

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini jumlah lansia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 1,2 milyar. Di perkirakan meningkat sebesar 11,4% atau 29 juta jiwa dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik biologis, mental maupun sosial ekonomi. Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian akan berdampak pada kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Ediawati, 2012) dalam Wulandari R (2014). Kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan di tingkatkan agar selama mungkin bisa hidup secara produktif sesuai kemampuannya (Kapoh IC, 2017)

Dengan membuat jadwal untuk kegiatan sehari-hari, lansia dapat melakukan aktifitas yang sesuai dengan kemampuannya tanpa adanya keluhan-keluhan seperti kelelahan dan keluhan yang dapat menghambatnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Jadwal aktivitas sehari-hari sangat diperlukan sebagai salah satu alat ukur untuk menilai kapasitas fungsional seseorang dengan menanyakan aktivitas kehidupan sehari-hari, untuk mengetahui lansia yang membutuhkan bantuan

orang lain dalam melakukan aktivitas yang dilakukan sehari-hari atau dapat melakukan secara mandiri. Menghasilkan informasi yang berguna untuk mengetahui adanya kerapuhan pada lansia yang membutuhkan perawatan (Gallo DKK, 1999 dalam Wulandari R , 2014)

Dampak positif dari pembuatan jadwal aktivitas sehari-hari pada lansia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup. Pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik, dan kesehatan mental. Juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. ADL dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskular, sistem sarap pusat dan sistem endokrin. Serta dapat pula menurunkan gejala depresi (Kiiik Sm, 2018)

Seperti halnya pada klien lansia yang mengalami penyakit gangguan metabolik seperti diabetes . Dimana klien tersebut harus memiliki aktivitas fisik yang teratur dan pola hidup yang baik sehingga pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari pada kasus ini sangat di perlukan. Serta kurangnya pengaturan mengenai aktivitas pada lansia yang mengalami diabetes akan menyebabkan kelelahan sehingga akan menimbulkan kurangnya aktivitas fisik (Yitno, 2017)

DM termasuk kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia. Proses fisiologis penuaan menyebabkan terjadinya penurunan reaksi insulin oleh sel beta pankreas peningkatan produksi glukosa oleh otot

yang menurun sehingga glukosa banyak beredar dalam darah atau hiperglikemi (Badriah.et al, 2014)

Jumlah kasus dan prevalensi diabetes miletus didunia terus meningkat selama beberapa dekade terakhir dengan angka peningkatan kejadian dari 180 juta mencapai 422 juta pada tahun 2014. Peningkatan ini disebabkan oleh pertumbuhan populasi dan penuaan 40%, peningkatan prevalensi spesifik usia 28% dan interaksi 32%. Gula darah yang lebih tinggi dari batas maksimum mengakibatkan tambahan 2,2 juta kematian dengan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler dan lainnya yaitu 43% dari 3,7 juta kematian. Persentase kematian yang disebabkan oleh diabetes yang terjadi lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah daripada dinegara negara berpenghasilan tinggi (WHO Global Report, 2016)

Pada tahun 2018, Indonesia menempati peringkat ke 4 untuk prevalensi penderita diabetes tertinggi di dunia bersama dengan india, china dan amrika serikat dengan perkiraan penderita DM mencapai angka 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 (Kemenkes, 2018)

Perbandingan angka kejadian diabetes diwilayah negara indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 6,9% di tahun 2013 menjadi 8,5% ditahun 2018. Sehingga menimbulkan estimasi penderita diindonesia mencapai lebih dari 16 juta orang, yang kemudian memiliki risiko terkena penyakit lain seperti serangan jantung, stroke, kebutaan dan gagal ginjal.

Prevalensi diabetes mellitus di provinsi lampung memiliki nilai sebesar 0,4% (kisaran 0,1-0,9%) tertinggi dikota bandar lampung sebesar 0,9% dan terendah berada dilampung utara sebesar 0,1% (Kemenkes, 2018)

Dari hasil prasurvey di puskesmas wates didapatkan hasil, jumlah kunjungan lansia dengan diabetes mellitus di puskesmas pada tahun 2019 terhitung dari bulan januari hingga akhir desember adalah sebanyak 462 orang dan pada awal tahun 2020 terhitung pada bulan januari adalah sebanyak 61 orang. Serta berdasarkan pengamatan saat melakukan praktik keperawatan gerontik pada tanggal 09 sampai dengan 15 januari 2020 di desa wates timur terdapat banyak lansia yang mengalami keletihan setelah melakukan aktivitas sehari-hari.

Kelelahan pada lansia yang mengalami diabetes mellitus dapat dicegah dengan melakukan berbagai macam cara salah satunya adalah dengan membuat *activity daily living (ADL)* atau *activity schedule* pada setiap kegiatan sehari-hari lansia. Agar lansia terhindar dari aktivitas yang tidak rasional terhadap kondisinya. Penjadualan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan lansia yang mengalami diabetes mellitus yang menjadi faktor utama untuk terhindarnya kejadian kelelahan pada lansia.

Karena pada lansia yang mengalami diabetes mellitus terjadi penurunan atau bahkan ketidakmampuan sel pankreasme memproduksi insulin. Yang kemudian berperan sebagai pengubah glukosa menjadi glikogen yang akan

disuplai kedalam sel hati dan sel otot sebagai cadangan energi, saat tubuh membutuhkan lebih banyak energi untuk menjalankan aktivitas.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh Brithda Amini Deyulmar, 2018 dalam Sauliyusta M (2016) pada tempat pembuatan kerupuk opak didaerah Tegal menyatakan bahwa pekerja yang berusia 40 tahun keatas akan mengalami kelelahan fisik yaitu nyeri pada punggung dan bahu sering merasa haus serta seringkali mngalami tremor pada anggota badan saat bekerja, tidak hanya itu yang dirasakan oleh para pekerja ada juga perasaan berat dikepala, berat dikaki, mengantuk serta terkadang berdirinya kurang stabil.

Berdasarkan laporan dari *Physical Activity Council Report* (2014) menyatakan bahwa penurunan terbesar aktivitas fisik dating dari dewasa tua berusia 55 tahun sampai seterusnya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2013) melaporkan bahwa aktivitas fisik lansia di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor tergolong sedang. Hasil dari penelitian tersebut hanya merupakan gambaran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan di sana (Sauliyusta M, 2016)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ediawati(2013) di PSTW Budi Mulya 01 Cipayung dan 03 Ciracas menyatakan bahwa lansia yang tinggal di PSTW Budi Mulya 01 Cipayung dan 03 Ciracas memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena terbatasnya jumlah caregiver panti tersebut. Memaksa para lansia untuk dapat melakukan aktivitasnya secara mandiri, walaupun terdapat keterbatasan dalam

melakukannya. Sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan pada lansia-lansia tersebut dalam melakukan aktivitas yang kurang rasional terhadap kondisinya (Rohaedi S, DKK, 2016)

Dikarnakan belum ada cara untuk mengatasi kelelahan yang terjadi pada lansia tersebut khususnya pada lansia yang mengalami diabetes mellitussehingganya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lansia dengan judul “ Penerapan *Activity schedule* Pada Lansia Terhadap Pasien Yang Mengalami Diabetes Mellitus Dengan Keletihan Di Desa Suka Negeri Jaya Tahun 2020”

B. Rumusan Masalah

Pada saat ini jumlah lansia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 1,2 milyar. Di perkirakan meningkat sebesar 11,4% atau 29 juta jiwa dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik biologis, mental maupun sosial ekonomi. Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Dampak positif dari pembuatan ADL pada lansia adalah dapat membantu meningkatkan kualitas hidup. Pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari dapat meningkatkan hubungan sosial, mningkatkan keshatan fisik, dan kesehatan mental.

Jumlah orang dengan diabetes miletus telah meningkat dari 180 juta mencapai 422 juta pada tahun 2014. Peningkatan ini disebabkan oleh pertumbuhan populasi dan penuaan 40%, peningkatan prevalensi spesifik usia 28% dan

interaksi 32% (WHO Global Report,2016). Perbandingan angka kejadian diabetes mellitus di indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 6,9% di tahun 2013 menjadi 8,5% ditahun 2018 (Ratna, 2014). Prevalensi diabetes mellitus di provinsi lampung memiliki nilai sebesar 0,4% (kisaran 0,1-0,9%) tertinggi dikota bandar lampung sebesar 0,9% dan terendah berada dilampung utara sebesar 0,1% (Kemenkes, 2018)

Dari kurangnya pengaturan mengenai aktivitas pada lansia yang mengalami diabetes mellitus akan menyebabkan kelelahan pada lansia yang mengalami diabetes mellitus sehingga akan menimbulkan kurangnya aktivitas fisik (yitno, 2017)

Dikarnakan belum ada cara untuk mengatasi kelelahan yang terjadi pada lansia tersebut khususnya pada lansia yang mengalami diabetes mellitus sehingganya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada lansia dengan judul “ Penerapan *Activity schedule* Pada Lansia Terhadap Pasien Yang Mengalami Diabetes Mellitus Dengan Keletihan Di Desa Suka Negeri Jaya Tahun 2020”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Peneliti dapat menerapkan scedule activity padalansia dengan keletihan terhadap pasien yang mengalami diabetes mulitus.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penulisan ini adalah sebagai berikut :

- a. Diidentifikasi keletihan pada lansia yang mengalami diabetes mellitus sebelum dan sesudah diberikan penjadwalan aktivitas
- b. Dilakukan implementasi rencana tindakan penerapan *activity schedule* pada lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan
- c. Dilakukan evaluasi tindakan penerapan *activity schedule* pada lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi puskesmas sebagai pelaksanaan penerapan *activity schedule* terhadap lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan gambaran pada mahasiswa untuk melaksanakan penerapan *activity schedule* terhadap lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat dan keluarga yang mempunyai lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan agar dapat merawat secara mandiri dirumah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang penerapan pada lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan keletihan