

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini perkembangan berbagai penyakit degeneratif sangatlah pesat. Penyakit degeneratif biasanya disebut dengan penyakit yang mengiringi proses penuaan. Penyakit tersebut antara lain hipertensi dan diabetes mellitus. Kedua penyakit ini merupakan penyakit yang menjadi faktor pemicu komplikasi dari penyakit degeneratif lainnya.

Prevalensi diabetes telah meningkat secara global sebesar 30% dan diperkirakan akan terus meningkat (Pop-Busui et al., 2022). Diabetes dan komplikasinya membawa kerugian besar bagi penderita diabetes dan keluarga (Ivonna, et.al, 2020). Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan prevalensi lansia diabetes di dunia yaitu sebesar 19,9% (Infodatin 2020 Diabetes Melitus, n.d.).

Olahraga adalah salah satu strategi yang potensial untuk mengontrol tekanan darah dan gula darah. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yang menderita hipertensi dan diabetes adalah senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan dan mudah dilakukan oleh lansia. Senam lansia sebagai suatu rangkaian gerak nada yang teratur, terencana dan terarah yang dilakukan oleh lansia yang bertujuan untuk meningkatkan fungsional tubuh. Senam dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Oleh karena itu, senam lansia sangat penting dilakukan lansia untuk meningkatkan fungsi tubuh. Manfaat dari senam lansia yaitu memperlambat penuaan, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas senam lansia juga dapat membantu tubuh agar tetap bugar dan segar, menjaga tulang agar tetap kuat, mendorong jantung bekerja lebih optimal dan menghilangkan radikal bebas yang berada dalam tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan, dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik lansia. Salah satu senam lansia adalah senam prolanis. Senam prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan

pendekatan proaktif yang dilaksanakan terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan pemeliharaan kesehatan agar peserta Kesehatan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Jamini et al., 2021).

Senam Prolanis merupakan program resmi dari pemerintah yang diselenggarakan oleh BPJS dalam bentuk latihan senam aerobik. Program ini secara khusus ditujukan bagi kelompok pra-lansia dan lansia dengan rentang usia sekitar 45 hingga 60 tahun (Hadia et al., 2022). Melalui aktivitas fisiknya, Senam Prolanis mendorong jantung untuk berkontraksi secara optimal (maksimal). Energi yang dihasilkan dari olahraga ini berfungsi untuk memenuhi kebutuhan sel-sel di berbagai jaringan tubuh secara maksimal (Inriani et al., 2021).

Seiring bertambahnya usia, kelompok lansia menghadapi tantangan berupa penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif. Kondisi ini menyebabkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular pada usia lanjut (Manuhutu & Prasetya, 2022). Salah satu faktor kuncinya adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia sangat memengaruhi tekanan darah, di mana semakin minim aktivitas, semakin tinggi pula tekanan darahnya. Ini terjadi karena minimnya gerakan fisik menghambat fungsi organ dan pasokan darah serta oksigen, yang kemudian memicu peningkatan tekanan darah (Makaweikes et al., 2020). Hipertensi (tekanan darah tinggi) didefinisikan ketika tekanan darah sistolik (batas atas) melebihi 120 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (batas bawah) melebihi 90 mmHg (Dachi et al., 2021). Selain itu, kadar gula darah adalah parameter penting untuk mendeteksi Diabetes Melitus (DM). Diagnosis DM ditegakkan bila hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan nilai glukosa di atas 120 mg/dL. Penting untuk dicatat bahwa penanganan dan pengobatan untuk kasus peningkatan tekanan darah dan kadar gula darah ini tidak hanya melibatkan obat-obatan, tetapi juga memerlukan intervensi berupa olahraga atau aktivitas fisik (Inriani et al., 2021).

Penurunan fungsi fisik secara fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya

usia dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik dasar, seperti kemampuan berdiri, berjalan, dan bekerja. Keterbatasan aktivitas ini seringkali memicu stres pada lansia, yang diakibatkan oleh berkurangnya rasa percaya diri karena hilangnya kemandirian dan ketidakmampuan menjalankan kegiatan sehari-hari. Menjaga kemandirian lansia dalam menjalankan tugas individu dan sosial merupakan tantangan signifikan di setiap masyarakat. Penurunan kemandirian pada lansia berpotensi menyebabkan ketergantungan pada orang lain untuk melakukan kegiatan sehari-hari (ADL), serta dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertahankan kemampuan dan kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Motamed-Jahromi & Kaveh, 2021).

Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) didefinisikan sebagai suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terpadu atau terintegrasi (Warjiman et al., 2021). Program ini bertujuan untuk mengelola penyakit kronis dengan lebih baik, dengan fokus utama pada peningkatan kemandirian pasien. Aktivitas yang termasuk dalam Prolanis meliputi: Konsultasi medis dan edukasi, kunjungan rumah (Home Visit), layanan pengingat (Reminder), aktivitas klub (Club Activities), dan pemantauan status kesehatan. Salah satu kegiatan utama dalam aktivitas klub adalah pelaksanaan Senam Prolanis. Secara keseluruhan, Senam Prolanis sendiri merupakan program yang berfokus pada pengelolaan penyakit kronis bagi usia lanjut (Purba & Arianto, 2020).

Senam didefinisikan sebagai serangkaian gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, diiringi irama, yang dilakukan oleh orang lanjut usia dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional fisik mereka. Senam merupakan jenis olahraga yang ringan dan mudah diterapkan oleh lansia tanpa menimbulkan beban berlebihan. Aktivitas fisik ini memberikan berbagai manfaat kesehatan, antara lain: menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh, melatih dan memperkuat tulang, mendorong kinerja jantung agar bekerja secara optimal, dan membantu menyingkirkan radikal bebas yang

ada di dalam tubuh (Purba & Arianto, 2020).

Senam Prolanis merupakan salah satu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan dan mendorong aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga bagi lansia (Manuhutu & Prasetya, 2022). Senam ini sangat disarankan dan penting dilakukan secara teratur bagi usia lanjut sebagai indikator upaya pencegahan kenaikan tekanan darah dan kadar gula darah. Pelaksanaan Senam Prolanis secara rutin memberikan manfaat signifikan seperti membantu menjaga kondisi tubuh tetap bugar dan segar, melatih tulang agar tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Secara spesifik, berolahraga atau beraktivitas fisik secara rutin, seperti Senam Prolanis, memiliki peran vital dalam meminimalkan atau menstabilkan tekanan darah (Hasfika et al., 2020), serta secara efektif menurunkan kadar gula darah (Untung Halajur & Riki, 2021).

Indonesia menghadapi proyeksi mengkhawatirkan terkait Diabetes Melitus (DM), di mana diperkirakan akan ada 30 juta penderita pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2022). DM tidak hanya menjadi penyebab kematian global, tetapi juga faktor utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Prevalensi diabetes diprediksi akan terus meningkat seiring bertambahnya usia penduduk, mencapai 19,9% atau 112,2 juta jiwa pada kelompok usia 65-79 tahun. Di tingkat lokal, Puskesmas Cimanuk mencatat tingginya kasus hipertensi dan DM, di mana kedua penyakit tersebut masuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di wilayah kerjanya selama tiga tahun terakhir. Dalam konteks pelayanan kesehatan, perawat memiliki peran krusial dan beragam. Peran ini meliputi pemberi asuhan keperawatan yakni membantu pasien pulih melalui proses penyembuhan dan membuat keputusan klinis yang tepat. Pendidik, Advokat, dan Pengelola Kasus. Pelindung dan Advokat Klien yaitu memastikan lingkungan yang aman dan melindungi klien dari potensi bahaya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Puskesmas Cimanuk, ditemukan bahwa pada tahun 2025 terdapat 39 orang lansia yang menderita penyakit komorbid, yaitu hipertensi dan Diabetes Melitus (DM).

Melihat tingginya angka tersebut dan permasalahan kesehatan kronis yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan studi mengenai: "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cimanuk Tahun 2025."

1.2 Rumusan Masalah

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan insulin secara efektif (resistensi insulin) atau karena produksi insulin yang tidak memadai. Untuk mengatasi penyakit kronis pada lansia, terdapat Senam Prolanis, yaitu program pengelolaan penyakit yang menyarankan aktivitas fisik yang teratur dan terarah. Senam ini bermanfaat karena dapat meningkatkan kekuatan pompa jantung, sehingga melancarkan aliran darah. Penerapan senam secara teratur akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi lansia. Berdasarkan fenomena penyakit DM Tipe 2 dan manfaat Senam Prolanis yang potensial ini, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cimanuk Tahun 2025."

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis dan menguji pengaruh pelaksanaan Senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah dan kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) pada kelompok pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Cimanuk pada tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan profil responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
- b. Menggambarkan rata-rata tekanan darah pasien DM Tipe 2 sebelum diberikan intervensi Senam Prolanis di Puskesmas Cimanuk.

- c. Menggambarkan rata-rata tekanan darah pasien DM Tipe 2 setelah diberikan intervensi Senam Prolanis di Puskesmas Cimanuk.
- d. Menggambarkan rata-rata kadar gula darah pasien DM Tipe 2 sebelum diberikan intervensi Senam Prolanis di Puskesmas Cimanuk.
- e. Menggambarkan rata-rata kadar gula darah pasien DM Tipe 2 setelah diberikan intervensi Senam Prolanis di Puskesmas Cimanuk.
- f. Menganalisis dampak atau pengaruh Senam Prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Cimanuk.
- g. Menganalisis dampak atau pengaruh Senam Prolanis terhadap perubahan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Cimanuk.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Pelayanan dan Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi utama untuk memicu inovasi, referensi, dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat. Secara spesifik, informasi ini berguna dalam upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah serta kadar gula darah pada populasi lansia.

2. Manfaat Ilmu Keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai strategi praktis untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat agar mau menerapkan perilaku hidup sehat. Strategi ini sangat relevan dalam upaya mengatasi berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh kelompok lansia.

3. Manfaat Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi dan wawasan bagi para pemangku kepentingan (stakeholder). Hal ini sangat berguna dalam membantu mereka menentukan arah dan merumuskan kebijakan yang tepat terkait program Prolanis bagi lansia.