

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah utama di dunia maupun di Indonesia. DM merupakan penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Proses pengobatan yang lama dan komplikasi pada pasien DM dapat meningkatkan masalah psikologis, penurunan fungsi fisik, dan ketidakpatuhan pengobatan dan perawatan. Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan global dengan angka kejadian, komplikasi dan mortalitas lebih tinggi pada lansia dibandingkan kelompok usia muda (Arini et al., 2021).

Berdasarkan laporan *International diabetes federation* (2024) menunjukkan bahwa 589 juta orang dewasa (20-79 tahun) di dunia hidup dengan diabetes mellitus. Prevalensi DM di Amerika sebanyak 56 juta orang, Eropa sebanyak 66 juta orang dan Asia Tenggara sebanyak 107 juta orang (IDF, 2024). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 877.531 orang. Prevalensi diabetes mellitus tahun 2025 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 27.658 orang (Kemenkes RI, 2025). DM adalah salah satu dari sepuluh penyakit yang paling umum dan termasuk sepuluh penyebab utama kematian di DIY (Dinkes DIY, 2023). Secara umum komplikasi DM dibagi menjadi 2 yaitu makrovaskular dan mikrovaskular. Makrovaskular seperti penyakit kardiovaskular atau arteri

koroner, penyakit arteri perifer, dan penyakit serebrovaskular yang disebabkan oleh gangguan metabolisme akibat peningkatan kadar gula darah yang mengarah pada percepatan pembentukan plak aterosklerosis yang mengalami ruptur dan menyumbat pembuluh darah besar di jantung, arteri perifer, dan otak, sedangkan mikrovaskular terbagi menjadi tiga bagian seperti retinopati, neuropati dan nefropati (Suryanegara et al., 2021).

Pengendalian gula darah tidak cukup hanya dengan pengobatan, karena diabetes mellitus disebabkan oleh kerusakan pankreas dalam memproduksi insulin yang berperan mengatur kadar gula darah. Penurunan gula darah menandakan adanya perbaikan kondisi diabetes. Saat ini, terjadi pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular akibat gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan instan, kurangnya aktivitas fisik akibat kemajuan teknologi, serta pola hidup modern lainnya (Nurhayani, 2022).

Intervensi keperawatan secara mandiri yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah diabetes mellitus yaitu pendidikan kesehatan, diet, obat (oral hipoglikemik, insulin) dan exercise (Perkeni, 2024). Exercise merupakan tindakan secara non farmakologis untuk pasien DM. Tindakan exercise ini bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan melakukan senam kaki DM, jalan kaki, pilates dan senam yoga (Sukandi, 2020). Yoga merupakan alternatif non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kadar gula darah tanpa efek samping dan bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Yoga membantu meningkatkan relaksasi melalui pernapasan dalam dan lambat, sehingga mengurangi stres, memperbaiki suasana hati,

serta meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian. Yoga juga membantu membakar kelebihan glukosa, memaksimalkan penggunaan karbohidrat, serta mendukung penurunan berat badan. Berbeda dari olahraga lain, yoga bersifat statis, sinkron dengan pernapasan, menenangkan pikiran, dan berdampak positif pada sistem fisiologis tubuh (Sriwahyuni et al., 2023; Zainiyah et al., 2021).

Penelitian (Faizah et al., 2023) menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada wanita dengan diabetes tipe 2 di Puskesmas Tamalanrea, Makassar ($p = 0,003 < \alpha = 0,05$). Hasil serupa juga ditemukan oleh (Ginangjar et al., 2022), yang meneliti pengaruh senam terhadap kadar gula darah pada 3.352 penderita diabetes di Kabupaten Ciamis. Analisis dengan uji paired t-test menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak. Artinya, senam berpengaruh signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes di wilayah tersebut.

Data pasien di Rumah Sakit Bethesda jumlah pasien DM selama bulan Januari sampai Juli 2025 sebanyak 664 orang. Pengendalian kadar gula darah di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian obat antidiabetes, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis yang paling sering dilakukan adalah senam diabetes, namun pemberian senam yoga belum pernah diterapkan dalam penatalaksanaan non-farmakologi, khususnya pada pasien DM.

B. Rumusan Masalah

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin

atau tubuh tidak mampu menggunakannya secara efektif. DM termasuk penyakit degeneratif yang terus meningkat jumlahnya setiap tahun di berbagai negara. Diagnosa keperawatan yang sering menjadi permasalahan pada kasus DM di Rumah Sakit Bethesda yaitu ketidakstabilan kadar gula darah, gangguan integritas kulit/jaringan, risiko infeksi, defisit nutrisi, defisit nutrisi dan nyeri akut.

Pengendalian kadar gula darah di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian obat antidiabetes, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis yang paling sering dilakukan adalah senam diabetes, namun pemberian senam yoga belum pernah diterapkan dalam penatalaksanaan non-farmakologi, khususnya pada pasien DM, sehingga dapat dirumuskan masalah keperawatan sebagai berikut: "Perawat di Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta harus mampu melakukan manajemen hiperglikemia menggunakan terapi senam yoga untuk masalah keperawatan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien DM"

C. Tujuan Penelitian

Peneliti mampu melakukan analisis kasus dan mengetahui penerapan senam yoga dengan audiovisual dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.