

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangnya zaman, pola penyakit yang diderita masyarakat telah bergeser dari penyakit infeksi dan kekurangan gizi kearah penyakit degenerative yang salah satunya adalah diabetes melitus. Menurut World Health Organization (WHO, 2019) Diabetes merupakan sekelompok gangguan metabolisme yang ditandai dengan adanya hiperglikemia. Dalam jangka panjang diabetes dapat mengakibatkan efek tertentu seperti retinopati, nefropati, dan neuropati serta komplikasi lainnya. Penderita diabetes berisiko meningkat pada individu yang memiliki penyakit lain seperti, penyakit jantung, penyakit arteri perifer dan serebrovaskular, obesitas, katarak, disfungsi ereksi, dan *Non-Alcoholic Fatty Liver Disease* (NAFLD). Penderita diabetes juga dapat meningkat dari penderita penyakit menular seperti *tuberculosis*.

Diabetes mellitus (DM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara termasuk di Indonesia. Prevelensi penyakit ini terus mengalami peningkatan. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan hingga tahun 2020, prevelensi DM secara global mencapai (9,3%) atau 463 juta orang dewasa yang menyandang penyakit DM. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan prevelensi penderita diabetes mellitus tipe II di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan bahwa, prevelensi DM Usia >15

tahun berdasarkan hasil wawancara (2,1%) meningkat hampir 2 kali Lipat dibandingkan dengan tahun 2007 (1,1%). Hasil Riskesdas terbaru (2018), melaporkan prevelensi DM pada penduduk umur >15 berdasarkan pemeriksaan gula darah sebesar 10,9% . Hasil Riskesdas terbaru provinsi jawa barat (2018), prevelensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur sebesar (1,3%). Hasil Riskesdas terbaru kabupaten/kota Ciamis (2018), prevelensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur sebesar (1,14%).(Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Mcculloch dalam Anan Priharianto, (2014) studi penelitian telah membuktikan bahwa pasien diabetes mellitus dengan kontrol kadar gula darah, pola makan dan aktivitas fisik teratur memiliki kualitas hidup yang baik dan juga memiliki risiko komplikasi yang lebih rendah. Sehingga perlunya dukungan dari keluarga terhadap pasien diabetes mellitus. Dukungan keluarga merupakan sebagai suatu faktor atau bentuk yang penting dalam kepatuhan manajemen penyakit kronik untuk remaja maupun dewasa. Dukungan keluarga merupakan indicator yang kuat, dapat memberikan suatu dampak positif terhadap perawatan diri pada pasien dengan diabetes.

Menurut yang di teliti oleh (Khoirulu, 2017) Olah raga atau latihan fisik merupakan salah satu dari penatalaksanaan selain dari diet, obat-obatan, edukasi dan pemantauan. Olah raga dalam arti gerak fisik atau kerja otot dapat meningkatkan metabolisme atau pembentukan dan pengeluaran

energy tubuh (energi output), mengakibatkan konsumsi oksigen dan energi meningkat sekitar 20 kali lipat , sehingga penggunaan glukosa juga dapat digunakan dalam jumlah besar insulin karena serat otot menjadi lebih *permeable* terhadap glukosa akibat kontraksi dari otot itu sendiri. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik(olahraga) yang teratur bersama dengan perencanaan makan yang tepat dan penurunan berat badan, merupakan penatalaksanaan diabetes yang dianjurkan 4kali/minggu dapat menyebabkan penurunan tekanan darah serta gula darah.

Olah raga yang di anjurkan salah satunya latihan fisik aerobik, karena kebutuhan oksigen selama kerja harus terus terpenuhi tubuh, sehingga system transport oksigen, yang terdiri paru-paru, jantung dan pembuluh darah diharuskan bekerja intensif secara terus menerus, organ-organ penting yang bekerja dan pengeluaran energi berlangsung cukup efektif. Senam diabetes merupakan latihan fisik (olahraga) aerobic bagi penderita diabetes dengan serangkaian gerakan yang di pilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama music sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam diabetes akan lebihbaik dilakukan dalam waktu 45 menit dengan frekuensi 3-5 kali perminggu, bahwa senam diabetes berpengaruh terhadap kadar gula darah(Khoirulu, 2017).

Berdasarkan fenomena yang terjadi dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya penderita diabetes melitus yang belum mengetahui mengenai latihan fisik (olahraga) *aerobic* yaitu dengan senam diabetes yang dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah seperti yang telah di

buktikan oleh beberapa pakar yang mendokumentasikannya dalam sebuah jurnal. Pendidikan kesehatan yang tepat diperlukan guna untuk membekali keluarga bagaimana cara melakukan senam diabetes dengan benar untuk menurunkan kadar gula darah. Berbagai media dapat digunakan dalam bentuk upaya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, salah satunya adalah dengan media elektronik audio visual. Media audio visual merupakan media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik serta berpengaruh terhadap perubahan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku keluarga.(Ariyanti, 2020). Hasil penelitian oleh Ariyanti 2019 menunjukkan hasil efektifitas sebesar 70% setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap perubahan perilaku penderita Diabetes mellitus tipe 2.

Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang akan dituangkan dalam Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Penerapan Latihan Fisik Senam Diabetes pada Keluarga dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis “

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “ Bagaimanakah Gambaran Penerapan Senam Diabetes pada Keluarga dengan Diabetes Melitus Tipe 2 ?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui gambaran penerapan senam diabetes pada keluarga dengan diabetes mellitus tipe 2

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan bagaimana pengetahuan tentang cara penanganan diabetes mellitus tipe 2 pada keluarga dengan senam diabetes.
- b. Menggambarkan tahapan pelaksanaan tindakan keperawatan pada keluarga yaitu senam diabetes.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada keluargasetelah senam diabetes.

## **D. Manfaat Karya tulis Ilmiah**

### **1. Bagi Peneliti**

Manfaat yang didapatkan penulis yaitu menambah wawasan dan pengalaman dalam kemampuan pemberian edukasi audio visual pada keluarga dengan senam diabetes serta sebagai bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

### **2. Bagi Puskesmas**

Manfaat yang didapatkan yaitu diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dan dapat dijadikan sebagai bahan pendukung program perkesmas (Pelayanan Keperawatan Kesehatan Masyarakat).

### **3. Bagi Klien dan Keluarga**

Manfaat yang didapatkan oleh klien dan keluarga yaitu mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai Senam diabetes pada kasus diabetes mellitus tipe 2 sehingga diharapkan keluarga dapat meningkatkan sikap dan keterampilan dalam merawat anggota keluarga dengan diabetes mellitus tipe 2 Senam diabetes secara mandiri.

### **4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan karya tulis ini dapat dipergunakan sebagai tambahan ilmu bagi keperawatan khususnya keperawatan keluarga dalam pemberian edukasi audio visual untuk meningkatkan kemampuan keluarga mengenai Senam Diabetes dengan kasus Diabetes mellitus tipe