

Literature Review : Asuhan Keperawatan Kadar Glukosa pada Lansia Penderita Diabetes Melitus

Mirna Husnanida^{1*}, Nabila², Auliya Apriyanti³, Muhammad Abizar Al Gifari⁴,
Natila Chantika Soedirman⁵, Sri Ariyanti⁶

¹⁻⁶ Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat,
Indonesia

mirnahusnanida07@gmail.com^{1*}, nabiladamayantii31@gmail.com², cahayaaulia0610@gmail.com³,
abizaralgifari356@gmail.com⁴, natilacantikasoedirman@gmail.com⁵

Alamat Kampus: Jl. Sungai Raya Dalam, Gang. Ceria V No 10, Pontianak.

Korespondensi penulis: mirnahusnanida07@gmail.com

Abstract: *Background: Elderly the elderly are individuals aged 60 years and above. Globally the elderly population is growing faster than the younger population. The aging process experienced by the elderly is a process of reducing the body's resistance to internal and external stimuli. In the face of internal and external stimuli. In the aging process the elderly will experience physiological, psychological and social decline, these changes will affect health in the elderly. affect health in the elderly. Diabetes mellitus (DM) or diabetes is a non-communicable disease characterized by high blood sugar levels. by high blood sugar levels. DM occurs when the pancreas does not produce enough insulin to control blood sugar. If people with diabetes mellitus do not carry out treatment, the impact of the occurrence of complications of the disease in people with diabetes mellitus, therefore it is necessary to control or lower blood sugar levels. The purpose of this literature review: To carry out nursing care for the problem of diabetes mellitus in the elderly. Research methods: The search for article data sources was carried out through an inclusion study design using a Literature Review. Results: analysis of journal reviews found differences in the level of effectiveness between foot exercises (50%) and dhikr therapy (5%) and hyperglycemia (45%) where foot exercises were more influential than dhikr therapy in diabetes mellitus. Conclusion: There is an effect of foot exercises on reducing sugar levels in diabetes mellitus.*

Keywords : *Dhikr therapy, Foot exercises, Hyperglycemia*

Abstrak: Latar belakang : Lanjut usia atau lansia adalah individu yang berumur 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda. Proses menua yang dialami lansia merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar. Pada proses menua lansia akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis dan sosial, perubahan ini akan mempengaruhi kesehatan pada lansia. Diabetes mellitus (DM) atau penyakit kencing manis adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi. DM terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup untuk mengontrol gula darah. Jika penderita diabetes mellitus tidak menjalankan pengobatan maka dampak terjadinya komplikasi penyakit pada penderita diabetes mellitus, maka dari itu diperlukan untuk mengontrol atau menurunkan kadar gula darah. Tujuan dari literature review ini : untuk melaksanakan asuhan keperawatan dengan masalah Diabetes melitus pada Lansia. Metode penelitian : Pencarian sumber data artikel dilakukan melalui inklusi study design menggunakan Literature Review. Hasil : analisis review jurnal terdapat perbedaan tingkat efektifitas antara senam kaki (50%) dengan terapi dzikir (5%) dan hiperglikemia (45%) dimana senam kaki lebih berpengaruh dibandingkan terapi dzikir dalam penyakit diabetes mellitus. Kesimpulan : Terdapat pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula pada penyakit diabetes mellitus.

Kata kunci : Terapi dzikir, senam kaki, hiperglikemia.

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Lansia dengan DM memiliki risiko tinggi mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah yang dapat memicu berbagai komplikasi, seperti penyakit kardiovaskular, nefropati, neuropati, serta gangguan lainnya

yang berdampak pada kualitas hidup (Bhakti et al., 2023; Putri et al., 2022). Oleh karena itu, asuhan keperawatan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu menjaga kadar glukosa darah tetap stabil dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Asuhan keperawatan pada lansia penderita DM melibatkan berbagai intervensi, baik yang bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi keperawatan, seperti edukasi kesehatan, terapi relaksasi, dan senam kaki diabetes, memiliki peran penting dalam mengontrol kadar glukosa darah pada lansia (Gemini & Novitri, 2022; Lidia & Sonhaji, 2024). Selain itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek psikososial, spiritual, dan dukungan keluarga juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengelolaan diabetes mereka (Tamrin et al., 2020; Herawati et al., 2023).

Manajemen hiperglikemia melalui penerapan asuhan keperawatan yang tepat dapat membantu mencegah risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah dan komplikasi yang menyertainya (Ariqoh et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai metode dan strategi keperawatan yang telah diterapkan dalam menangani lansia dengan diabetes melitus.

Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi berbagai pendekatan asuhan keperawatan yang telah diterapkan dalam menjaga stabilitas kadar glukosa darah pada lansia penderita DM. Dengan memahami berbagai metode yang telah diteliti dan diterapkan, diharapkan dapat memberikan rekomendasi terbaik bagi tenaga keperawatan dalam memberikan pelayanan optimal kepada lansia dengan diabetes melitus.

Lanjut usia atau lansia adalah individu yang berumur 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda. Proses menua yang dialami lansia merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar. Pada proses menua lansia akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis dan sosial, perubahan ini akan mempengaruhi kesehatan pada lansia.

Diabetes mellitus (DM) atau penyakit kencing manis adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi. DM terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup untuk mengontrol gula darah. Jika penderita diabetes mellitus tidak menjalankan pengobatan maka dampak terjadinya komplikasi penyakit pada penderita diabetes mellitus, maka dari itu diperlukan untuk mengontrol atau menurunkan kadar gula darah. Sebaiknya penderita diabetes mellitus dapat mengatur pola makan dan teratur cek gula darah, disamping itu untuk membantu mengontrol atau menurunkan gula

darah penderita diabetes mellitus selain menggunakan obat-obatan diabetes juga dapat memanfaatkan tanaman tradisional yang lebih alamiah yaitu mengkonsumsi daun sirih merah, dengan terapi nonfarmakologi efek sampingnya lebih minim dibandingkan dengan terapi farmakologi.

Adapun senam kaki diabetes mellitus yang dimaksud adalah olahraga, atau latihan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran, menurunkan berat badan, dan dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Tujuan dari penerapan senam kaki diabetes mellitus yaitu dimana untuk membantu menurunkan dan mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus, Sedangkan secara spiritual dapat dilakukan dengan cara berdzikir atau berdoa.

2. METODOLOGI PENELITIAN

PICOS Framework yang digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. Population: populasi yang akan menganalisis masalah diabetes mellitus.
- b. Intervention: Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi yaitu dengan terapi dzikir, senam kaki.
- c. Comparison: Perbandingan dari terapi dzikir dengan senam kaki.
- d. Outcome: Pengaruh dari senam kaki dan menjaga pola makan terhadap penurunan kadar gula.
- e. Study design: Menggunakan desain non eksperimental dan desain penelitian studi kasus/deskriptif.

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT OR AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan adalah “Terapi Dzikir” AND “Senam Kaki” AND “Hiperglikemia”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis literature review 10 jurnal yang dilakukan, sebagian besar menggunakan desain studi kasus atau menggunakan penelitian deskriptif, terdapat 8 jurnal yang termasuk ke dalam kategori kadar glukosa.

Analisis Penelitian

Asuhan keperawatan kadar glukosa pada lansia penderita diabetes mellitus.

- a. Memberi informasi kepada lansia dan masyarakat umum tentang resiko, gejala, komplikasi yang terkait dengan diabetes mellitus. (Runtu et al., 2024).

- b. Relaksasi autogenik dilakukan untuk membantu penderita diabetes mellitus mengontrol gula darahnya dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. (Gemini & Novitri, 2022).
- c. Diagnosa ketidakstabilan kadar glukosa berhubungan retensi insulin dimana terjadi penurunan kadar gula darah pada pasien. (Putri et al., 2022).
- d. Peningkatan pemahaman klien mengenai konsep diabetes mellitus, diet diabetes dengan prinsip pola makan serta melakukan senam kaki. (Herawati et al., 2023).
- e. Senam diabetes mellitus bermanfaat dalam mengontrol ketidakstabilan kadar glukosa pada asuhan keperawatan lansia dengan diabetes mellitus. (Darajat et al., 2024).
- f. Pasien dengan diabetes mellitus perencanaan serta tindakan asuhan keperawatan yang digunakan untuk memperbaiki kadar gula darah bisa dengan terapi. (Ariqoh et al., 2022).
- g. Melakukan senam kaki agar dapat meningkatkan insulin. (Lidia M Dihongo & Sonhaji, 2024).
- h. Pasien yang mengalami diabetes bisa melakukan terapi dzikir. (Tamrin et al., 2020).
- i. Penderita diabetes mellitus diharapkan keluarga menunjukkan dukungan dan peran lebih baik dalam tata laksana kondisi hiperglikemia, yakni dengan mendukung segala bentuk pengobatan dan taat aturan pola makan. (Bille & Devi, 2023).
- j. Pasien diabetes mellitus dengan ketidakstabilan kadar gula darah dapat dilakukan implementasi edukasi diet dan manajemen hiperglikemia. (Bhakti et al., 2023)

Berdasarkan hasil analisis literature review terdapat 10 jurnal yang dinyatakan hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya pengaruh senam kaki dan lainnya terhadap ketidakstabilan gula darah pada lansia penderita diabetes mellitus secara signifikan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh senam dan menjaga pola makan karena dengan menjaga tubuh lebih baik dan pola makan teratur dapat menurunkan kadar gula pada tubuh.

Pembahasan

- a. Analisis pengaruh senam terhadap kadar gula pada penderita diabetes mellitus

Berdasarkan analisis 10 jurnal yang telah direview sebagian besar menggunakan studi kasus/deskriptif dipublikasi antara tahun 2020 sampai 2024 dan sebagian besar menggunakan jurnal 2022. Bahasa yang digunakan yaitu bahasa indonesia. Hasil analisis dari keseluruhan jurnal, dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin tinggi untuk terserang berbagai penyakit misalnya diabetes mellitus terutama pada usia lansia. Resiko terkena diabetes mellitus karena nutrisi yang tidak seimbang/pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi minuman yang disertakan

pemanis buatan serta faktor genetik dan obesitas yang tidak ditangani dengan baik cukup berpengaruh dalam peningkatan resiko diabetes tipe 2.

Beberapa variabel resiko yang dapat menyebabkan terjadinya komplikasi pada penderita diabetes mellitus antara lain umur, gender, kadar glikemik yang tidak terkontrol, obesitas, hipertensi, kebiasaan merokok, deformitas pada kaki dan lain-lain. Kadar glukosa didalam darah yang tidak termanajemen dengan baik menyebabkan tubuh mengalami gangguan sekresi insulin yang mengakibatkan tubuh mengalami penurunan kemampuan dalam kontrol kondisi glikemik dalam tubuh (isworo, 2020). Nasriati (2018) menyatakan pengetahuan mengenai diabetes mellitus merupakan faktor utama dalam terbentuknya perilaku kesehatan yang konsisten dalam menjaga indeks glikemik tetap normal, jika pengetahuan tentang diabetes mellitus kurang, hal ini berdampak pada kadar glikemik yang tidak terkontrol sehingga dapat menimbulkan komplikasi penyakit.

Menurut data International Diabetes Federator (IDF) pada tahun (2017), prevalensi diabetes mellitus didunia mencapai 424,9 juta jiwa serta diperkirakan akan mencapai 628,6 juta pada tahun 2045 (Maya, 2021). Menurut Maya (2021), prevalensi diabetes mellitus pada Indonesia menempati urutan ke-tiga pada daerah Asia Tenggara dengan prevalensi sebesar 11,3% dan sedangkan menurut Riskesdas (2018) dalam Maya (2021), menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter di umur ≥ 15 tahun sebanyak 2%.

4. KESIMPULAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik serius yang ditandai dengan hiperglikemia akibat ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi atau menggunakan insulin. Menurut data, pada tahun 2019 terdapat sekitar 463 juta orang dewasa yang hidup dengan DM, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat. Risiko terkena DM meningkat seiring bertambahnya usia, terkait dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Pengelolaan diabetes sangat penting untuk mencegah komplikasi. Penderita disarankan untuk mengatur pola makan, rutin memeriksa kadar gula darah, dan dapat memanfaatkan pengobatan tradisional seperti daun sirih merah, yang memiliki efek samping lebih minim dibandingkan obat-obatan konvensional. Selain itu, senam kaki diabetes merupakan bentuk olahraga yang bermanfaat dalam mengontrol gula darah, meningkatkan kebugaran, dan kesehatan jantung. Pendekatan spiritual melalui dzikir atau doa juga dapat berkontribusi dalam pengelolaan DM.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariqoh, D. N., Novitasari, D., Adriani, P., & Kurniasih, N. A. (2022). Manajemen hiperglikemia untuk mengatasi masalah risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah penderita DMT2. *Jurnal Altifani*, 5(4), 378–386.
- Bhakti, U., Korespondensi, K., Agus, P., & Darajat, M. (2023). Asuhan keperawatan pada lansia diabetes mellitus tipe II dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 30–36.
- Bille, S., & Devi, H. M. (2023). Asuhan keperawatan defisit pengetahuan pada lansia diabetes melitus tipe II. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 121–132. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i3.2629>
- Darajat, A. M., Nur, D., Muslim, A., Indarna, A. A., Pratidina, E., & Rizqi, S. M. (2024). Asuhan keperawatan pada lansia diabetes melitus dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah di Kecamatan Cibiru Kota Bandung. 4(1), 20–25.
- Gemini, S., & Novitri, W. (2022). Penerapan relaksasi autogenik mengatasi masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes mellitus tipe 2: Studi kasus. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 113–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.145>
- Herawati, Z., Khairani, & Ibrahim. (2023). Penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan diabetes melitus: Suatu studi kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 7(1).
- Lidia, M. D., & Sonhaji. (2024). Penerapan senam kaki diabetes mellitus pada penurunan gula darah keluarga dengan lansia penderita diabetes mellitus di Kelurahan Kramas Rt 2 Rw 3 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 100–105. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.807>
- Putri, Y. D., Arini, L., Syarli, S., & Tarigan, R. N. A. (2022). Asuhan keperawatan pada lansia diabetes mellitus dengan ketidakstabilan kadar glukosa. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(1), 42–50. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.156>
- Runtu, A. R., Enggune, M., Pondaag, A., Lariwu, C., Sarayar, C., Pondaag, L., Lolowang, N., Merentek, G., Lontaan, E., & Sumarauw, J. (2024). Penyuluhan kesehatan diabetes mellitus dan deteksi kadar gula darah pada lansia. 5(1), 1492–1499.
- Tamrin, T., Widyaningsih, T. S., & Windiyastuti, W. (2020). Pengaruh terapi dzikir terhadap kadar gula darah sewaktu pada lansia diabetes di wilayah kerja Puskesmas Lebdosari Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 61–69. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.83>