

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus adalah salah satu penyakit kronis umumnya terjadi pada lanjut usia. Penyakit ini disebabkan oleh kelenjar pankreas yang tidak mampu memproduksi insulin secara efektif. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah. Kondisi ini bisa berujung pada kematian akibat faktor gaya hidup, lingkungan, atau genetik. Gejala umum yang sering muncul pada penderita diabetes meliputi polidipsi (haus berlebihan), polyuria (buang air kecil berlebihan), dan penurunan berat badan. Novita et al., (2026).

Angka penderita diabetes di seluruh dunia menunjukkan data yang signifikan. Pada laporan global World Health Organization (WHO), (2024) menyatakan bahwa ada sekitar 830 juta orang atau 10,25% dari semua orang yang menderita diabetes mellitus di seluruh dunia. Ini akan terus terjadi terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah dibandingkan dengan negara-negara berpendapatan tinggi. Menurut Federasi Diabetes Internasional, 2021, melaporkan bahwa diabetes mellitus diseluruh dunia mencapai 537 juta kasus diabetes di seluruh dunia, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta pada tahun 2045 Sitanggang et al., (2025).

Di Indonesia, situasi serupa menunjukkan angka yang cukup tinggi. Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan data jumlah

orang yang menderita diabetes adalah 52,1% pada usia produktif (18-59 tahun) dan 48,9% pada kelompok lansia (≥ 60 tahun) (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Sementara provinsi Jawa Barat melaporkan proporsi penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kabupaten ciayumajakuning data menunjukkan bahwa kabupaten indramayu sekitar 66.896 penderita, kabupaten kuningan sekitar 20.252 penderita, kabupaten Cirebon sekitar 19.300 penderita, kabupaten majalengka mencapai 12.502 penderita. Berdasarkan data tersebut Kabupaten Cirebon menempati posisi ke 3 dengan jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 19.300 orang di Wilayah Dinas kesehatan jawa barat, (2024).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita diabetes militus umumnya menjadi penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi, penatalaksanaan farmakologi seperti pemberian insulin metformin atau sulfonilurea, dan penatalaksanaan non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan makan makanan diet DM seperti sayuran hijau (rokoli, bayam, kangkung, sawi), buah rendah gula (pepaya, apel), dan karbohidrat (nasi merah). Dan salah satu jenis aktivitas fisik seperti jalan kaki selama 30 menit untuk menurunkan kadar glukosa darah. Aulia & Silvitasari (2023)

Aktivitas jalan kaki 30 menit memberikan efek yang baik bagi penderita DM tipe II. Menurut Pramesti & Susilowati (2023), menunjukkan bahwa rata-rata kadar gula darah sebelum melakukan jalan kaki 226,67 mg/dl, dan mengalami penurunan menjadi 185,40 mg/dl setelah aktivitas tersebut dilakukan. Hasil yang serupa dengan Penelitian Aulia & Silvitasari (2023), yang menyatakan bahwa kegiatan berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu menurunkan kadar gula darah, yaitu dari 273,44 mg/dl sebelum berjalan kaki menjadi 170,88 mg/dl setelah melakukan aktivitas tersebut.

Berdasarkan uraian penulis tertarik melakukan studi kasus dengan mengimplementasikan aktivitas jalan kaki 30 menit setiap hari pada penderita DM tipe II. Disusun di studi kasus dengan judul “ implelementasi aktivitas jalan kaki 30 menit “ di wilayah kerja puskesmas sindang jawa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah implementasi jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan studi kasus pada penderita diabetes militus tipe II dengan fokus pada intervensi jalan kaki 30 menit, penulis mampu menggambarkan:

- a. Menggambarkan kondisi lansia dengan diabetes mellitus tipe II sebelum dilakukan tindakan Terapi Jalan Kaki 30 Menit di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan pelaksanaan Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskermas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

- c. Mengidentifikasi respon setelah dilakukan Tindakan jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes militus tipe II.
- d. Menganalisis kesenjangan respon pada kedua pasien diabetes yang dilakukan Terapi Jalan Kaki 30 Menit.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Setelah melaksanakan studi kasus diharapkan dapat menambah wawasan ilmu keperawatan dalam implementasi terapi jalan kaki 30 menit pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Studi kasus ini diharapkan dapat membantu untuk menambah wawasan klien sehingga dapat melakukan terapi Jalan Kaki 30 Menit sebagai alternatif dari terapi non-farmakologi untuk menurunkan kadar gula darah.

b. Bagi Puskesmas

Terapi Jalan Kaki 30 Menit diharapkan dapat menjadi sarana edukasi bagi para petugas Kesehatan kepada masyarakat khususnya penderita DM Tipe II.

c. Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi pembelajaran yang dapat dipraktikan dalam mata kuliah keperawatan gerontik.

d. Bagi Penulis

Diharapkan studi kasus ini dapat meningkatkan pengetahuan keterampilan dan pengalaman penulis dalam melakukan implelementasi jalan kaki 30 menit di wilayah puskesmas sindang jawa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1
Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Implementasi Jalan Kaki 30 menit Pada Pasien Diabetes Militus Tipe II Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Di Rumah Sakit II Putri Hijau Medan (Sitepu, W. K. D. P. B., Suharto, S., & Jundapri, K., 2026).	Penelitian Kualitatif dengan studi kasus	pada pasien 1 nilai GDS sebelum di lakukan Tindakan 245mg/dL menjadi 134 mg/dL(normal) dan pada pasien 2 dari nilai GDS sebelum dilakukan 236 mg/dL menjadi 166 mg/dL(normal).	Persamaan: menggunakan intervensi jalan kaki 30 menit pada penderita DM Tipe II. Perbedaan : penelitian Sitepu et al., (2026) intervensi yang dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu, dengan 2 responden perempuan dan laki-laki berusia 20-45 tahun, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada kelompok lansia perempuan umur 60-70 tahun dengan diabetes militus serta menggunakan (MMSE) sebagai skrining responden, dengan frekuensi latihan 6x dalam seminggu.
	Implementasi Pada Keluarga Ny.R Yang Mengalami Diabetes Militus Menggunakan Intervensi Walking Exercise: Studi Kasus (Rasdiyanah, R., Nur, U. A. A., Fitriani, A., & Purwanto, G. 2025)	Penelitian Kualitatif dengan studi kasus	hasil sebelum walking exercise dengan GDS 230 mg/dl namun setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan hasil GDS 198 mg/dl.	Persamaan: menggunakan intervensi jalan kaki 30 menit pada penderita DM Tipe II. Perbedaan: penelitian Rasdiyanah et al., (2025) intervensi dilakukan sebanyak 4x dalam 2 minggu dengan 1 responden, sedangkan penelitian ini intervensi dilakukan dengan 2 responden selama 6x dalam seminggu.