

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang pada saat ini masih menjadi permasalahan di dunia. Penyakit Diabetes Melitus (DM) terjadi ketika kadar glukosa darah pada seseorang mengalami peningkatan atau yang disebut dengan hiperglikemi, dimana hormon insulin pada tubuh seseorang tidak dapat dihasilkan dengan cukup atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Diabetes merupakan penyakit tidak menular (PTM) metabolik jangka panjang yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau gula darah pada seseorang, yang dengan waktu dapat merusak pembuluh darah, mata, ginjal, jantung, dan saraf. Diabetes Melitus tipe 2 adalah yang paling umum (WHO, 2022). Terdapat beberapa penatalaksanaan penyakit diabetes melitus dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas jalan cepat. *Brisk Walking Exercise* (Jalan cepat) merupakan terapi aktivitas fisik berupa berjalan cepat daripada kecepatan berjalan normal dengan waktu yang ditentukan serta dalam jarak tertentu (Mutmainna & Abrar, 2024).

Penulis Karya Tulis Ilmiah pada hal ini mengangkat permasalahan diabetes melitus (DM) dan menyoroti bahwa aktivitas fisik seperti latihan jalan cepat (*Brisk Walking Exercise*) dapat menjadi intervensi yang efektif dalam pengelolaan pada penderita DM, serta menekankan peran perawat dalam memberikan edukasi dan bimbingan kepada klien penderita DM.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menyatakan, prevalensi kejadian diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2023 berdasarkan Diagnosis Dokter pada penduduk semua umur menunjukkan data sebanyak 877.531 penderita (BKPK Kemenkes, 2023). Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (Dinkes Jabar), prevalensi jumlah penderita DM di provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 sebesar 645.390 jiwa. Kasus ini meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2022 yang menyerang sebanyak 644.644 jiwa. Wilayah dengan jumlah kasus DM terbanyak yaitu Kabupaten Bogor sebanyak 65.620 kasus, sedangkan wilayah dengan kasus DM terendah terdapat pada Kota Banjar sebanyak 2.385 kasus (Dinkes Jabar, 2023).

Di wilayah Kabupaten Cirebon sendiri angka penderita DM pada tahun 2023 sebanyak 14.055 jiwa. Angka tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2022 yaitu sebanyak 23.174 jiwa. Wilayah kecamatan dengan kasus DM terbanyak terdapat di Kecamatan Weru sebanyak 461 kasus, sedangkan wilayah kecamatan dengan kasus DM terendah di Kabupaten Cirebon terdapat di Kecamatan Gebang sebanyak 108 kasus (Dinkes Kabupaten Cirebon, 2023).

Menurut Huzaifah et al., 2019; Listyarini & Fadilah, 2017 dalam Kuman & Nong Baba, 2024), terdapat salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita DM untuk menurunkan kadar gula darahnya tersebut, yaitu terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) selama 20-30 menit. *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) merupakan salah satu olahraga aerobik yang dapat mengontrol kadar gula darah dalam rentang normal (Listyarini & Fadilah, 2017 dalam Kuman & Nong Baba, 2024). Jalan kaki cepat memiliki manfaat untuk menjaga kadar gula darah terutama untuk penderita DM, terutama saat seseorang melakukan aktivitas olahraga

yang bersifat aerobik akan dapat bermanfaat untuk menurunkan resiko diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung dan stroke. Ketika latihan jalan cepat yang dilakukan secara teratur selama 30 menit dalam sehari dan dilakukan 3-4 kali dalam seminggu, hal ini dapat meningkatkan sensitivitas insulin, meningkatkan kontrol glukosa darah, menurunkan resiko penyakit jantung dan vaskuler, menurunkan tekanan darah dan mengurangi tingkat lemak jahat dalam darah (Darwin, 2013; Rohmana et al., 2020 dalam Kuman & Nong Baba, 2024).

Brisk Walking Exercise atau latihan jalan cepat yang dilakukan pada penderita diabetes melitus dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, sebab latihan jalan cepat dapat dilakukan dimana saja terutama pada saat di luar ruangan (Simarmata et al., 2021). Latihan *Brisk Walking* hanya melibatkan aktivitas berjalan tetapi dengan kecepatan yang lebih cepat dari jalan biasa, namun tidak secepat lari. Aktivitas ini dapat dilakukan selama 30 menit, 3 kali seminggu selama 2 minggu dan telah terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II (Hati & Muchsin, 2022).

Peran perawat dalam terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) ini diharapkan dapat melakukan edukasi serta implementasi kepada keluarga dengan diabetes melitus sehingga keluarga tersebut di kemudian hari dapat mampu melakukannya secara mandiri untuk mengontrol kadar gula darahnya.

Dalam hal ini, jalan cepat (*Brisk Walking Exercise*) dapat menjadi terapi alternatif sebagai terapi nonfarmakologis yang diharapkan dapat dilakukan oleh khalayak ramai, termasuk pada keluarga dengan Diabetes Melitus untuk menurunkan kadar gula darah. Sehingga, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan

keluarga dengan Diabetes Melitus yang dilakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah gambaran pelaksanaan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) pada klien dengan diabetes melitus tipe-2 di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu melakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) pada Ny. N dan Ny dengan diabetes melitus tipe-2.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan implementasi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) pada Ny. N dan Ny. T dengan diabetes melitus tipe-2.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada Ny. N dan Ny. T dengan diabetes melitus tipe-2 yang dilakukan implementasi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat).
- c. Menganalisis kesenjangan pada Ny. N dan Ny. T dengan diabetes melitus tipe-2 yang dilakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat).

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dalam keperawatan tentang Gambaran pelaksanaan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) pada Ny. N dan Ny. T dengan diabetes melitus tipe-2 di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Klien dan Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan Ny. N dan Ny. T serta keluarga untuk melakukan secara mandiri dalam menerapkan terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat).

1.4.2.2 Puskesmas

Diharapkan dapat dijadikan penatalaksanaan non farmakologi pada penderita diabetes melitus dan dapat digunakan dalam meningkatkan program keperawatan keluarga di Puskesmas.

1.4.2.3 Perawat

Diharapkan dapat dijadikan sebagai pembelajaran pada saat melakukan implementasi tindakan pada klien khususnya pada keluarga dengan diabetes melitus.

1.4.2.4 Peneliti

Diharapkan peneliti dapat memperoleh pengalaman dan menambah keterampilan dalam melaksanakan terapi jalan cepat pada klien dan keluarga dengan diabetes melitus.

1.4.2.5 Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan bacaan dan masukan yang dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam melakukan implementasi pada keluarga dengan diabetes melitus.