman. Dalam KBBI pengetahuan adalah suatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. (Rahman, 2020).

Senam kaki yaitu suatu aktifitas atau latihan fisik yang dilakukan oleh pasien DM dengan teknik menggerakkan kaki yang bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah. Senam kaki diberikan kepada penderita DM tipe 1, tipe 2 dan tipe lainnya dan sangat dianjurkan sebagai pencegahan dini sejak pertama kali penderita dinyatakan menderita DM. Senam kaki tergolong aktifitas ringan dan mudah karena bisa dilakukan didalam rumah dengan menggunakan kursi dan koran serta tidak membutuhkan waktu yang lama hanya sekitar 20 sampai 30 menit yang bermanfaat untuk menghindari terjadinya luka kaki dan membantu melancarkan peredaran darah kaki (Nurhayani, 2022)

Pada tahun 2023 terdapat sekitar 422 juta orang yang terkena atau menderita Diabetes melitus diseluruh dunia. Disisi lain *International Diabetic Federation* (IDF) pada tahun 2019 memperkirakan setidaknya terdapat 483 juta orang yang berusia 20-79 tahun atau 9,3% dari total populasi dunia yang menderita diabetes, akan terkena prevalensi diabetes menjadi 111,2 juta orang atau 19,9% dari rentang usia 65 sampai 79 tahun. Jumlah ini diperkirakan juga bisa meningkat sekitar 578 juta pada tahun 2030. (Alfreyzal & dkk, 2024). Di kawasan Asia Tenggara indonesia menduduki posisi tertinggi ke 3 dengan kasus Diabetes Melitus sebanyak 11,3%. Pada tahun 2024 kementrian kesehatan menunjukkan data

prevalensi diabetes melitus tipe 2 di Indonesia sebesar 50,2%. Dan sebanyak 2,6% kasus Diabetes Melitus di Provinsi Jawa Timur. (Wirayudha & dkk, 2025). Serta diwilayah ponorogo sebanyak 15.822 kasus. (Dinkes, 2023)

DM bisa terjadi akibat sekresi insulin, aktifitas insulin atau bisa terjadi keduanya. Kelebihan kadar glukosa darah dihubungkan dengan kegagalan organ tubuh seperti mata, saraf, ginjal, jantung dan pembuluh darah.(Alfaqih et al., 2022). Ada beberapa komplikasi yang terjadi pada pasien dengan Diabetes Melitus dapat berupa gangguan pada pembuluh darah yang terjadi pada mikrovaskular ataupun makrovaskuler, selain itu terjadi juga gangguan pada sistem saraf dan neuropati. Komplikasi komplikasi ini sering terjadi pada pasien dengan Diabetes tipe 2, untuk komplikasi yang sering terjadi pada pasien DM tipe 2 yaitu neuropati diabetik atau kerusakan saraf akibat diabetes, dan yang paling sering terjadi di kaki dengan ditandai dengan kesemutan, nyeri, mati rasa. Meskipun neuropati diabetik dapat terjadi pada saraf dibagian tubuh manapun neuropati diabetik lebih sering menyerang saraf di bagian kaki. (Banowo, 2025). Senam kaki DM merupakan kegiatan atau latihan yang dapat dilakukan oleh penderita DM untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah. Senam kaki ini juga digunakan untuk latihan penderita DM. Setelah dilakukan senam kaki biasanya penderita akan merasa nyaman, rasa nyeri berkurang, dan meningkatkan sirkulasi darah. Dengan senam kaki yang dapat meningkatkan sirkulasi darah akan merangsang kapiler terbuka yang akan menyebabkan reseptor

menjadi lebih aktif dan berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah.(Siwi Kusumaningrum et al., 2022)

Upaya pencegahan komplikasi DM memerlukan penatalaksanaan secara menyeluruh, ada 5 komponen dalam penatalaksanaan DM yaitu dengan diet, aktifitas, pemeriksaan gula darah secara mandiri, terapi medis atau pengobatan, dan edukasi tentang pendidikan kesehatan. Salah satunya adalah aktifitas fisik seperti olahraga sangat berdampak baik bagi penatalaksanaan Diabetes Melitus karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah. Olahraga jika dilakukan dengan benar dan rutin dapat menguntungkan bagi kesehatan. Akan tetapi tidak semua olahraga dapat digunakan atau dianjurkan sebagai penatalaksanaan atau pengobatan Diabetes Melitus karena dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Salah satu olahraga yang dianjurkan dalam penatalaksanaan diabetes melitus adalah senam kaki. Senam kaki bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan juga untuk mencegah terjadinya kaki Diabetes. Selain itu senam kaki juga bermanfaat untuk memperkuat otot kecil, mencegah terjadinya kelainan pada kaki dan juga untuk mencegah terjadinya keterbatasan sendi. Latihan senam kaki sangat berpengaruh besar terhadap penurunan kadar glukosa darah dan meningkatkan sensitivitas pada pasien Diabetes Melitus.(Indriyani et al., 2023).

Melihat kejadian kasus Diabetes Melitus peneliti tertarik untuk membuat penelitian Karya Tulis Ilmiah tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Kaki Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

1.2 BATASAN MASALAH

Peneliti membatasi penelitian ini pada Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang senam kaki Diabetes Melitus di prolans Wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan tentang senam kaki Diabetes Melitus di prolans wilayah kerja puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo?

1.4 TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang senam kaki Diabetes Melitus di prolans wilayah kerja puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan sebelum edukasi senam kaki DM
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan setelah edukasi senam kaki DM

1.5 MANFAAT PENULISAN

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber referensi dan sebagai tambahan wawasan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai gambaran tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus dalam melakukan pencegahan komplikasi melalui senam kaki di wilayah kerja puskesmas Jambon

2. Manfaat praktis

- a. Bagi responden bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya senam kaki sebagai upaya pencegahan komplikasi luka di kaki penderita DM seperti luka ulkus diabetikum.
- b. Bagi institusi kesehatan bermanfaat untuk meningkatkan program edukasi dan promosi kesehatan bagi penderita DM di institusi.
- c. Manfaat bagi institusi pendidikan yaitu untuk menambah referensi pustaka mengenai manajemen keperawatan atau kesehatan pada pasien DM, khususnya terkait dengan terapi non-farmakologi
- d. Manfaat bagi penulis yaitu sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut , misalnya penelitian eksperimen mengenai pengaruh edukasi terhadap keterampilan melakukan senam kaki.