

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia setiap tahun prevelensinya terus meningkat. Diabetes mellitus sering tidak di sadari oleh penderitanya karena tidak memberikan gejala yang khas pada periode awal (Bhatt et al., 2016). Menurut WHO, Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi insulin dapat disebabkan oleh gangguan produksi insulin oleh sel beta langerhans kelenjar pancreas atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel tubuh terhadap insulin (Kementerian Kesehatan RI., 2020)

Secara umum terdapat dua tipe DM yaitu tipe 1 yang juga disebut sebagai *insulindependent diabetes mellitus* (IDDM) yang disebabkan oleh kurangnya sekresi insulin, dan DM tipe 2 yang disebut sebagai *non insulin independent diabetes mellitus* (NIDDM), yang disebabkan oleh menurunnya sensitivitas dari jaringan target terhadap efek metabolisme dari insulin (Made et al., 2020). Hidup sehat bersama yoga ada banyak faktor dari masyarakat yang belum mengetahui cara hidup sehat, dan bagaimana cara menjadikan diri yang sehat. Hasilnya yoga mengajarkan manusia untuk memahami diri, jiwa dan menyatukan diri dan jiwa serta terapi yoga sangat cocok untuk badan jasmani (Arroisi & Kusuma, 2021).

Studi mengenai prevelensi diabetes yang dilakukan oleh Internasional Diabetes Federation (IDF) bahwa terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di

dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9 atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Negara di wilayah Arab-Afrika Utara, dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan ke-2 dengan prevalensi diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun tertinggi di dunia, yaitu sebesar 12,2% dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada pada peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. IDF juga memproyeksi jumlah penderita diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun pada beberapa Negara di dunia yang telah mengidentifikasi 10 negara dengan jumlah penderita tertinggi. Dimana Cina, India, Amerika Serikat menempati urutan tiga teratas dengan jumlah penderita 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta. Indonesia berada di peringkat ke-7 diantara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar penderita diabetes tertinggi, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara .

Riset Kesehatan Dasar yang dilaksanakan pada tahun 2018 melakukan pengumpulan data penderita diabetes mellitus pada penduduk berumur ≥ 15 tahun. Kriteria diabetes mellitus pada Riskesdas 2018 mengacu pada konsensus Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) yang mengadopsi kriteria *American Diabetes Association* (ADA). Menurut kriteria tersebut, diabetes mellitus ditegakkan bila kadar glukosa darah puasa $\geq 126\text{mg/dL}$, atau glukosa

darah 2 jam pasca pembebanan $\geq 200\text{mg/dl}$, atau glukosa darah sewaktu $\geq 200\text{mg/dl}$ dengan gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil dalam jumlah banyak, dan berat badan menurun. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes mellitus pada penduduk ≥ 15 tahun pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,2%. Namun prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes mellitus. Prevalensi diabetes mellitus menurut provinsi pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi sebesar 3,4%, diikuti oleh Kalimantan Timur dan Yogyakarta sebesar 3,1% dan Bali terdapat penderita diabetes dengan jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2018, yaitu sebesar 1,7% penderita diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI., 2020).

Menurut Dinkes Provinsi Bali (2022) kasus diabetes di Provinsi Bali dengan prevalensi 102,0% sehingga didapatkan sejumlah 51.226 orang penderita diabetes mellitus. Berdasarkan kategori usia, penderita diabetes mellitus berada pada rentang usia 45-74 tahun. Selain itu, penderita diabetes mellitus lebih banyak berjenis kelamin perempuan (22,4%) daripada laki-laki (15,5%), hal ini kemungkinan berkaitan dengan metabolisme pada perempuan lebih lambat daripada laki-laki, sehingga perempuan beresiko mempunyai berat badan lebih atau biasa disebut dengan obesitas daripada laki-laki yang menyebabkan memiliki peluang lebih besar untuk diabetes. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Badung

menunjukkan bahwa jumlah pasien pada tahun 2016 tercatat 846 pasien, pada tahun 2017 tercatat 1.718 pasien, pada tahun 2018 tercatat 3.634 pasien, pada tahun 2020 tercatat 2.980 pasien, dan pada tahun 2021 tercatat 3.209 pasien (Dinkes Bali, 2022)

Bersadarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Februari 2023 mendapatkan hasil penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I sebanyak 281 penderita, dengan kasus tertinggi berada di Desa Abiansemal dengan jumlah 129 penderita, Desa Blahkiuh dengan jumlah 112 penderita, Desa Sangreh dengan jumlah 26 penderita, dan Desa dengan kasus Diabetes Melitus terendah terdapat di Desa Ayunan dengan jumlah kasus yaitu 14 penderita.

Hidup sehat secara jasmani dan rohani sangat penting untuk mejadikan manusia hidup lebih produktif dan kompeten. Dimana kesehatan seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang dimana yoga dapat memberikan manfaat yang nyata dalam menstabilkan glukosa darah (Merdawati & Gusty, 2015).

Pada Penelitian dari Venugopal et al tahun (2017) dengan judul pengaruh intervensi gaya hidup berbasis yoga jangka pendek terhadap kadar gula pada individu dengan diabetes. Hasil dari penelitiannya yaitu bahwa yoga pada pasien Diabetes Melitus menunjukkan penurunan kadar gula darah yang lebih signifikan dalam gula darah puasa, setelah diamati hasil penelitiannya dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan saat berlatih yoga sesi pagi dan sesi sore pada pasien diabetes mellitus. Pada sesi pagi menunjukkan penurunan kadar glukosa darah 24,35

mg/dl, serta pada sesi sore terdapat penurunan kadar glukosa darah berkisar 21,41 mg/dl (Venugopal et al., 2017).

Penelitian dari Venugopal et al tahun (2017) menyatakan bahwa yoga merupakan metode paling awal dan paling efektif untuk memberikan ketenangan dan pemeliharaan ketenangan pikiran dan yoga menginduksi perubahan biokimia psikologis serta yoga adalah salah satu intervensi holistic, yang mencakup afirmasi positif, asanas (postur fisik), pranayama (bernafas), dan meditasi (dhyana) (Venugopal et al., 2017).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah usianya. Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut tidak teratasi dengan baik, cenderung akan memengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan dan permasalahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikologisnya (Prabasari et al., 2017). Lansia sehat berkualitas mengacu pada konsep *active aging* WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat (Putri,2018).

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan dimana dapat membantu penderita diabetes mellitus dalam upaya pencegahan dan pengelolaan diabetes. Dimana dalam mempengaruhi derajat kesehatan penderita dimana didalam upaya penanggulangan penyakit diabetes mellitus ini berupa pemberian terapi yoga dimana dapat membantu penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes. Serta dapat membantu dalam perawatan diri dan gaya hidup seorang

lansia. Terapi yoga merupakan salah satu tindakan asuhan keperawatan non farmakologis, dimana terapi ini termasuk kedalam jenis olahraga yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, dengan melibatkan aktivitas fisik, latihan pernafasan, teknik relaksasi, dan latihan meditasi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pemberian Terapi Yoga dalam Menjaga Kestabilan Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan suatu masalah dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimanakah Gambaran Pemberian Terapi Yoga Dalam Menjaga Kestabilan Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pemberian Terapi Yoga Dalam Menjaga Kestabilan Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus pada penelitian studi kasus diuraikan sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di wilayah kerja di Puskesmas Abiansemal I .
- b. Mengukur kadar gula darah sebelum dilakukan terapi yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I.
- c. Mengukur Kadar gula darah setelah dilakukan terapi yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I.
- d. Menggambarkan pemberian terapi yoga terhadap penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah pada penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I.

3. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, diharapkan dapat ditinjau dari dua aspek yaitu segi praktis dan teoritis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu dasar untuk memperdalam teori pelaksanaan terapi yoga dalam menjaga kestabilan gula darah pada lansia penderita Diabetes Mellitus dan bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan khususnya mengenai pemberian terapi yoga bagi lansia dalam menjaga kestabilan kadar gula darah dengan masalah Diabetes Mellitus.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pertimbangan bagi perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien Diabetes Mellitus dengan meningkatkan pemberian pelaksanaan terapi yoga dalam upaya menjaga kestabilan untuk manajemen kadar gula darah secara bio-psiko-sosialkultural-spiritual.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan pelaksanaan terapi yoga dalam menjaga kestabilan kadar gula darah pada lansia penderita Diabetes Mellitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu pemikiran bagi masyarakat dalam menanggulangi penyakit Diabetes Mellitus, dengan terapi yoga sebagai bentuk tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri dengan memperhatikan sisi positif dari asuhan keperawatan.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi pembelajaran tersendiri bagi peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada diabetes mellitus dengan pelaksanaan terapi yoga dalam pemenuhan kebutuhan manajemen kesehatan efektif dan sebagai tugas akhir dalam jenjang pendidikan D3 yang ditempuh peneliti.