

202310300511027

Azzarikha Putri Hartanti

D3 Keperawatan

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar belakang

Diabetes mellitus merupakan masalah serius dan menjadi salah satu penyebab kematian yang cukup signifikan di Indonesia. Selain itu, banyak peneliti menunjukkan bahwa prevalensi akan terus naik pada tahun 2030 (Purnama & Sari, 2019). Masalah yang masih banyak dihadapi oleh beberapa penderita diabetes adalah ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik, yang berkontribusi terhadap kadar gula penderita diabetes mellitus tidak terkontrol (Purnama & Sari, 2019). Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus dapat memperburuk pengaturan kadar glukosa dalam darah, meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi, serta dapat meningkatkan kematian, khususnya pada lansia yang rentan terhadap penurunan kemampuan otot dan respon terhadap insulin (Yang et al., 2024).

Menurut *International Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2024, terdapat sekitar 589 juta orang dewasa dengan rentan usia 20-79 tahun di seluruh dunia menderita diabetes, dan diperkirakan angka tersebut akan meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050, di mana lebih dari 4 dari 5 penderita (81%) berada di negara yang berpendapatan rendah dan menengah (IDF, 2024). Di Indonesia, data *International Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2024 menunjukkan prevalensi diabetes mencapai 11,3% atau sekitar 20 juta kasus penduduk dewasa, dan angka ini diperkirakan akan mengalami kenaikan sekitar 28 juta pada tahun 2045 jika tidak ditangani secara efektif. Data dari RISKESDES juga mencatat adanya peningkatan prevalensi diabetes mellitus di

Indonesia pada tahun 2013 dari 6,9% menjadi 8,5% pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan pasien diabetes (RISKESDAS, 2018). Di tingkat region, data profil kesehatan provinsi Jawa Timur menyebutkan bahwa jumlah penderita diabetes mellitus jumlahnya adalah 854.454 dari populasi usia  $15 \geq$ , dan layanan kesehatan pasien diabetes mellitus di 38 kabupaten/kota se-Jawa Timur telah mencatat 859.187 kasus (100,6%) dari prediksi penderita diabetes mellitus yang ada (Widiatmika, 2023). Sementara itu di Dinas Kesehatan (DINKES) Sidoarjo tercatat lebih dari 35.000 warga menderita diabetes mellitus pada tahun 2024. Penderita diabetes mellitus tidak hanya dari kalangan dewasa dan lansia saja, tetapi juga kalangan remaja (Rohman, 2024). Dari beberapa studi di Indonesia, prevalensi aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus belum aktif secara optimal antara 21,3% - 67,3%, misalnya penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan hanya 32,7% lansia dengan diabetes mellitus yang aktif untuk melakukan aktivitas fisik, sedangkan penelitian yang dilakukan di Bandung menunjukkan 53,1% lansia dengan diabetes mellitus berada pada kategori aktivitas sedang dan sisanya tidak sesuai saran (Herdiani, 2018; Jahidul Fikri Amrullah, 2020; Mahmudiono et al., 2021; Marita, 2023).

Seiring bertambahnya usia, dapat juga mempengaruhi perubahan fisiologis seperti penurunan massa otot, kekakuan sendi, serta berkurangnya kapasitas kardiopulmoner yang dapat membuat lansia menjadi sulit melakukan aktivitas fisik yang aman (Cruz-Jentoft et al., 2019). Aktivitas fisik memiliki peran penting membantu menjaga kestabilan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan membantu menstabilkan kebugaran tubuh lansia (Ambartana & Gumala, 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan dengan aman, teratur, dan berkelanjutan oleh lansia yang menderita diabetes mellitus dapat membantu mengendalikan kadar gula darah, mempertahankan kemampuan fungsional, serta berpotensi memperbaiki kualitas hidup secara

keseluruhan(Huang et al., 2020). Jenis aktivitas fisik yang dianjurkan untuk lansia dengan diabetes meliputi aktivitas ringan hingga sedang yang dilakukan secara rutin,disesuaikan dengan kondisi kesehatan, serta mengutamakan fungsi otot, jantung, dan keseimbangan antara lain seperti jalan kaki, senam ringan, latihan kekuatan, dan peregangan yang akan memberi dampak paling optimal dalam menjaga kualitas hidup lansia dengan diabetes mellitus(Mustapa et al., 2021). Tidak adanya aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes berkontribusi terhadap penurunan sensitivitas insulin yang dapat berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah(Malkowska, 2024). Defisit aktivitas fisik berkontribusi terhadap penurunan hormon pertumbuhan, testosteron, dan estrogen, yang kemudian berdampak pada berkurangnya massa otot (sarkopenia), perlambatan metabolisme, dan memburuknya kontrol glukosa darah(Pataky et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka prevalensi yang terus meningkat, baik secara global maupun nasional. Lansia menjadi kelompok yang sangat rentan karena memiliki berbagai faktor risiko, seperti obesitas, pola makan tidak sehat, riwayat keluarga, dan kurangnya aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes dapat memperburuk kontrol glukosa darah, meningkatkan risiko komplikasi, serta menurunkan kualitas hidup. Padahal, aktivitas fisik yang dilakukan secara aman, teratur, dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan lansia terbukti mampu membantu mengatur kadar gula darah, menjaga fungsi otot dan keseimbangan, serta mendukung kemampuan fungsional harian. Jenis aktivitas seperti jalan kaki, senam ringan, latihan kekuatan, dan peregangan dapat menjadi pilihan efektif jika dilakukan secara konsisten. Melihat tingginya prevalensi kasus diabetes pada lansia, khususnya di wilayah Jawa Timur dan Sidoarjo, maka diperlukan pemahaman lebih mendalam terkait bagaimana

lansia menjalani aktivitas fisik sebagai bagian dari pengelolaan penyakit mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi gambaran aktivitas fisik yang dijalankan oleh lansia penderita diabetes mellitus.

## **1.2. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini mencoba menjawab: “Bagaimana gambaran aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia penderita diabetes mellitus?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada lansia penderita diabetes mellitus dengan pendekatan kualitatif.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Mengetahui aktivitas fisik yang dijalankan oleh lansia penderita diabetes mellitus.

## **1.4. Manfaat penelitian**

### **1.4.1. Bagi Partisipan**

Manfaat bagi partisipan yaitu dapat berbagi pengalaman dalam menjalani aktivitas fisik sebagai bagian dari pengelolaan diabetes mellitus, serta menjadi bahan pembelajaran bagi lansia lainnya agar lebih peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kadar gula darah dan kualitas hidup.

### **1.4.2. Bagi Peneliti**

Manfaat bagi peneliti yaitu dapat memperoleh pengalaman dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah berbasis studi kualitatif serta mengimplementasikan ilmu keperawatan, khususnya dalam departemen keperawatan medikal bedah yang berkaitan dengan manajemen aktivitas fisik pada lansia dengan diabetes mellitus

### 1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan yaitu dapat menjadi masukan dalam mengembangkan proses pembelajaran dan penelitian di bidang keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah terkait pentingnya aktivitas fisik dalam manajemen diabetes mellitus pada lansia.

