

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu perhatian utama dalam bidang kesehatan. Saat ini, kondisinya tercatat sebagai salah satu masalah kesehatan dunia dan dapat menimbulkan ancaman kesehatan bagi seseorang hingga berpotensi menyebabkan kematian (Kemenkes, 2023).

Diabetes mellitus diklasifikasikan menjadi dua tipe yaitu diabetes mellitus tipe 1 dan diabetes mellitus tipe 2. Diabetes mellitus tipe 1 umumnya disebabkan oleh faktor keturunan, sementara diabetes mellitus tipe 2 lebih sering disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Secara keseluruhan, sekitar 90-95% penderita diabetes adalah mereka yang menderita diabetes mellitus tipe 2. Peningkatan angka kejadian diabetes ini juga dilaporkan terjadi di sejumlah negara berkembang, salah satunya di Indonesia (Hartono & Ediyono, 2024).

Data *International Diabetes Federal* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 537 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes mellitus, 10,5% orang dewasa berusia antara 20-79 tahun. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045, Indonesia sebagai negara peringkat kelima di dunia setelah China, India, Pakistan dan Amerika Serikat. Bahkan, Indonesia

merupakan satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah kasus terbanyak (IDF, 2021).

Angka prevalensi di Jawa Barat tahun 2023 menunjukkan data yang cukup tinggi prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter dengan kasus mencapai angka 1,7% atau sekitar 156.977 penderita diabetes. Jenis kelamin laki-laki memiliki prevalensi 1,3% sekitar 443.261 sedangkan perempuan memiliki prevalensi 2,0% sekitar 434.270 penderita (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Jumlah estimasi penderita diabetes mellitus di Kabupaten Cirebon tahun 2023 sebanyak 177 penderita diabetes (DINKES, 2023).

Hasil studi pendahuluan diperoleh data, angka kesakitan diabetes mellitus di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon pada tahun 2023 terdapat 557 kasus. Pada bulan Desember 2024 terdapat 183 kasus penderita diabetes mellitus. Angka cakupan pelayanan puskesmas sindangjawa terhadap penderita diabetes mellitus sudah mencapai 100%, data tersebut menunjukkan pelayanan puskesmas sindangjawa pada penderita lansia diabetes mellitus. Meskipun demikian, pendampingan dalam penatalaksanaan perlu dilakukan terus menerus pada kasus diabetes mellitus agar tidak terjadi komplikasi penyakit yang lebih parah.

Penatalaksanaan pada penderita diabetes mellitus dapat dilakukan dengan dua cara penatalaksanaan yaitu teknik farmakologis dan non farmakologis. Pada penatalaksanaan teknik terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian insulin serta pemberian obat oral, diantaranya seperti metformin, sulfonilurea dan megnitilide. Sedangkan untuk penatalaksanaan teknik non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang merupakan terapi pendukung dari

pengobatan secara konvensional. Adapun salah satu terapi komplementer dalam menangani diabetes mellitus yaitu terapi senam yoga (Faizah et al., 2023).

Senam hatha yoga menjadi salah satu pilihan dalam penatalaksanaan terapi non farmakologis pada pasien lansia karena tidak mempunyai efek samping yang berlebihan dan juga dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien penderita diabetes mellitus di rumah. Senam yoga menjadi penatalaksanaan alternatif untuk menurunkan kadar gula dalam darah. Pola pernapasan yang pelan dan dalam pada yoga menyebabkan relaksasi dan membuat pikiran menjadi lebih tenang dan fokus. Dengan melakukan latihan senam yoga secara teratur dapat berpengaruh terhadap penilaian kondisi gula darah pada penderita diabetes mellitus (Jayusman et al., 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sriwahyuni, Darmawan, dan Wijayaningsih (2023), menunjukkan hasil evaluasi peserta mengatakan bahwa mereka yang mengikuti pelatihan aktivitas fisik yoga selama 3 hari mengalami perubahan secara fisik, yaitu tubuh menjadi lebih terasa sehat dan bugar, keinginan untuk tidur atau istirahat lebih cepat meningkat, dan secara psikologi perasaan lebih tenang dan rileks setelah melakukan latihan yoga. Penelitian lainnya yang dilakukannya Lastari dan Widyatuti (2020), menunjukkan adanya perubahan kadar gula darah pada klien penderita diabetes mellitus dengan melakukan senam yoga, yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu.

Perawat sebagai profesi pemberi pelayanan memiliki peran utama yang memiliki keterampilan dalam merawat lansia yang sakit. Dalam proses perawatan, perawat melakukan nursing intervention yang berfungsi mengurangi penyebab

dan akibat yang terjadi pada lansia dengan diabetes mellitus. Selain itu, perawat berperan penting dalam memfasilitasi aktivitas fisik yang sesuai, seperti senam atau yoga, yang dapat membantu mengontrol gula darah dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Dengan pendekatan holistik, perawat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan diabetes mellitus dan mencegah terjadinya komplikasi yang dapat memperburuk seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Pada Lansia Ny. S dan Ny. W Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Pada Lansia Ny. S dan Ny. W Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu melakukan Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Pada Lansia Ny. S dan Ny. W Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis melakukan Gambaran Pelaksanaan Pada Lansia Ny. S dan Ny. W dengan Diabetes Mellitus Tipe II yang dilakukan Senam Hatha Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon penulis mampu :

- a. Menggambarkan pelaksanaan tindakan senam hatha yoga pada Ny.S dan Ny.W dengan diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan respon hasil dari sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam hatha yoga pada lansia Ny. S dan Ny. W dengan diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.
- c. Menganalisis kesenjangan pada Ny. S dan Ny. W dengan diabetes mellitus tipe II yang dilakukan senam hatha yoga di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai wawasan keilmuan bagi profesi keperawatan dalam Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Pada Lansia Ny. S dan Ny. W dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.4.2 Manfaat Praktek

a. Bagi Pasien

Menambah pengetahuan terkait dengan penatalaksanaan tindakan senam hatha yoga pada lansia Ny. S dan Ny. W dengan diabetes mellitus tipe II dan meningkatkan kemampuan keluarga dalam proses perawatan mandiri selama proses asuhan keperawatan.

b. Bagi Puskesmas

Sebagai cara alternatif meningkatkan pelayanan untuk memberikan masukan sebagai penatalaksanaan non medis dan bisa menjadi suatu tindakan keperawatan mandiri terkait dengan lansia yang mengalami diabetes mellitus.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat menjadi sumber masukan dan menambah pengetahuan terhadap pencegahan penyakit diabetes mellitus tipe II, serta dapat dijadikan sebagai bahan untuk pembelajaran yang dipraktikkan dalam mata kuliah keperawatan.

d. Bagi Penulis

Menambah pengalaman bagi penulis dalam melakukan intervensi keperawatan dengan intervensi senam hatha yoga untuk menurunkan kadar gula darah.