

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan global saat ini sangat kompleks dan mencakup berbagai penyakit menular dan tidak menular. Penyakit menular seperti HIV/AIDS, tuberkulosis, malaria, serta pandemi COVID-19 masih menjadi perhatian utama. Di sisi lain, penyakit tidak menular seperti kanker, hipertensi, dan diabetes mellitus (DM) juga meningkat pesat akibat perubahan gaya hidup dan faktor lingkungan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa tantangan kesehatan global saat ini mencakup meningkatnya penyakit tidak menular, ketimpangan akses layanan kesehatan, serta dampak perubahan iklim terhadap kesehatan masyarakat (WHO, 2024).

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan prevalensi secara signifikan. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati peringkat ke-7 di dunia dengan jumlah penderita diabetes mencapai 10,7 juta jiwa. Penyakit ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang buruk, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik. Dengan jumlah penderita yang terus bertambah, diabetes menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan nasional maupun global (IDF, 2024).

Diabetes Melitus (DM) merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. Menurut International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021, diperkirakan terdapat 536,6 juta orang dewasa (20-79 tahun) yang hidup dengan diabetes di seluruh dunia, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 783,2 juta pada tahun 2045. Di Indonesia, prevalensi diabetes juga menunjukkan angka yang signifikan.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, pada tahun 2024, diperkirakan terdapat lebih dari 20 juta penderita diabetes di Indonesia. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi diabetes tertinggi kedua di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes di Jawa Barat mengalami peningkatan sebesar 38% dalam tiga tahun terakhir, yaitu dari tahun 2021 hingga 2023.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol, yang dapat menyebabkan komplikasi serius pada berbagai organ tubuh. Penyebab DM terdiri dari dua jenis utama, yaitu DM tipe 1 yang terjadi akibat gangguan autoimun yang merusak sel penghasil insulin di pankreas, dan DM tipe 2 yang lebih berhubungan dengan faktor gaya hidup, seperti pola makan yang buruk, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi DM menunjukkan angka yang terus meningkat, seiring dengan perubahan gaya hidup yang semakin modern (IDF 2023).

Peningkatan angka kejadian ini menjadi tantangan besar bagi sektor kesehatan, karena DM dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kerusakan ginjal, kebutaan, penyakit jantung, dan stroke. Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol, atau hiperglikemia, dapat merusak pembuluh darah dan saraf, yang berdampak pada kualitas hidup pasien. Sayangnya, banyak penderita DM yang tidak menyadari kondisi mereka karena gejalanya seringkali tidak langsung terlihat, yang menambah tantangan dalam diagnosis dan pengelolaan penyakit ini.

Rendahnya kesadaran akan pentingnya pencegahan dan pengelolaan diabetes di masyarakat, terutama dalam mengatur pola makan dan menjalani gaya hidup sehat, turut memperburuk kondisi ini. Dalam konteks ini, penting untuk memahami dampak jangka panjang yang ditimbulkan oleh peningkatan gula darah, serta peran intervensi dini dalam mengurangi risiko komplikasi DM (WHO, 2023).

Urgensi penelitian tentang diabetes mellitus sangat tinggi mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan masyarakat, Diabetes Melitus (DM) tidak hanya memengaruhi populasi usia produktif, tetapi juga kelompok lansia, yang lebih rentan terhadap komplikasi akibat perubahan metabolisme tubuh yang terkait dengan proses penuaan. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes pada kelompok usia lanjut di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan sebagian besar kasus tidak terkontrol dengan baik.

Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kesadaran lansia dalam melakukan aktivitas fisik rutin yang sebenarnya berperan penting dalam menurunkan kadar gula darah. Penelitian cadenaser 2024 menyatakan bahwa Pada lansia, kontrol kadar gula darah yang buruk dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti neuropati, penyakit kardiovaskular, retinopati, hingga gagal ginjal. Berdasarkan Riskesdas 2021, prevalensi diabetes di Indonesia tercatat sebesar 10,9%, dan pada 2023 meningkat menjadi 11,7%. Lansia usia di atas 60 tahun berkontribusi signifikan terhadap angka ini, dengan sekitar 6,5% dari populasi lansia terdiagnosis diabetes.

Salah satu pendekatan penting dalam pengelolaan diabetes adalah melalui pendekatan menyeluruh yang meliputi terapi farmakologis, perubahan gaya hidup non-farmakologis, serta pemantauan kesehatan secara berkala. Terapi farmakologis bertujuan menurunkan kadar gula darah melalui pemberian obat-obatan seperti metformin, sulfonilurea, DPP-4 inhibitor, atau insulin, tergantung pada tingkat keparahan penyakit dan kondisi pasien. Metformin tetap menjadi pilihan utama karena efektivitasnya yang tinggi dan efek samping yang minimal (Soelistijo et al., 2021). Sementara itu, terapi non-farmakologis menjadi dasar penting dalam pengendalian diabetes, terutama pada lansia. intervensi gaya hidup, seperti menjaga pola hidup, pola makan, edukasi dan termasuk aktivitas fisik merupakan terapi non farmakologi yang direkomendasikan untuk pengelolaan diabetes. ADA (American Diabetes Association) 2022, Kemenkes RI, 2023.

Latihan jalan cepat menjadi salah satu pilihan yang praktis dan mudah dilakukan oleh lansia. Latihan fisik teratur merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk menurunkan kadar glukosa darah. *American Diabetes Association* (ADA, 2022) merekomendasikan bahwa aktivitas fisik aerobik sedang, seperti berjalan cepat dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu menurunkan kadar glukosa darah. Latihan jalan cepat dinilai efektif, murah, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, sehingga sangat potensial dijadikan sebagai strategi pengendalian diabetes berbasis masyarakat (Permatasari et al., 2020).

Latihan jalan cepat bukan hanya menjadi sarana untuk menurunkan kadar gula darah, tetapi juga merupakan bagian dari strategi nasional dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes di Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Menurut *American Diabetes Association* (ADA) tahun 2023, aktivitas fisik seperti jalan cepat dapat direkomendasikan untuk meningkatkan sensitivitas insulin, menjaga kadar glukosa darah, mendukung Kesehatan Kardiovaskular dan mencegah komplikasi jangka panjang pada penderita DM.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiyani (2020) yang menyatakan bahwa dalam memberikan aplikasi brisk walking / Latihan jalan cepat dapat mengatasi masalah risiko ketidakstabilan kadar glukosa yang dibuktikan dengan adanya penurunan kadar glukosa darah pada kedua klien setelah melakukan brisk walking. Pada klien pertama mengalami penurunan kadar glukosa darah rata-rata 5 mg/dl setelah melakukan brisk walking dan keadaan luka klien semakin membaik. Dan penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian ini menjelaskan bahwa diketahui bahwa sebagian besar yaitu 13 orang (65%) mengalami peningkatan kadar gula darah sesudah melakukan jalan kaki 30 menit. Responden yang tidak mengalami penurunan kadar gula darah dapat disebabkan kegiatan pengontrolan kadar gula darah tidak dapat dilakukan secara temporer atau satu kali dan gula darah dapat langsung mengalami penurunan tetapi melalui suatu proses yang bersifat kontinue dan konsisten. (Darmawan & Sriwahyuni, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Peneliti di Dua wilayah kerja puskesmas Cipedes dan Puskesmas Ciluluk pada hari Jumat, 22 November 2024 didapatkan bahwa angka Penyakit Diabetes yang terjadi di Puskesmas Cipedes mendapatkan hasil data yaitu 52 orang yang mengalami penyakit diabetes dalam 3 bulan terakhir, Rentang Usia yang terkena penyakit diabetes ini mulai dari usia 40 Tahun Lebih. Terkait Program Menurunkan angka Penyakit DM yang dilakukan Puskesmas Cipedes diantaranya kegiatan prolanis, dengan melakukan kegiatan senam diabetes dan pemeriksaan Gula darah yang dilakukan setiap 1 bulan Sekali, Peserta yang selalu aktif dalam kegiatan prolanis tersebut ada sekitar 30 orang, dan yang non- aktif ada sekitar 22 Orang. Hasil program yang dilakukan berjalan dengan baik dan semua program sudah terlaksana.

Sebagai perbandingan dalam studi pendahuluan ini didapatkan bahwa untuk Puskesmas Ciluluk angka Penyakit Diabetes yang terjadi di puskesmas Ciluluk mendapatkan hasil data yaitu 94 orang yang mengalami penyakit diabetes dalam 3 bulan terakhir, Rentang Usia yang terkena penyakit diabetes ini mulai dari usia 45 Tahun Lebih atau masuk usia Pra lansia. Terkait Program Menurunkan angka Penyakit DM yang dilakukan puskesmas ciluluk diantaranya kegiatan prolanis, dengan melakukan kegiatan senam diabetes, dan pemeriksaan Gula Darah yang dilakukan setiap 1 bulan Sekali, Peserta yang selalu aktif dalam kegiatan tersebut ada sekitar 40 orang, dan yang non-aktif sekitar 54 orang.

Program yang dilakukan sudah berjalan dengan baik, dan tidak ada program puskesmas yang belum terlaksana tetapi masih ada penderita Diabetes Di Puskesmas Ciluluk Mengalami Peningkatan kadar gula darah setiap bulannya. Dari Hasil Wawancara Petugas kesehatan didapatkan bahwa masih ada penderita Penyakit DM Di Puskesmas yang belum tahu cara pengelolaan penyakit dan masih banyak peserta prolanis yang kurang aktif dalam mengikuti program prolanis yang sudah diprogramkan oleh Puskesmas sehingga diharapkan dengan adanya intervensi ini dapat membantu mengatasi permasalahan di Puskesmas dan dapat membantu menurunkan angka kejadian DM bahkan hingga Komplikasi.

Berdasarkan fenomena dan data diatas membuat saya tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mencari tahu terkait “Pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ciluluk”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari hasil penjelasan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam melakukan penelitian ini Adalah Apakah ada pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus Tipe II ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Ciluluk

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari Penelitian ini yaitu :

1. Untuk Mengukur kadar gula darah pasien lansia penderita Diabetes Melitus tipe II sebelum diberikan intervensi latihan jalan cepat (pre-test).
2. Untuk Mengukur kadar gula darah pasien lansia penderita Diabetes Melitus tipe II setelah diberikan intervensi latihan jalan cepat selama periode tertentu (post-test).
3. Untuk Mengetahui pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ciluluk.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai pengelolaan diabetes melitus, khususnya dalam konteks intervensi fisik. Dengan mempelajari pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah, penelitian ini berpotensi memperkaya pemahaman ilmiah tentang bagaimana aktivitas fisik, seperti jalan cepat, dapat menjadi metode efektif dalam membantu pengontrolan kadar gula darah pada pasien diabetes. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai peran olahraga dalam manajemen diabetes, serta memberikan dasar bagi pengembangan pedoman yang lebih baik dalam merawat pasien diabetes secara non-farmakologis.

1.4.2 Manfaat Peraktis

1. Bagi Pasien

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat meningkatkan kondisi pasien diabetes menjadi jauh lebih baik lagi, dengan kadar gula darah dalam batas normal dan terkontrol.

2. Bagi Perawat

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian aktivitas latihan jalan cepat ini, perawat dapat mengaplikasikan kegiatan ini menjadi program puskesmas dalam mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus Tipe II.

3. Bagi peneliti

Diharapkan dengan dilakukan penelitian ini peneliti dapat mengetahui terkait pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus Tipe II yang dapat berguna di praktik pelayanan agar dapat mengurangi terjadinya komplikasi yang memperburuk pasien diabetes dan mencegah terjadinya peningkatan angka Diabetes dimasyarakat.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada pasien lansia penderita diabetes melitus tipe II Di Puskesmas Ciluluk. Untuk menjaga ruang lingkup penelitian agar tetap terarah, batasan masalah yang ditetapkan mencakup beberapa aspek utama. Subjek penelitian ini adalah Semua yang telah didiagnosis menderita Diabetes Melitus tipe II dan terdaftar sebagai pasien di Puskesmas Ciluluk. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan jalan cepat yang dilakukan sesuai dengan protokol yang telah ditentukan, sedangkan Variabel dependen adalah perubahan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini hanya dilakukan di wilayah Puskesmas Ciluluk, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Pelaksanaan penelitian dibatasi dalam periode waktu tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan rancangan penelitian. Pengukuran kadar gula darah dilakukan dengan metode pemeriksaan gula darah kapiler sebelum dan sesudah intervensi latihan jalan cepat. Selain itu, latihan jalan cepat akan dilakukan dengan durasi dan intensitas tertentu berdasarkan pedoman yang berlaku.