

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit yang diakibatkan terganggunya proses metabolisme glukosa di dalam tubuh yang disertai banyak sekali kelainan metabolik dampak gangguan hormonal, yang mengakibatkan aneka macam komplikasi kronik pada mata, ginjal, serta pembuluh darah, disertai lesi pada membran basalis dengan karakteristik hiperglikemia (American Diabetes Association 2023). Diabetes melitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun dampak pankreas tidak memproduksi relatif insulin atau tubuh tidak bisa memakai insulin yang diproduksi secara efektif, akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa pada dalam darah atau hiperglikemia (PUSDATIN Kemenkes RI, 2019). Diabetes melitus merupakan suatu penyakit kronis yang menyebabkan gangguan multisistem dan memiliki ciri hiperglikemia yang disebabkan defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat (Gomes and Accardo 2019). Menurut Eugenia dalam Novia, Wahyuni, and Wironegoro (2023) di antara beberapa jenis DM, Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan tipe DM paling umum dengan kejadian DM lebih dari 95%.

Prevalensi penyandang DM di dunia ada 537 juta jiwa (10,5%) dengan rentang usia (20-79 tahun) dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan menjadi 783 juta jiwa di tahun 2045 (Federation 2024). Asia Tenggara menempati urutan ke-3 penyandang DM terbanyak di dunia yaitu

sebanyak 90,2 juta jiwa. Indonesia menduduki peringkat ke-5 negara dengan penyandang DM terbanyak di Asia Tenggara dengan jumlah 19,5 juta jiwa (International Diabetes Federation dalam Webber 2021).

Sesuai dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi DM di Jawa Barat mencapai 1,74% (diperkirakan 570.611 penderita diabetes) dan prevalensi diabetes di kota Tasikmalaya sebanyak 1,0%. Berdasarkan data registrasi di Puskesmas Tamansari pada tahun 2023, bahwa yang mengalami diabetes melitus di wilayah Puskesmas Tamansari sebanyak 358 orang atau 81,36%.

Program-program yang dicanangkan pemerintah untuk menanggulangi penyakit kronis salah satunya DM sudah diterapkan dalam Petunjuk Pelaksanaan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBNDU PTM), namun hasilnya sampai detik ini masih belum sesuai. Melalui upaya pengelolaan diabetes yang sempurna, tidak hanya buat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah pada batas normal tetapi pula mencegah terjadinya berbagai macam komplikasi diabetes (Trisnadewi et al. 2023). Terdapat empat pilar pengelolaan yang bisa dilakukan dalam mencegah serta menanggulangi insiden diabetes melitus mencakup diet, Pendidikan Kesehatan, obat-obatan dan melakukan olahraga atau latihan fisik (Trisnadewi dalam Trisnadewi et al. 2023).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang menggunakan energi dari otot. Aktivitas fisik yang teratur dapat menjaga kesejahteraan rohani dan jasmani serta kualitas hidup yang baik. (Sakung dalam Sriwahyuni et al. 2021). Berdasarkan Diabetes Care 2019 dalam Sugiyarto, Sumardino, and Yusran P.

(2022), kegiatan fisik, termasuk jalan cepat berguna bagi penderita diabetes serta pradiabetes. Kegiatan ini terbukti menaikkan *sensitivitas* insulin serta mengurangi lemak perut. *Brisk Walking* ialah salah satu olahraga aerobik yang dapat menjaga kadar gula darah dalam rentang normal. Selain berguna untuk menjaga kadar gula darah olahraga yang bersifat aerobik pula bisa berguna untuk menurunkan resiko DM tipe II, penyakit jantung serta stroke

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sugiyarto et al. (2022) tentang Pengaruh Jalan Cepat terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dapat disimpulkan bahwa mempunyai hasil yang signifikan bahwa jalan cepat mensugesti kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Yudha, Intan, and Sari (2024) tentang *Brisk Walking* Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas fisik seperti *brisk walking* atau jalan cepat mempunyai manfaat untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Tingkat penurunan kadar glukosa darah dapat berbeda-beda tergantung berapa kali melakukan *brisk walking* dalam satu minggu. Dalam penelitian lain yang dilakukan Kuamr and Vinu (2024) tentang *Remedial exercise training program (aerobic and brisk walk training) for type II diabetes (T2DM)* dapat disimpulkan bahwa Latihan aerobik dan latihan jalan cepat secara bergantian selama enam hari di rumput liar telah menurunkan berat badan secara signifikan. Latihan aerobik intensitas sedang selama 12 minggu disertai latihan jalan cepat bergantian menurunkan kadar gula darah penderita diabetes tipe II Mellitus.

Berdasarkan hal diatas maka penulis merasa tertarik melakukan intervensi tentang *brisk walking* dan akan dituangkan dalam studi kasus dengan judul “Asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes melitus tipe 2 yang dilakukan *brisk walking* untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam menurunkan kadar gula darah di puskesmas tamansari kota tasikmalaya”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dilakukan *Brisk Walking* Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus diharapkan mampu melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes mellitus tipe 2 yang dilakukan *brisk walking* untuk menurunkan kadar gula darah

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Menggambarkan pelaksanaan pengkajian keperawatan pada keluarga yang mengalami diabetes mellitus tipe 2
- 1.3.2.2. Menggambarkan pelaksanaan *brisk walking* pada keluarga yang memiliki masalah diabetes mellitus tipe 2

1.3.2.3. Menggambarkan evaluasi kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga setelah dilakukan *brisk walking* untuk menurunkan kadar gula darah

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

1.4.1.1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Menambah keluasan ilmu dan pemicu penelitian selanjutnya serta teknologi yang berhubungan dengan ilmu keperawatan dimasa yang akan datang tentang diabetes mellitus tipe 2 yang dilakukan *brisk walking* untuk menurunkan kadar gula darah.

1.4.1.2. Bagi bahan pustaka

Sebagai acuan referensi bagi pembaca dan bahan teori alternative untuk mengatasi diabetes mellitus tipe 2 yang dilakukan *brisk walking* untuk menurunkan kadar gula darah.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi institusi akademi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya Keperawatan Keluarga dengan diabetes mellitus tipe 2 untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam menurunkan kadar gula darah

1.4.2.2. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan keluarga dan pasien dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam merawat pasien diabetes mellitus tipe 2

1.4.2.3. Bagi puskesmas

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan tindakan perawatan bagi petugas kesehatan dan lahan praktik untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terutama pada pasien diabetes mellitus tipe 2.