

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ-organ penting seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Penyakit ini dikenal sebagai “lifelong disease” karena tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikendalikan dengan menjaga kadar gula darah tetap stabil. Beberapa faktor risiko yang memicu timbulnya diabetes antara lain konsumsi makanan cepat saji, asupan karbohidrat berlebih, dan gaya hidup tidak sehat (Prawinda et al., 2024)

Diabetes mellitus dengan kadar gula yang tidak terkontrol dapat menyebabkan beberapa komplikasi, yaitu komplikasi akut (dalam jangka pendek) dan komplikasi kronis (dalam jangka panjang). Gejala seperti hipoglikemia adalah ketika kadar gula darah di bawah normal <70 mg/dl karena mengonsumsi makanan yang terlalu sedikit dan mengonsumsi obat tablet atau suntik insulin (Ramadhan et al., 2025).

Prevalensi Diabetes Mellitus menurut *Internasional Diabetes Federation* tahun 2024 terdapat ada 589 miliar mengalami diabetes mellitus pada rentang usia 20-79 tahun dan diperkirakan di tahun 2050 mengalami peningkatan menjadi 853 miliar terdeteksi diabetes melitus (IDF, 2024). Sedangkan prevalensi di Indonesia menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 terdapat ada 16,9% mengalami DM Tipe 1 sebanyak 50,2% mengalami DM Tipe 2 sebanyak 2,6% mengalami DM Gestasional dan 30,3% tidak diketahui penyebab DM. Pengendalian diabetes mellitus di Indonesia tahun 2023 terdapat 81,4% menjalani pengaturan makan, 41,7% dengan olahraga dan 29,2% alternatif herbal (SKI, 2023).

Angka kejadian diabetes melitus di DKI Jakarta tahun 2023 menurut Survei Kesehatan Indonesia terdapat 18,1% mengalami DM Tipe 1, 47,9% mengalami DM Tipe 2, 5,6% mengalami DM Gestasional dan 28,4% tidak diketahui penyebab DM.

Pengendalian diabetes melitus di DKI Jakarta tahun 2023 terdata 83,6% menjalani pengaturan makan, 48,9% dengan olahraga, 23% alternatif herbal (SKI, 2023). Di Jakarta Timur pada diabetes mellitus 100% mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar meliputi pengukuran gula darah, edukasi dan terapi farmakologi (Kementrian Kesehatan, 2023).

Menurut data Puskesmas Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur pada bulan januari-mei 2023, prevalensi untuk penyakit diabetes mellitus sebanyak 2.869 jiwa untuk yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1.157 jiwa sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 1.712 jiwa yang menderita diabetes mellitus. Pada tahun 2023, data penduduk yang terkena penyakit diabetes mellitus di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon sebanyak 1.176 jiwa, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 402 jiwa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 774 jiwa yang menderita diabetes melitus.

Diabetes mellitus dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti hipoglikemia, hiperglikemia, serta kerusakan pada pembuluh darah besar (makrovaskuler) yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, dan pada pembuluh darah kecil (mikrovaskuler) yang berdampak pada retinopati dan nefropati. Komplikasi lainnya termasuk neuropati pada saraf sensorik, terutama di area kaki dan tangan. Pada penderita DM tipe 2, komplikasi sering muncul akibat ketidakstabilan gula darah yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara diet, aktivitas fisik, dan konsumsi obat (Irmawati et al., 2022).

Tanda dan gejala lain yang sering dialami oleh penderita Diabetes mellitus antara lain adalah rasa haus yang berlebihan (polidipsi), sering buang air kecil (poliuria), dan nafsu makan meningkat secara tidak normal (polifagia). Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan kadar glukosa darah menjadi masalah umum yang banyak dihadapi oleh penderita (Febriyana et al., 2024).

Penanganan pengobatan diabetes melibatkan dua strategi utama, seperti penggunaan insulin, dan perawatan non-obat. Perawatan farmakologis termasuk memantau insulin dan obat antidiabetes oral, sedangkan perawatan non-obat termasuk mengontrol pola makan, kegiatan fisik, dan berat badan. Salah satu dari empat pilar utama pengobatan diabetes melitus adalah olahraga. Karena latihan

meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, latihan dapat mengurangi kadar glukosa darah. Senam kaki diabetes adalah salah satu jenis latihan fisik yang disarankan. Senam ini memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah kelainan bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, dan mengatasi keterbatasan gerak sendi. (Prihantoro & Ain, 2023)

Senam kaki diabetes dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus. Terapi ini merupakan alternatif perawatan yang murah, mudah, dan aman. Senam dilakukan dengan menggerakkan otot dan sendi kaki selama 30–40 menit, 3 kali seminggu secara rutin. Latihan yang teratur terbukti dapat meningkatkan sensitivitas kaki dan membantu mengontrol kadar gula darah, terutama pada penderita diabetes mellitus tipe II (Candra Dinata et al., 2022)

Hasil penelitian (Fajriati & Indarwati, 2021). Hasil menunjukkan bahwa Ny. L dan Ny. S melakukan senam kaki di RT 02 RW 34 Kandang sapi Jebres Surakarta pada tanggal 16-20 Mei 2019 selama 5 kali dalam seminggu selama 30 menit. Kadar gula darah Ny. L adalah 234 mg/dL sebelum dan setelah senam kaki, dan Ny. S adalah 289 mg/dL sebelum dan setelah senam kaki. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam kaki.

Hasil Penelitian (Candra Dinata et al., 2022) Penelitian ini melibatkan 47 lansia dengan diabetes melitus tipe II yang melakukan senam kaki diabetes selama satu bulan, tiga kali seminggu, selama 30 hingga 40 menit. Penemuan ini menunjukkan bahwa terapi senam kaki diabetes efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa 93,6 persen responden mampu melakukan senam kaki dengan benar. Kadar glukosa darah turun dari rata-rata 204,74 mg/dL menjadi 189,55 mg/dL, atau penurunan sebesar 15,19 mg/dL.

Rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) adalah salah satu bentuk intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan bersamaan dengan senam kaki diabetes. Daun salam, yang biasanya digunakan sebagai penyedap dalam makanan, juga memiliki manfaat kesehatan, seperti mengobati diare, gastritis, diabetes mellitus, kolesterol tinggi, dan hipertensi. Analisis fitokimia menunjukkan bahwa daun salam mengandung minyak esensial, tannin, flavonoid, dan terpenoid. Di antara senyawa tersebut, flavonoid, atau senyawa fenol, memiliki

kemampuan untuk menurunkan kadar glukosa darah, sehingga dapat digunakan sebagai pengobatan tambahan alami untuk diabetes (Kesehatan Masyarakat Seroja Husada et al., 2024).

Hasil penelitian (Kurniawan et al., 2024) meneliti Di Daerah Paok Motong, Kecamatan Masbagik, Lombok Timur, terjadi penurunan kadar glukosa darah secara signifikan ($p=0,001$) sebesar 15,22 mg/dL menjadi 179,27 mg/dL setelah pemberian air rebusan daun salam (*syzygium polyanthum*) menurun menjadi 194,49 mg/dL. Ini karena air rebusan daun salam mengandung antioksidan seperti tannin, saponin, niacin, atsiri, seskuiterpen, triterpenoid, fenol, steroid, sitral, lakton, saponin, karbohidrat, dan selenium. Selain itu, daun salam mengandung banyak vitamin, seperti vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Kandungan antioksidan pada daun salam menyebabkan hal ini terjadi.

Perawat memiliki peran sebagai pemberi asuhan keperawatan dan berperan aktif dalam pencegahan serta deteksi dini penyakit diabetes beserta komplikasinya. Peran perawat sangat penting dalam berbagai upaya, mulai dari promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif. Dalam upaya promotif, perawat dapat memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang diabetes mellitus. Pada upaya preventif, perawat membantu penderita diabetes memperbaiki gaya hidup, seperti membiasakan senam kaki dan melakukan pemeriksaan rutin agar diabetes terkontrol. Dalam upaya kuratif, perawat berperan menumbuhkan kepercayaan diri penderita dalam menjalani hidup dengan diabetes. Sementara dalam upaya rehabilitatif, perawat membantu penyandang diabetes melitus dalam melakukan perawatan diri secara mandiri.

Berdasarkan temuan diatas, prevalensi kasus diabetes melitus terus bertambah sehingga menjadi perhatian agar tidak menyebabkan komplikasi diabetes melitus. Penelitian juga menunjukkan bahwa terapi senam kaki dan air rebusan daun salam bermanfaat dalam membantu menstabilkan kadar glukosa darah sehingga kadar glukosa darah dalam batas normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk membuat proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes

Melitus Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Menggunakan Senam Kaki Dan Rebusan Daun Salam Di Kecamatan Cipayung”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah menggunakan senam kaki dan rebusan daun salam di Kecamatan Cipayung.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan pasien diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah menggunakan senam kaki dan rebusan daun salam di Kecamatan Cipayung.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian tindakan keperawatan pada pasien diabetes melitus di Kecamatan Cipayung.
- b. Memprioritaskan diagnosa keperawatan pada pasien diabetes mellitus di Kecamatan Cipayung.
- c. Menyusun intervensi keperawatan pada pasien diabetes mellitus di Kecamatan Cipayung.
- d. Melakukan tindakan implementasi keperawatan senam kaki dan rebusan daun salam pada pasien diabetes mellitus di Kecamatan Cipayung.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan dengan diabetes mellitus.
- f. Melakukan pendokumentasi keperawatan dengan diabetes mellitus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil studi kasus diharapkan dapat memberi pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan tentang terapi komplementer pada pasien diabetes mellitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemandirian dengan menggunakan senam kaki dan rebusan daun salam pada pasien diabetes mellitus.

b. Bagi Perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Meningkatkan penerapan pengetahuan dan pengembangan dalam menggunakan senam kaki dan rebusan daun salam pada pasien diabetes melitus.

c. Penulis

Meningkatkan pengalaman dan pengetahuan pada prosedur menerapkan terapi non farmakologis yaitu senam kaki dan rebusan daun salam, asuhan keperawatan dengan diabetes mellitus.

E. Ruang Lingkup

Pada penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini penulis memberikan ruang lingkup penelitian ini pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Menggunakan Senam Kaki Dan Rebusan Daun Salam Di Kecamatan Cipayung. Penelitian ini dilakukan selama tujuh hari.