

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kadar glukosa darah yang berkelanjutan akibat penurunan produksi atau aksi insulin, atau keduanya, menjadi ciri Diabetes Mellitus (DM), suatu kondisi metabolik kronis (Nugraeni, 2025). Statistik terbaru mengungkapkan pertumbuhan dramatis dalam insiden diabetes di kalangan orang dewasa. Saat ini, ada sekitar 589 juta individu berusia 20-79 tahun yang hidup dengan diabetes, dan angka ini diperkirakan akan mencapai 853 juta pada tahun 2050 jika kita tidak menerapkan terapi yang efektif. Diabetes melitus (DM) adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia dan kontributor utama untuk konsekuensi menghancurkan lainnya termasuk penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan penyakit neurologis. Selain itu, lebih dari setengah penderita diabetes tidak menerima pengobatan yang adekuat, khususnya di negara dengan pendapatan rendah dan menengah yang memiliki keterbatasan akses layanan kesehatan (Kamilah et al., 2021). Kondisi ini menggarisbawahi urgensi global untuk menerapkan strategi pencegahan dan manajemen yang lebih efektif, termasuk promosi gaya hidup sehat dan aktivitas fisik teratur untuk mencegah lonjakan kasus baru dan mengurangi beban komplikasi (WHO 2024).

Di seluruh dunia, 537 juta individu berusia antara 20 dan 79 tahun hidup dengan diabetes pada tahun 2021, menurut statistik dari International Diabetes

Federation. Dari sini, kami memperkirakan akan ada peningkatan menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Dengan perkiraan 19,4 juta orang, Indonesia berada di lima besar negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia. Diabetes adalah masalah besar dalam kesehatan masyarakat, dan penyakit ini menyoroti betapa mendesaknya untuk mengambil tindakan (Susanti et al., 2024). Kabupaten Majalengka terdapat lansia dengan jumlah 190.735 yang terdiri dari laki laki 93.882 jiwa dan perempuan 96.853 dan untuk kecamatan rajagaluh jumlah lansia terdiri dari laki laki 3223 dan perempuan 3354 pada tahun 2024 untuk kabupaen majalengkat terdapat 12.502 penderita Dm dan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 21.185 Sedangkan Untuk penderita DM kecamatan Rajagaluh khususnya Puskesmas rajagaluh tahun 2024 berjumlah 444 dan pada tahun 2025 bertambah menjadi 551.

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi sel beta pankreas, peningkatan resistensi insulin, serta berkurangnya aktivitas fisik. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap terjadinya hiperglikemia kronis. Selain itu, perubahan komposisi tubuh dan penurunan massa otot pada lansia turut memengaruhi metabolisme glukosa (Sunarti et al., 2025). Penurunan ketajaman mental, kesehatan fisik, dan keterlibatan sosial adalah bagian alami dari penuaan. Secara umum, telah ditunjukkan bahwa sebagai akibat dari penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi, orang lanjut usia sering mengalami berbagai gejala. Banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan, akan terpengaruh oleh

perubahan ini. Penuaan adalah bagian normal dari menjadi manusia dan sesuatu yang harus dihadapi oleh setiap orang (Sa'diah et al., 2024).

Hipoglikemia berat dan hiperglikemia adalah konsekuensi akut yang potensial. Komplikasi kronis meliputi penyakit jantung koroner, stroke, nefropati diabetik, neuropati, retinopati, serta ulkus kaki diabetik. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas hidup, peningkatan ketergantungan terhadap keluarga, serta peningkatan biaya pengobatan jangka panjang (Hariadi, 2024).

Sebuah strategi yang menggabungkan langkah-langkah terapeutik, promotif, dan preventif diperlukan untuk mengelola Diabetes Mellitus pada lansia. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dikelola di fasilitas kesehatan primer oleh pemerintah melalui BPJS Kesehatan

Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan terintegrasi yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup peserta dengan penyakit kronis melalui kegiatan edukasi kesehatan, pemeriksaan rutin, pemantauan status kesehatan, pengingat kunjungan, serta aktivitas fisik seperti senam lansia. Program ini penting karena berorientasi pada pengendalian penyakit secara berkelanjutan dan pencegahan komplikasi. Target keberhasilan Prolanis ditunjukkan melalui rasio kunjungan rutin peserta serta stabilitas kondisi klinis, termasuk kadar gula darah (Fajriana et al., 2025). Kepatuhan pengobatan dan keaktifan menghadiri kegiatan prolanis berpengaruh pada kestabilan kadar glukosa darah para pesertanya (Sori, 2023). Program senam prolanis adalah jenis aktivitas fisik yang disarankan untuk lansia yang mencakup pengelolaan kondisi kronis. Karena membantu

menghilangkan radikal bebas dan memperkuat tulang, latihan prolanis, jika dilakukan secara teratur, dapat berguna untuk menjaga kondisi tubuh yang segar dan sehat. Selama beberapa pemeriksaan untuk diabetes mellitus, yang mungkin menyebabkan kesulitan, latihan prolanis dilakukan untuk memotivasi pasien dengan penyakit kronis agar mencapai kualitas hidup yang ideal. Orang berusia di atas 65 tahun yang menderita kondisi kesehatan jangka panjang dapat memperoleh manfaat dari latihan prolanis ini (Situmorang & Yana, 2021).

Mengendalikan kadar gula darah adalah komponen kunci dari program Prolanis, yang mencakup olahraga untuk lansia. Menurunkan kadar gula darah adalah salah satu dari banyak manfaat olahraga teratur, yang termasuk meningkatkan sensitivitas insulin dan pemanfaatan glukosa oleh jaringan otot. Meskipun demikian, tingkat keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam masih bervariasi. Tidak semua peserta Prolanis aktif mengikuti kegiatan tersebut secara rutin (Umizah & Fadli, 2023).

Berdasarkan angka kejadian DM pada lansia di wilayah Rajagaluh, adanya dampak komplikasi yang dialami penderita, serta pentingnya optimalisasi kegiatan Prolanis sebagai upaya promotif dan preventif, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap kadar gula darah di UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka Tahun 2025

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah.
Apakah terdapat pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah di UPTD Puskesmas Rajagaluh

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah di Uptd Puskesmas rajagaluh kabupaten majalengka tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kadar gula darah sebelum mengikuti senam prolanis di UPTD Puskesmas Rajagaluh.
- b. Mengidentifikasi kadar gula darah sesudah mengikuti senam prolanis di UPTD Puskesmas Rajagaluh.
- c. Menganalisis pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah di UPTD Puskesmas Rajagaluh.

D. Manfaat Penelitian

Dari setiap penelitian yang dilakukan dipastikan dapat memberikan manfaat baik bagi objek, atau peneliti khususnya dan juga seluruh komponen yang terlibat didalamnya. Manfaat yang bisa diambil dalam penulisan ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan masyarakat khususnya dalam

bidang promotif dan preventif pada pengelolaan penyakit kronis pada lansia selain itu penelitian ini dapat memperkaya evidensi ilmiah mengenai efektifitas senam prolanis sebagai intervensi non farmakologis dalam membantu menurunkan kadar gula darah serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan optimalisasi pelaksanaan program pengelolaan penyakit kronis dipelayanan kesehatan tingkat pertama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi UPTD Puskesmas Rajagaluh

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi UPTD Puskesmas Rajagaluh dalam meningkatkan pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), khususnya kegiatan senam Prolanis sebagai salah satu upaya untuk membantu mengendalikan kadar gula darah pada peserta Diabetes Melitus. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mempertahankan dan mengembangkan pelaksanaan kegiatan Prolanis secara berkelanjutan.

b. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peserta Prolanis mengenai manfaat mengikuti senam Prolanis secara rutin dalam membantu mengendalikan kadar gula darah. Dengan demikian, peserta diharapkan lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dan berkesinambungan dalam setiap kegiatan Prolanis.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah bagi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, khususnya mengenai pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa dalam pengembangan ilmu keperawatan.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus. Penelitian ini juga diharapkan dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih panjang, atau penambahan variabel lain yang berkaitan dengan pengendalian kadar gula darah sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) terhadap kadar gula darah pada peserta Prolanis yang menderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rajagaluh, Kabupaten Majalengka. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Prolanis penderita Diabetes Melitus yang memenuhi kriteria penelitian dan mengikuti kegiatan senam Prolanis. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam Prolanis untuk mengetahui perubahan kadar gula darah setelah

diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh senam Prolanis terhadap pengendalian kadar gula darah sebagai salah satu bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis pada penderita Diabetes Melitus. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada hubungan antara senam Prolanis sebagai variabel independen dan kadar gula darah sebagai variabel dependen, sedangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi kadar gula darah, seperti pola makan, kepatuhan mengonsumsi obat, aktivitas fisik di luar senam Prolanis, serta penyakit penyerta, tidak dianalisis dalam penelitian ini.