

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu fase akhir dari proses penuaan yang akan dialami oleh semua orang. Jumlah lansia saat ini meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019 dan selanjutnya menjadi 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035. Situasi di atas menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia dalam suatu negara itu semakin meningkat. Indonesia saat ini mempunyai populasi lansia 9,7%, negara maju sudah melebihi 10%, dan Jepang sudah melebihi 30% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Pada masa ini lansia akan mengalami banyak penurunan kapasitas fungsional atau kemunduran secara fisik, mental dan sosial. Selama proses penuaan ini, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit (Kholifah, Nur, S., & Widagdo, W., 2016). Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih akan mengalami penurunan fungsi kesehatan baik secara sosial ataupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai macam aktivitas dalam kehidupannya (Nugroho, W., 2009). Berdasarkan data Riskesdas 2018,

penyakit tidak menular (PTM) terbanyak pada lansia, antara lain: hipertensi, gangguan gigi, penyakit sendi, gangguan rongga mulut, penyakit jantung, stroke, ISPA, diare, pneumonia, dan diabetes mellitus tipe 2.

Diabetes adalah penyakit kronis serius yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin (hormon yang mengatur gula darah) secara efektif (Megaputri, 2021). Diabetes Mellitus yang lebih dikenal dengan penyakit kencing manis adalah suatu kondisi di mana ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi atau mensuplai hormon insulin sehingga mengganggu metabolisme tubuh dan menyebabkan kadar glukosa darah meningkat di atas normal (Irmawati, 2017). Diabetes Mellitus tipe 2 adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin dan atau sel-sel tubuh menjadi kurang sensitif terhadap hormon insulin (Fatimah, 2015).

Persentase penderita Diabetes Mellitus diperkirakan 4% dari total populasi dunia, dan angka ini akan meningkat kembali menjadi 5,4% pada tahun 2025. Jumlah penderita Diabetes Mellitus di negara maju diperkirakan 48 juta, sedangkan di negara berkembang akan mencapai 82 juta pada tahun 2030 (Lady et al., 2019). Negara Cina, India, dan Amerika Serikat menempati peringkat ketiga teratas dari 10 negara dengan kasus terbanyak sedangkan Indonesia menempati peringkat ke-7 dengan jumlah kasus 10,7 juta orang. Sehingga diperkirakan kontribusi Indonesia terhadap prevalensi penderita Diabetes Mellitus di Asia Tenggara cukup besar sebab Indonesia

merupakan satu-satunya negara yang masuk dalam daftar 10 negara dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus tertinggi di dunia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada usia ≥ 15 tahun sebesar 2% dan meningkat jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas pada tahun 2013 sebesar 1,5%. Hasil Riskesdas pada tahun 2013 juga menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus menurut hasil pemeriksaan gula darah mengalami kenaikan pada tahun 2018, semula sebesar 6,9% kemudian naik menjadi 8,5%. Angka ini menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% yang mengetahui bahwa dirinya menderita Diabetes Mellitus.

Prevalensi kasus Diabetes Mellitus di Jawa Barat sendiri yakni 1,7% pada tahun 2019. Kabupaten Karawang menjadi peringkat pertama kasus tertinggi dengan jumlah penderita 149.537 orang, peringkat tertinggi kedua adalah Kabupaten Sukabumi dengan jumlah penderita 148.447 orang, dan peringkat tertinggi ketiga Kabupaten Bekasi dengan jumlah penderita 89.055 orang (Open Data Jabar, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Jawa Barat dalam Open Data Jabar 2021, Kota Bandung sendiri memiliki jumlah kasus penderita Diabetes Mellitus yang cukup tinggi yaitu 45.430 orang pada tahun 2019.

Berdasarkan hasil *screening* kesehatan pada tahun 2021 di Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih yang beralamat di Jalan Sarijadi Kota Bandung, didapatkan dari 27 lansia yang tinggal di panti, 4 lansia diantaranya adalah penderita Diabetes Mellitus. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2019, prevalensi Diabetes Mellitus diprediksi meningkat seiring dengan bertambahnya usia penduduk khususnya berada di rentang usia 65-79 tahun. Jumlahnya diperkirakan akan terus meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Peningkatan prevalensi dari tahun 2013-2018 terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun, 55-64 tahun, dan ≥ 75 tahun, rentang usia tersebut termasuk kategori umur lansia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Periode lansia seringkali identik dengan masa pensiun. Banyak lansia jarang melakukan aktivitas dan sering lebih memilih untuk tinggal di rumah. Olahraga secara teratur membantu para lansia agar lebih sehat, bugar, dan tetap energik. Namun, beberapa lansia sering tidak menyadari hal ini melainkan mereka menghabiskan waktu untuk duduk, berbaring dan bersantai.

Sebagian besar faktor risiko Diabetes Mellitus adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang olahraga. Aktivitas fisik sangat membantu penyerapan glukosa darah kedalam otot pada masalah Diabetes Mellitus tipe 2. Saat otot berkontraksi permeabilitas membran terhadap glukosa meningkat. Sehingga saat otot berkontraksi akan bertindak seperti insulin. Oleh karena itu, aktivitas fisik mengurangi resistensi insulin.

Penderita Diabetes Mellitus Tipe II yang tidak berolahraga membutuhkan insulin dua kali lebih banyak daripada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II yang berolahraga. Latihan yoga menyebabkan otot menyerap kelebihan glukosa dalam darah. Yoga efektif membantu pankreas dan hati dengan mengatur kadar glukosa darah. Gerakan yoga bertujuan untuk merangsang fungsi kerja pankreas, meremajakan sel-sel organ, dan meningkatkan kemampuan pankreas dalam memproduksi insulin.

Yoga juga sangat efektif diberikan kepada lansia karena dapat meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah. Hormon ini diproduksi otak yang berfungsi sebagai obat penenang alami, menimbulkan rasa nyaman, dan mencegah stress (Wardani, R.A., Arismawati, D.F., & Mayasari, B., 2021). Seseorang tumbuh dari keadaan tidak berdaya, menjadi orang yang benar-benar mandiri, akhirnya menua dan kembali tidak berdaya lagi. Lansia sering mengalami stress dengan berbagai masalah dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka (Rahman, 2016). Tingkat stress yang lebih tinggi dapat meningkatkan kadar glukosa darah dalam tubuh, sehingga semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh penderita diabetes maka akan memperparah kondisinya (Ikhwan et al., 2018).

Beberapa penelitian telah dilakukan, hasil dari penelitian Rukmana, SH, Hadi, I., Suprayitna, M (2018) mengatakan bahwa kadar glukosa darah responden sebelum dan sesudah melakukan senam yoga menunjukkan bahwa hasil uji T (*paired sample*) menunjukkan rata-rata pengukuran kadar glukosa darah sebelum intervensi 222.5 mg/dL dengan standar deviasi 127.9

mg/dL dan setelah intervensi didapatkan rata-rata 207.6 mg/dL dengan standar deviasi 120.6 mg/dL. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* $0.006 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya latihan yoga mempengaruhi perubahan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Cakra Negara. Penelitian juga dilakukan oleh Muhammad, & Muflihatin, SK (2021) mengatakan bahwa rata-rata glukosa darah sewaktu (GDS) sebelum perlakuan sebesar 127.71 mg/dL dan sesudah perlakuan sebesar 119.52 mg/dL. Hasil statistik didapatkan *P Value* = 0,002 $< 0,05$ yang berarti H_a diterima atau ada pengaruh senam yoga terhadap kadar glukosa darah sewaktu (GDS) *Pre-Post*.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan kadar glukosa darah. Jika kadar glukosa darah tidak dipertahankan kestabilannya maka akan mengakibatkan komplikasi. Beberapa komplikasi yang mungkin timbul pada Diabetes Mellitus adalah penyakit jantung, ginjal, mata, dan syaraf. Beban biaya pengobatan akan semakin tinggi dengan timbulnya komplikasi. Semakin bertambahnya jumlah lansia dalam kesehatan yang buruk, beban penduduk usia produktif juga meningkat.

Pentingnya perawat sebagai edukator dalam memberikan edukasi Diabetes Mellitus kepada klien dapat mengoreksi kesalahpahaman tentang penyakitnya (Strauss, SM., Rosedale, M.T., & Kaur, N., 2016). Edukasi yang diterima penderita Diabetes Mellitus dapat meningkatkan kemampuannya untuk memperoleh dan memahami pengetahuan kesehatan

serta memahami kondisinya. Pemberian edukasi yang dilakukan oleh perawat dapat membangkitkan kesadaran dan mengarahkan perilaku kesehatan individu terhadap penyakitnya (Boonsatean, W., Rosner, I.D., Carisson, A., & Ostman, M., 2016). Selain peran edukator untuk promosi kesehatan, perawat juga mempunyai peran untuk memberikan upaya preventif dan kuratif sebagai bentuk pencegahan timbulnya komplikasi yang memberikan efek buruk yang berkepanjangan. Edukasi yang bisa diberikan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II sebagai upaya kuratif dengan cara mengedukasi klien agar selalu beraktivitas fisik, salah satunya dengan melakukan terapi alternatif Yoga.

Peran pengelola panti di Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih dalam memberikan tindakan Yoga pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II juga sangat diperlukan, pengelola panti mengkoordinasikan para lansia untuk melakukan terapi tersebut dengan baik agar hasilnya maksimal. Pengelola panti juga yang menemani lansia setiap saat sehingga mampu mengobservasi bagaimana respon lansia setelah diberikan tindakan Yoga. Peneliti dan pengelola panti saling bekerjasama baik dalam mengkoordinasikan, menghubungkan, dan mengedukasi para lansia.

Berdasarkan latar belakang dan informasi yang telah didapatkan, penulis tertarik untuk membuat proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Tindakan Yoga Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe II Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Di Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pemberian yoga dapat menurunkan kadar glukosa darah pada klien Diabetes Mellitus Tipe II di Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih?

1.3 Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan pemberian yoga dapat menurunkan kadar glukosa darah pada klien Diabetes Mellitus Tipe II di Yayasan Pondok Lansia Tulus Kasih.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat

Meningkatkan kemampuan masyarakat pada aspek pengetahuan dan keterampilan dalam menangani penyakit Diabetes Mellitus Tipe II.

1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Untuk menambah referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan dalam menurunkan kadar glukosa darah pada klien Diabetes Mellitus Tipe II dengan melakukan tindakan Yoga.

1.4.3 Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan penerapan terapi yoga untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II.