

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus sebagai permasalahan global yang terus meningkat prevalensinya dari tahun ke tahun baik di dunia maupun di Indonesia. Menurut *World Health Organization (WHO)*, menyebutkan bahwa di Indonesia penderita Diabetes Mellitus saat ini mencapai 422 juta jiwa dan jumlah pengidap diabetes mellitus paling banyak di atas umur 20 tahun. Prevalensi Diabetes Mellitus global Pada tahun 2019 mencapai 9,3% (463 juta orang), naik menjadi 10,2% (578 juta orang) pada tahun 2030 dan 10,9% (700 juta orang) pada tahun 2045. Pada tahun 2015, Indonesia menempati peringkat ke-7 sebagai Negara dengan penyandang Diabetes mellitus terbanyak di Dunia. (Wayan Wiasa, 2018).

Federasi Diabetes Internasional menyatakan, lebih dari 371 juta orang di dunia berusia 20-79 tahun yang mengidap diabetes mellitus. Sementara Indonesia menempati Negara ke-7 dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak di dunia. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian kesehatan RI, pada tahun 2013, prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia mencapai 1,5%. Diperkirakan tahun 2030 yang akan datang Indonesia memiliki penyandang diabetes mellitus sebanyak 21,3 juta jiwa. (Chantika, 2019)

Prevalensi Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia berdasarkan hasil wawancara, yang terdiagnosis dokter sebesar 2%, hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 0,5%. Prevalensi paling tinggi pertama yaitu terdapat di DKI Jakarta sebesar 3,4%, hal ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi dari tahun 2013 sebesar 0,9%. Prevalensi pada jenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi dari pada jenis kelamin laki-laki. Prevalensi Diabetes Mellitus di daerah perkotaan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan daerah perdesaan. Prevalensi diabetes mellitus cenderung sangat tinggi

dialami oleh masyarakat dengan tingkat pendidikan yang tinggi dan dengan kuintil indeks kepemilikan tinggi (Kementrian Kesehatan RI,2020).

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) yaitu suatu kondisi penyakit kronis yang bisa ditandai dengan suatu peningkatan kadar glukosa dalam darah di atas normal, dan sangat kompleks yang juga dapat menyebabkan kelainan pada metabolisme protein, lemak dan karbohidrat serta berkembangnya komplikasi terhadap insulin dan dapat terjadi penurunan pembentukan insulin oleh pankreas. (Merdawati, 2018). Penyakit Diabetes Melitus (DM) tipe 2 atau yang disebut sebagai resistensi insulin merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena sel-sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin sebagai sumber energi atau sel-sel tubuh tidak dapat merespon apa yang di lepaskan oleh pancreas dan biasanya disebabkan oleh faktor genetik dan hiperglikemia. (Suratmiti, 2020b).

Diabetes Mellitus sering kali disebut sebagai *silent killer* dan seringkali menimbulkan berbagai komplikasi bagi penderitanya. Komplikasi yang di sebabkan oleh Diabetes Mellitus dapat mengenai hampir seluruh organ tubuh dan dapat terjadi secara akut maupun kronis. Komplikasi akut seperti hipoglikemia dan ketoasidosis diabetika. Sedangkan komplikasi kronis berupa makroangiopati, mikroangiopati dan neuropati. Komplikasi kronis dapat terjadi jika kadar gula darah pada seseorang yang normal tidak dipertahankan secara teratur. Orang dengan Diabetes Mellitus kemungkinan besar akan mengalami penyakit pada jantung, pembuluh darah, ginjal, mata dan saraf. Maka diperlukan upaya mengelola diabetes mellitus yang bertujuan untuk menghilangkan keluhan dan juga mencegah timbulnya komplikasi. (Khasanah Budi Rahayu, Lintang Dian Saraswati, 2018).

Penanganan kesehatan pada kasus diabetes mellitus berdasarkan consensus dari perkumpulan ahli endokrin Indonesia (PERKENI) menekankan bahwa pada manajemen diet, manajemen aktivitas, pengobatan dan pemeriksaan diri secara teratur, dan perubahan gaya hidup sehat. Diharapkan dengan tata laksana yang adekuat, pasien dengan penyakit diabetes mellitus akan mampu mengatur kadar gula darah dan mempunyai kualitas hidup yang baik. berdasarkan hasil dari beberapa penelitian kohort dan meta analisis, di

sinyalir dalam melakukan manajemen diri, pasien dengan diabetes mellitus akan mengalami stress atau depresi dengan kondisi kadar gula darah dan fisik yang tidak stabil. Peningkatan prevalensi diabetes mellitus tipe 2 dan juga banyaknya kondisi depresi pada pasien diabetes mellitus menjadi isu yang berkembang dalam masalah kesehatan masyarakat (Malini, 2019).

Upaya Penatalaksanaan dan penanganan yang akan diberikan kepada pasien yang menderita penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 fokus terhadap empat pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Mellitus yaitu dengan pendekatan non-farmakologi melalui pemberian edukasi diabetik, penyuluhan dan pemantauan kadar gula darah, perencanaan makan/diet yang tepat, mengkonsumsi obat anti diabetic dan melakukan latihan jasmani atau olahraga secara teratur. (Mariana lousina, sr Hermana, 2017).

Latihan jasmani yang dianjurkan secara teratur yaitu dilakukan latihan 3-4 kali dalam satu minggu selama kurang lebih 30 menit, yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan penurunan kadar glukosa darah, serta mencegah kegemukan, dan ikut serta berperan dalam mengatasi kemungkinan yang akan menyebabkan terjadinya komplikasi aterogenik, peningkatan tekanan darah, gangguan lipid darah, dan juga meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus tipe 2. (Suratmiti, 2020b).

Perawat bertugas untuk memberikan asuhan keperawatan diharapkan mampu memberikan asuhan keperawatan secara mandiri dengan pendekatan nonfarmakologi, dan upaya untuk melakukan olahraga pada pasien Diabetes Mellitus sangat perlu dilakukan untuk mengendalikan kadar gula darah. Pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 mampu melakukan pengelolaan nonfarmakologis salah satunya yaitu melakukan olahraga seperti senam Yoga secara teratur yaitu salah satu upaya yang harus dilakukan sebagai salah satu usaha untuk mengendalikan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 (Rukmana, 2018).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan pikiran, tubuh dan jiwa yang bisa mengkombinasikan antara teknik relaksasi, bernafas, meditasi dan latihan peregangan. Tujuan dilakukannya senam yoga yaitu agar mendapatkan

pikiran yang tenang. Melakukan konsentrasi pada bagian tubuh akan lebih mudah apabila bisa di dirasakan, setelah itu secara perlahan masuk ke bagian pikiran. (Merdawati, 2018).

Yoga adalah salah satu olahraga yang dapat di jadikan alternative untuk penyembuhan berbagai penyakit salah satunya penyakit Diabetes Mellitus tipe 2. Yoga memiliki efek detoksifikasi yang dapat mengeluarkan racun dari dalam tubuh, sehingga memberikan bantuan dari berbagai gangguan atau penyakit di dalam tubuh. Untuk itu senam yoga akan lebih membantu penderita diabetes mellitus tipe 2 untuk memperoleh kesembuhannya serta termotivasi untuk gemar berolahraga. (Intan Imawati, 2017).

Senam Yoga secara teratur dapat menyebabkan otot tubuh akan lebih mudah menyerap kelebihan glukosa dalam darah. Yoga ini bisa membantu pancreas dan organ hati agar berfungsi secara efektif untuk mengatur kestabilan kadar gula dalam darah, gerakan dalam yoga bertujuan untuk merangsang fungsi kerja pancreas yang berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke organ pancreas, meremajakan sel-sel pada organ dan juga dapat meningkatkan kemampuan pancreas agar bisa memproduksi insulin (Merdawati, 2018).

Gerakan-gerakan yoga terdiri dari beberapa tahapan yaitu pemanasan selama 15 menit, gerakan inti dilakukan selama 30 menit, olah nafas dan berakhir dengan meditasi selama 15 menit. Waktu pelaksanaan yoga dilakukan pada pagi hari, dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu dilakukan dalam 4 minggu untuk memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2. (Intan Imawati, 2017)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Fatiah tahun 2017 yang berjudul “pengaruh senam Aerobic dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poli Klinik Penyakit Dalam RSUP M.Djamil Padang”, dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah dengan melakukan senam aerobic yaitu 3,2 mg/dl dan penururnn rata-rata dengan melakukan senam yoga yaitu 47,7 mg/dl. Dari hasil uji statistic kelompok eksperimen pembanding di dapatkan nilai $p=0,38$ ($p<0,05$) berarti ini dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes

Melitus tipe 2. Sangat disarankan untuk melakukan senam yoga sebagai salah satu olahraga yang bisa menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus. Dan juga perlu dilakukan kajian literature untuk membentuk atau menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) mengenai senam Yoga (Rukmana, 2018).

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana telah di jelaskan pada latar belakang diatas bahwa angka kejadian penderita penyakit Diabetes Melitus tipe 2 sangat tinggi, oleh karena itu strategi dalam penanganan Diabetes Melitus Tipe 2 dengan cara perawatan menggunakan terapi nonfarmakologi dengan melakukan senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2.

Menurut latar belakang di atas, peneliti mengambil rumusan masalah dengan pernyataan peneliti “Bagaimana pengaruh senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 berdasarkan kajian literature berbasis bukti ilmiah.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yaitu tujuan yang melengkapi tujuan kajian ilmiah. Tujuan umum kajian ilmiah yaitu untuk mengetahui pengaruh senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 berdasarkan kajian literature riview menggunakan EBN (Evidence Base Nursing).

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus mengandung hal-hal rinci yang ingin dicapai oleh kajian literatur berbasis bukti, uraian lebih detail dari tujuan umum dan harus konsisten dengan pernyataan.

Tujuan Khusus dari kajian literature berbasis bukti ini adalah, sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi pengaruh senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.
- b. Menyusun SOP berdasarkan kajian berbasis bukti ilmiah mengenai senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

D. Manfaat kajian literatur berbasis bukti Literatur Riview dengan EBN

Kajian literatur berbasis bukti tentang pengaruh senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 diharapkan mempunyai manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil penelitian ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai pemberian senam yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 dalam pelayanan asuhan keperawatan.

2. Manfaat Praktis

Hasil *evidence-base nursing* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan seperti profesi keperawatan agar senam yoga dapat di praktikan dalam pelayanan kesehatan.

3. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian ini diharapkan menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui asuhan keperawatan apa saja yang dapat diterapkan di area komunitas atau masyarakat.