BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang disebabkan oleh gangguan sekresi insulin, aksi insulin, atau kombinasi keduanya. Diabetes Mellitus (DM) ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau hiperglikemia Ariwati et al (2023). Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia dan intoleransi glukosa, yang disebabkan oleh produksi insulin yang tidak memadai oleh pankreas atau ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin secara efektif (Kurnia & Elka Fitri, 2023).

Menurut World Health Organization (2025), sekitar 90% orang dengan Diabetes Mellitus (DM) di seluruh dunia menderita diabetes tipe II, yang jumlahnya mencapai sekitar 285 juta (6,4%) pada tahun 2010 dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 439 juta (7,7%) pada tahun 2030. Jumlah ini diperkirakan akan berlipat ganda pada tahun 2030. Jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II di Indonesia cukup tinggi, yaitu 8,4 juta pada tahun 2010, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21,3 juta pada tahun 2030.

Hasil dari data Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi Diabetes Mellitus (DM) di Indonesia sebesar 1,7% dengan total kasus 877.531, sedangkan di DKI Jakarta lebih tinggi yakni 3,1% (2,7–3,5) dengan 33.552 kasus. Temuan ini mengindikasikan bahwa wilayah perkotaan menghadapi beban Diabetes Mellitus (DM) yang lebih tinggi daripada tingkat nasional. Menurut kelompok usia, prevalensi Diabetes Mellitus (DM) meningkat seiring peningkatan usia, yaitu 0,0% pada usia <15 tahun, 0,2% pada usia 25–34 tahun, 3,5% pada usia 45–54 tahun, dan mencapai puncak 6,7% pada usia 65–74 tahun. Dari aspek jenis kelamin, perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi (2,0%) dibandingkan laki-laki (1,3%). Selain itu, Diabetes

Mellitus (DM) tipe II paling dominan di DKI Jakarta (47,9%), diikuti Diabetes Mellitus (DM) tipe 1 (18,1%) dan Diabetes Mellitus (DM) gestasional (5,6%). Oleh karena itu, data tersebut menggambarkan bahwa Diabetes Mellitus (DM), khususnya tipe II, menjadi masalah kesehatan yang substansial dan berkorelasi kuat dengan faktor usia serta gaya hidup (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan grafik dari dinas Kesehatan Indonesia penderita Diabetes Mellitus (DM) yang mendapatkan pelayanan standar tertinggi adalah puskesmas jatinegara karna jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) 12.628 dan yang terendahnya puskesmas cipayung yang jumlah penderita Diabetes Mellitus (DM) 4.367 orang. Yang mendapatkan pelayanan Kesehatan Diabetes Mellitus (DM) 100% diperiksa (D.Kesehatan 2023).

Ketidakstabilan glukosa darah didefinisikan sebagai fluktuasi kadar glukosa darah di atas atau di bawah kisaran normal, yang dapat bermanifestasi sebagai hiperglikemia atau hipoglikemia. Diagnosis ini menunjukkan adanya variasi kadar glukosa darah dari kisaran fisiologis normal. Ketidakstabilan kadar glukosa darah merupakan suatu kondisi seseorang mengalami variasi kadar glukosa di luar rentang normal, baik yang tinggi (hiperglikemia) maupun rendah (hipoglikemia) yang berpotensi membahayakan kesehatan (Lestari et al, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut manajemen Diabetes Mellitus (DM)membutuhkan pendekatan yang komprehensif. strategi utama yang dapat diterapkan adalah program manajemen Diabetes Mellitus (DM)berdasarkan 5 pilar, yaitu edukasi, aktivitas fisik, intervensi diet, obat-obatan, dan pemantauan gula darah. dengan penerapan kelima pilar ini, diharapkan pasien dapat memahami kondisi penyakitnya dan melaksanakan manajemen mandiri. Di antara kelima pilar tersebut, aktivitas fisik merupakan komponen yang penting karena pilar ini mudah dilakukan secara mandiri oleh pasien dan relatif langsung berkontribusi dalam mengendalikan kadar gula darah. Salah satu jenis aktivitas fisik yangumumnya dilaksanakan dengan prosedur yang sederhana dan mudah

diterapkan bagipasien Diabetes Mellitus (DM) adalah senam kaki (Suryani et al, 2021).

Senam kaki Diabetes Mellitus (DM) adalah senam aerobik berdampak rendah dengan gerakan yang ritmis, menyenangkan, dan tidak monoton yang dapat dilakukan dan diikuti oleh semua kelompok usia, sehingga mampu meningkatkan antusiasme masyarakat dalam meningkatkan kesehatan fisik (Trihandayani et al, 2025).

Jenis senam yang direkomendasikan untuk penderita Diabetes Mellitus (DM) yaitu senam kaki, senam kaki merupakan intervensi yang sangat efektif. Tujuan penerapan senam kaki untuk Diabetes Mellitus (DM) adalah untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus (DM) (Eka Mustofa et al, 2022).

Senam kaki untuk penderita Diabetes Mellitus (DM) merupakan intervensi fisik yang dianjurkan bagi individu dengan Diabetes Mellitus (DM) untuk meningkatkan sirkulasi darah di ekstremitas bawah. Senam ini melibatkan gerakan bilateral atau unilateral pada ekstremitas bawah untuk memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot pergelangan kaki dan jari kaki, yang dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk, atau berbaring melalui manuver seperti mengangkat tumit, fleksi-ekstensi kaki, dan rotasi sendi. Studi oleh Firmansyah et al (2022), berjudul “Efektivitas Senam Kaki Diabetes terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II” menyimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam menjaga stabilitas glikemik dan mengurangi risiko neuropati perifer pada ekstremitas bawah, dengan pengukuran data melalui pedoman observasi dan glucometer selama 3 sesi/minggu 30 menit (Megawati et al, 2024).

Berdasarkan penelitian oleh Yulianti et al (2024), tentang penerapan senam kaki untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe II selama 3 hari menunjukkan penurunan pada subjek I dari 395 mg/dL menjadi 185 mg/dL, dan pada subjek II dari 235 mg/dL menjadi 200 mg/dL.

Berdasarkan uraian di atas Diabetes Mellitus (DM) tipe II menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat dan berpotensi menimbulkan komplikasi akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah. Senam kaki, sebagai intervensi keperawatan yang sederhana, aman, dan mudah dilaksanakan, terbukti memiliki potensi untuk menstabilkan kadar glukosa darah serta meningkatkan sirkulasi darah pada ekstremitas bawah. Dengan demikian, penerapan senam kaki dalam asuhan keperawatan bagi pasien Diabetes Mellitus (DM) di Pondok Ranggon diharapkan efektif sebagai dukungan dalam pengelolaan glukosa darah dan pencegahan komplikasi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan senam kaki Diabetes Mellitus (DM) terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II di Wilayah Kelurahan Pondok Ranggon

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengkajian pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.
b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.
c. Mengetahui intervensi keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.

d. Mengetahui implementasi keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.
e. Mengetahui evaluasi tindakan keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.
f. Mendokumentasikan hasil dari asuhan keperawatan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah melalui senam kaki di Kelurahan Pondok Ranggon.
g. Mengetahui penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah terapin senam kaki dilakukan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukan penelitian ini terbagi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfat secara praktis adalah sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan penerapan pengetahuan bagi penulis dan dapat mengaplikasikan kepada klien,dan keluarga serta memperkenalkan terapi senam kaki.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Penulis

   Diharapkan dapat digunakan oleh peneliti sebagai latihan untuk menambah pemahaman mendalam mengenai terapi senam kaki

b. Bagi Instansi Pendidikan

   Diharapkan dapat sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memberikan informasi mengenai terapi senam kaki diabetik untuk menstabilkan kadar gula darah pada DM

c. Bagi Keluarga

   Diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi keluarga sebagai salah satu pertimbangan yang berkaitan dengan penerapkan senam kaki diabetik dalam menstabilkan kadar gula darah.