

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia biasanya mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental, maupun sosial. Adapun perubahan yang bersifat fisik antara lain, yaitu penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Lansia juga merupakan suatu tahap akhir dari proses penuaan, yang mana proses penuaan merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Dian, dkk, 2021).

Menurut (WHO, 2020) dikawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Indonesia merupakan Negara berkembang yang memasuki era penduduk menua, karena angka lansia lebih dari 7,0% (BKKBN, 2019). Indonesia memasuki era penduduk menua (*aging population*) yang mana terdapat peningkatan jumlah lansia pada tahun 2019. Jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 48,2 juta lansia (15,77%) di tahun 2035 (Kemenkes, 2019).

Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan ataupun retensi insulin. Penyakit ini sudah lama dikenal, terutama dikalangan keluarga,

khususnya keluarga yang berbadan besar bersama gaya hidup “tinggi” atau modern. Akibatnya kenyataan menunjukkan diabetes mellitus telah menjadi penyakit masyarakat umum, menjadi beban kesehatan masyarakat, meluas dan membawa banyak kecacatan dan kematian (Bustan, 2020). Berdasarkan data Dinas kesehatan (Dinkes) Sumatera Barat, kasus diabetes mellitus sebanyak 1,3% yang meningkat tahun 2021 mendekati angka prevalensi nasional yaitu 1,5% dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia. Kasus tertinggi di wilayah kota padang berjumlah 12.231 kasus (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2021).

Pada penyakit diabetes melitus terdapat banyak komplikasi, komplikasi jangka panjang termasuk penyakit kardiovaskuler, gagal ginjal kronis, kerusakan retina yang dapat mengakibatkan kebutaan, serta kerusakan syaraf yang membuat impotensi dan gangren yang beresiko amputasi (Putra et al., 2023). Komplikasi yang paling umum terjadi adalah ulkus kaki diabetik yang dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan seseorang. Ulkus kaki mempunyai dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien. Indikasi dari amputasi pasien dengan diabetes biasanya dikarenakan ulkus yang tidak dapat sembuh atau sering terjadi gangren dan infeksi yang terjadi secara bersamaan (Alimurdianis et al., 2024).

Hilangnya sensasi (penurunan sensibilitas) merupakan salah satu faktor utama resiko terjadinya ulkus, tetapi terdapat

beberapa faktor resiko lain yang juga turun bereperan yaitu riwayat ulkus kaki atau amputasi, penurunan denyut nadi perifer, usia pasien lebih dari 40 tahun, dan hiperglikemia yang tidak terkontrol (Wiyanto & Maryatun, 2023).

Pemeriksaan Ankle Brachial Indeks (ABI) merupakan pemeriksaan yang dapat digunakan untuk menilai keadekuatan sirkulasi (Mawarti & Khotimah, 2020). Selain itu cara mendeteksi adanya neuropati perifer ataupun mencegah ulkus kaki diabetes adalah dengan screening sensitivitas kaki melalui metode Semmes-Weinstein Monofilamen Evaluation (SWME) yang bisa digunakan untuk mendeteksi adanya kehilangan atau penurunan sensasi pada kaki yang dapat terjadi pada penderita diabetes melitus (Permatasari et al., 2020). Keterlambatan pengisian Capillary refill time (CRT) dapat menunjukkan kondisi iskemik jaringan yang tentunya akan mempercepat terjadinya komplikasi berupa ulkus kaki diabetes (Arif, 2020). Sensitivitas kaki pada seseorang akan mengalami peningkatan apabila melakukan aktivitas fisik.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi timbulnya tanda dan gejala serta mencegah terjadinya diabetes mellitus adalah dengan melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin. Pencegahan dan pengobatan diabetes melitus dapat dilakukan dengan 5 pilar utama yang terdiri dari latihan fisik (senam kaki), nutrisi, pengobatan, edukasi dan pemeriksaan lanjutan. Latihan fisik atau

olahraga dapat meningkatkan kinerja otot, yang kemudian berujung pada produksi dan konsumsi energi oleh tubuh dengan cara meningkatkan penyerapan oksigen hingga 20 kali lipat, sehingga mengurangi jumlah glukosa di dalam tubuh akibat pergerakan otot. Ini adalah salah satu langkah 3 yang efektif dan ekonomis untuk mengatasi masalah orang yang menderita penyakit diabetes. Olahraga teratur menyebabkan kontraksi otot, yang menurunkan kadar glukosa dalam tubuh dan meningkatkan kadar insulin. (Yulianti & Ryan, 2021).

Aktivitas fisik dapat dilakukan untuk meningkatkan perfusi perifer pada penderita diabetes melitus adalah senam kaki. Manfaat senam kaki diabetes adalah untuk mengatasi keterbatasan pergerakan sendi, kelainan pada bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot kecil kaki, paha, betis, memperbaiki sirkulasi darah. Selain itu, senam kaki memiliki efek relaksasi pada tubuh dan memastikan aliran darah merata, terutama pada daerah kaki, merangsang darah untuk mengantarkan lebih banyak oksigen dan nutrisi ke dalam sel sekaligus memaksimalkan pembuangan racun dari dalam tubuh (Pramidyastuti et al., 2024).

Senam kaki adalah gerakan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat membantu melancarkan peredaran darah, menguatkan otot-otot kecil di kaki, dan mencegah kelainan bentuk kaki selain itu juga, senam kaki dapat meningkatkan kekuatan otot

betis dan paha serta mengatasi keterbatasan pergerakan sendi. Senam kaki diabetes ini dilakukan sehari 1 kali (pagi hari) dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan gerakan masing-masing 10 kali selama 30 menit. Latihan ini dapat memperbaiki insulin, menurunkan kadar glukosa darah, memperlancar peredaran darah yang terganggu, memperkuat otot-otot pada kaki dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, dilakukan secara teratur olah raga ini juga akan mencegah seseorang terkena diabetes mellitus (Manurung, 2019). Senam kaki bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Dengan diperbaikinya aliran darah pada kaki akan membantu menstimulasi saraf-saraf kaki dalam menerima rangsangan, hal ini akan meningkatkan sensitifitas kaki dalam menerima rangsangan (Handika, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizkah Putri (2023) tentang Penerapan Senam Kaki Diabetes untuk Meningkatkan Perfusi Perifer pada Pasien Diabetes Mellitus dengan metode Study kasus yang dilakukan 1x sehari selama 3 hari, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perfusi perifer pada pasien diabetes mellitus. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Chatarina, (2024) tentang Penerapan Senam Kaki Untuk Mengatasi Penurunan Perfusi Perifer Pada Pasien Diabetes Mellitus hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perfusi perifer setelah

dilakukan senam kaki selama 3 hari berturut – turut tampak stabil normal, pasien mengatakan sudah tidak merasakan kesemutan dan kaku dikedua kaki, dan CRT <3 detik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Budiati, (2023) tentang efektifitas intervensi senam kaki diabetic pada pasien diabetes mellitus dalam meningkatkan perfusi perifer menunjukkan bahwa setelah dilakukan implementasi senam kaki diabetik selama 2 kali latihan (2 hari) berturut-turut dengan durasi 30 menit tiap latihan, keperawatan masalah perfusi jaringan perifer tidak efektif teratasi Sebagian. Pasien mengatakan sudah tidak merasakan kesemutan dan kaku dikedua kaki dan telapak rangannya, dan CRT <3 detik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di panti PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 20 Juni 2025 didapatkan 10 orang yang menderita Diabetes Melitus yang menyatakan mereka tidak mengetahui cara pencegahan komplikasi diabetes dengan cara senam kaki diabetes. Berdasarkan wawancara yang dilakukan ada 5 penderita Diabetes Melitus mereka menyatakan sudah terkena penyakit diabetes dan belum pernah mencoba untuk melakukan senam kaki diabetes dan setelah dilakukan didapat terakhir cek gula darahnya 260 mg/dl dan selama satu tahun terakhir ini ia sering merasa kakinya terasa kesemutan, telapak kaki terasa panas, telapak kakinya terasa perih saat berjalan tidak menggunakan sandal, telapak kaki seperti mati rasa, kaki terkadang terasa kebas dan terasa kaku. Setelah dilakukan pengecekan gula darah sewaktu didapat gula

darah 230 mg/dl dan pengujian tingkat sensitivitas kaki didapatkan nilai sensitivitas 5 titik pada kaki kanan (Telah terjadi neuropati), 2 titik pada kaki kiri (normal), CRT >2 detik.

Berdasarkan uraian masalah diatas dan mengingat pentingnya melakukan senam diabetes terhadap peningkatan perfusi perifer maka penulis tertarik melakukan pengelolaan kasus asuhan keperawatan yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah akhir ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Penderita Diabetes Melitus Dengan Pemberian Senam Kaki Diabetes Terhadap Tingkat Perfusi Perifer Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Panti Social Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin ” Diharapkan dengan pemberian senam kaki diabetik dapat meningkatkan perfusi perifer lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “bagaimanakah asuhan keperawatan pada penderita diabetes melitus dengan pemberian senam kaki diabetes terhadap tingkat perfusi perifer pada lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025”

### C. Tujuan

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana asuhan keperawatan pada penderita diabetes melitus dengan pemberian senam kaki diabetes terhadap peningkatan perfusi perifer pada lansia penderita diabetes melitus di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

#### 2. Tujuan Khusus

- a) Mampu melakukan pengkajian pada Tn. S dengan lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025
- b) Mampu menegakkan diagnosa keperawatan pada Tn. S dengan lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025
- c) Mampu membuat intervensi keperawatan pada Tn. S dengan lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025
- d) Mampu melakukan implementasi keperawatan pada Tn. S dengan lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025
- e) Mampu mengevaluasi asuhan keperawatan pada Tn. S dengan lansia penderita diabetes melitus di PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN tahun 2025
- f) Mampu menerapkan EBN senam kaki diabetes terhadap peningkatan perfusi perifer pada lansia

#### D. Manfaat

1) Bagi Pengembangan Ilmu

Dapat menambah ilmu serta pengalaman dan pengetahuan baru bagi penulis dan pasien DM tentang pengaruh senam kaki diabetik terhadap peningkatan perfusi perifer pada pasien DM.

2) Bagi Kebijakan Atau Insitusi

Dapat menjadi bahan referensi terbaru dan dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas Alifah Padang. Terutama di bagian keperawatan.

3) Bagi Pihak Lain

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan bagi kelayan tentang keterkaitan antara senam kaki diabetik terhadap sensitivitas kaki pada penderita diabetes melitus sehingga penderita diabetes melitus dapat melakukan upaya-upaya untuk mengendalikan kadar gula darahnya dengan cara melakukan aktifitas fisik seperti senam kaki diabetik secara rutin.

2024