

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit Tidak Menular (PTM) yaitu penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian karena faktor gaya hidup, lingkungan maupun genetik. Penyakit ini tidak menular dari orang ke orang melalui kontak apapun. Salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yaitu penyakit diabetes mellitus yang dimana jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahunnya (Mufidah *et al.*, 2024). Penanganan kasus penyakit tidak menular terutama pada penyakit diabetes mellitus, pemerintah menerbitkan pada undang-undang nomer 17 tahun 2023 pasal 93-94 tentang penyakit tidak menular, mengatakan bahwa penanganan kasus PTM pada diabetes mellitus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk berperilaku hidup sehat, serta mengurangi dampak sosial dan ekonomi akibat penyakit tidak menular. Kegiatan yang dilakukan diantaranya pemeriksaan kesehatan secara rutin, mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tetap, olahraga rutin, dan menjaga pola hidup. (Kementrian Kesehatan, 2023)

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang terjadi karena peningkatan kadar glukosa darah, ditandai dengan kelenjar pankreas yang tidak dapat memproduksi insulin secara efektif dan adekuat. Gejala yang sering muncul pada penderita diabetes yaitu polidipsi, poliuria, polifagia, dan bb menurun. Diabetes mellitus dibagi menjadi 2 yaitu diabetes mellitus tipe I dan diabetes mellitus tipe II. (Nurjannah & Asthiningsih, 2023)

*World Health Organization (WHO)*, (2022) melaporkan bahwa diabetes mellitus mencapai 830 juta. Prevalensi ini akan terus meningkat terutama pada negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah dibandingkan dengan negara yang berpenghasilan tinggi. *International Diabetes Federation (IDF)*, (2021) melaporkan bahwa diabetes mellitus mencapai 537 juta, dan terus meningkat mencapai 643 juta di tahun 2030 dan pada tahun 2045 diperkirakan akan mencapai 783 juta.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI), (2023) kasus DM di Indonesia mencapai 1,7% sekitar 877,531 orang, proporsi kasus DM tipe II di Indonesia mencapai 50,2% sekitar 14.935 orang, pada kelompok lansia mencapai 6,7% sekitar 44.881 orang yang mengalami DM Tipe II. Prevalensi DM Tipe II di Jawa Barat berada dibawah prevalensi nasional 2% sekitar 1,7% atau 156.977 orang yang memiliki penyakit DM (Puspasari *et al.*, 2023). Dinas Kesehatan Jawa Barat, (2023) melaporkan berdasarkan data proporsi jawa barat wilayah kabupaten ciayumajakuning diantaranya kabupaten indramayu sekitar 31.964 orang, kabupaten kuningan sekitar 18.614 orang, kabupaten cirebon sekitar 14.055 orang dan kabupaten majalengka mencapai 12.096 orang yang menderita penyakit diabetes mellitus tipe II, diantara wilayah ciayumajakuning kabupaten cirebon menduduki peringkat ke 3 dengan jumlah 14.055 orang yang terkena diabetes mellitus. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023)

Angka kejadian penyakit diabetes mellitus yang terus meningkat setiap tahunnya dengan hampir 90% dari kasus penyakit diabetes mellitus yaitu tipe II, karena ketidakefektifan insulin dalam tubuh dan kurangnya kesadaran masyarakat

terhadap pola hidup, maka peran perawat sangat dibutuhkan dalam memberikan implementasi keperawatan melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis untuk mengurangi kadar glukosa darah. Terapi farmakologis diberikan secara oral dan injeksi (insulin), sedangkan terapi non-farmakologis diberikan seperti edukasi kesehatan, terapi nutrisi & diet, dan aktivitas fisik. Salah satu jenis aktivitas fisik yang disarankan untuk penyakit DM tipe II yaitu jalan kaki (Nurjannah & Asthiningsih, 2023) & (Soelistijo *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dan dianjurkan khususnya pada lansia yaitu jalan kaki santai. Jalan kaki merupakan suatu aktivitas fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki insulin dalam tubuh bila dilakukan secara rutin, teratur dan terarah minimal 30 menit sehari selama 3-5 kali dalam seminggu. Jalan kaki juga dapat menurunkan berat badan, membakar lemak, maka dari itu jalan kaki adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang disarankan penderita penyakit diabetes mellitus tipe II, karena dapat membantu mencegah dan mengontrol gula darah dalam tubuh (Supriyatno *et al.*, 2022)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permana *et al.*, 2021 menyatakan bahwa setelah dilakukan jalan kaki 30 menit dengan rentang 3 kali dalam seminggu secara rutin dapat menurunkan kadar gula darah dengan nilai sebelum jalan kaki 252 mg/dl dan nilai setelah jalan kaki 246 mg/dl, maka penelitian ini dapat menurunkan 6,35 mg/dl kadar gula darah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heru Supriyatno <sup>1</sup>, Diny Vellyana <sup>2</sup>, 2022, didapatkan hasil bahwa jalan kaki 30-60 menit dengan rentang 3-5 kali dalam seminggu secara teratur disertai mengkonsumsi

sayur dan buah dapat menurunkan kadar gula darah, dengan hasil sebelum jalan kaki 273,44 mg/dl dan hasil setelah jalan kaki 170,88 mg/dl, maka penelitian ini dapat penurunan sebesar 102,56 mg/dl. Penelitian serupa juga yang dilakukan oleh Istibsaroh *et al.*, 2023 menyebutkan bahwa jalan kaki 30 menit selama 3 hari dalam seminggu dapat menurunkan kadar gula darah dengan hasil sebelum jalan kaki 215 mg/dl dan setelah jalan kaki 201mg/dl, penelitian ini dapat menurunkan sekitar 14mg/dl kadar gula darah.

Beberapa penelitian yang telah diuraikan, penulis berpendapat bahwa jalan kaki selama 30 menit ini sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II. Hal ini cukup efektif untuk mencegah dan mengontrol kadar gula darah, apabila aktivitas fisik jalan kaki selama 30 menit dilakukan secara rutin dan teratur sekitar 3-5 kali dalam seminggu. Serta diiringi dengan pola hidup yang sehat seperti menjaga pola makan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai “Implementasi Jalan Kaki 30 menit Pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan, penulis dapat merumuskan masalah keperawatan, yaitu “Bagaimanakah implementasi jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja puskesmas ciperna kabupaten cirebon?”

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Penulis dapat menggambarkan:

- a. Implementasi tindakan jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- b. Respon atau perubahan jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- c. Analisis kesenjangan pada kedua pasien diabetes mellitus tipe II yang dilakukan implementasi jalan kaki selama 30 menit di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan studi kasus ini mampu meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Klien dan Keluarga**

Diharapkan klien dapat melakukan jalan kaki 30 menit secara mandiri dan rutin minimal 30 menit selama 12 kali dalam dua minggu untuk menurunkan kadar gula darah, dan untuk keluarga selalu memberikan dukungan (*support*) pada klien agar melakukan jalan kaki serta menjaga pola makan.

#### **1.4.2.2 Bagi Puskesmas**

Diharapkan puskesmas dapat menambah informasi mengenai terapi jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II.

#### **1.4.2.3 Bagi Pendidikan**

Institusi Pendidikan dapat menjadikan studi kasus “Implementasi Jalan Kaki 30 Menit Pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.” sebagai sumber bacaan serta menambah informasi atau masukan yang dapat digunakan untuk studi kasus selanjutnya.

#### **1.4.2.4 Bagi Penulis**

Penulis dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan implementasi jalan kaki 30 menit pada lansia sebagai tindakan non-farmakologis untuk menurunkan kadar gula darah.