

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) ialah suatu penyakit metabolik yang memiliki ciri yaitu terjadi peningkatan kadar gula darah atau biasa disebut hiperglikemia. Penyakit ini merupakan penyakit kronis yang biasa disebut *silent killer*, yang mana organ pankreas tidak mampu menghasilkan insulin yang diperlukan sehingga tubuh tidak efektif dalam menggunakan insulin.

Menurut IDF dalam Mutiara Mutiara et al (2024) mengatakan bahwa pada tahun 2017 terdapat kasus DM sebanyak 425 juta, pada tahun 2019 ialah 463 juta, tahun 2021 sebanyak 537 juta, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kasus DM di setiap tahunnya. Indonesia berada di urutan ke-6, dari 10 negara dengan jumlah kasus DM tertinggi. Sehingga, pada tahun 2045 Indonesia diperkirakan masih berada di 10 negara dengan kasus DM tertinggi dalam rentang usia 20 sampai 79 tahun (Permana et al., 2021).

Dampak apabila DM tidak segera diatasi ialah komplikasi jangka panjang berupa penyakit kardiovaskular, kerusakan retina yang dapat mengakibatkan kebutaan (glaukoma), gagal ginjal kronis, kerusakan saraf yang mengakibatkan impotensi, serta luka gangren dengan resiko amputasi. Penderita DM sering mengalami keluhan nyeri pada kaki yang disebabkan karena adanya gangguan sirkulasi darah yang tidak lancar atau menurun. Diabetes mellitus tidak dapat sembuh, akan tetapi peningkatan kadar glukosa darah dapat dilakukan pencegahan berupa penatalaksanaan edukasi kesehatan, pengobatan medis,

serta latihan jasmani atau aktivitas fisik. Menurut *American College of Sports Medicine* dalam Mutiara Mutiara et al tahun 2024, aktivitas fisik sehari-hari yang direkomendasikan pada pasien DM adalah berjalan kaki.

Jalan kaki ialah suatu aktivitas fisik dengan menggunakan otot kaki untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin selama 3 sampai 4 hari dalam satu minggu dengan waktu 30 hingga 45 menit (Heru Supriyatno, 2022). Jalan kaki akan membakar banyak kalori, sehingga secara alami otot tubuh akan membutuhkan lebih banyak gula darah untuk menstabilkan gula darah serta meningkatkan insulin. Peristiwa ini sejalan dengan penelitian oleh Nurhayati dalam Adolph tahun 2016 yaitu responden yang melakukan aktivitas jalan kaki 3 kali dalam waktu 30 menit mengalami penurunan kadar gula darah, yang diakibatkan oleh pembakaran lemak pada tubuh saat melakukan olahraga jalan kaki. Penelitian oleh Rehmainam dalam Keperawatan & Tasikmalaya, 2024 mengatakan bahwa terdapat pengaruh aktivitas jalan kaki secara rutin terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM, jalan kaki dapat dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi efektif 30 menit.

Penatalaksanaan diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang selama ini hanya menggunakan terapi farmakologi atau obat-obatan serta tersedianya fasilitas untuk kontrol rutin tiap bulan. Terdapat kegiatan prolans berupa senam dan jalan kaki bersama.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk mengimplementasikan Penerapan Aktivitas Jalan Kaki terhadap Penurunan

Kadar Glukosa Darah pada Keluarga dengan Anggota Keluarga Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penerapan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penurunan kadar glukosa darah dengan penerapan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menerapkan asuhan keperawatan melalui pengkajian terhadap keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang

1.3.2.2 Menganalisa dan merumuskan diagnosa keperawatan yang mungkin muncul pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang

1.3.2.3 Merencanakan penerapan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada keluarga dengan anggota

keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas
Dinoyo Kota Malang

1.3.2.4 Mengimplementasikan penerapan aktivitas jalan kaki terhadap
penurunan kadar glukosa darah pada keluarga dengan anggota
keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas
Dinoyo Kota Malang

1.3.2.5 Mengevaluasi tingkat keberhasilan penerapan aktivitas jalan
kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada keluarga
dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah
kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan studi kasus ini akan menambah wawasan dan pengetahuan tentang penerapan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1.4.2.1 Bagi Subyek Studi

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi untuk menambah wawasan serta sebagai penanganan kesehatan melalui penerapan aktivitas dalam mengatasi masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah dan perfusi perifer tidak efektif pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus.

1.4.2.2 Bagi Keluarga

Hasil dari studi kasus ini dapat digunakan sebagai acuan dalam keluarga untuk meningkatkan kesehatan yang efektif dalam mengatasi masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah dan perfusi perifer tidak efektif pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan ilmu pengetahuan bagi institusi pendidikan serta acuan dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus.

1.4.2.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat digunakan oleh perawat sebagai metode dalam memberikan asuhan keperawatan terapi non farmakologis pada keluarga dengan anggota keluarga pasien diabetes mellitus.