

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia ialah individu dengan usia yang sudah meraih 60 tahun lebih, populasi lansia saat ini diperkirakan terus bertambah, lansia termasuk dalam golongan usia orang yang sudah memasuki tingkatan akhir pada urutan hidupnya. Semua manusia pastinya akan mengalami tahap menjadi tua. Dimasa inilah lansia mengalami kelemahan fisik, mental dan sosial kemudian biasanya ditandai dengan kegagalan lansia untuk mempertahankan keseimbangannya, seperti keadaan stress fisiologi dan kesehatannya.

Masalah yang sering dihadapi seorang lansia yaitu tentang kesehatannya. Pada tahap naiknya jumlah lansia tidak dalam keadaan sehat maka dapat terjadi peningkatan beban pada seseorang usia produktif, salah satunya yaitu diabetes melitus (DM). Saat proses penuaan terdapat resiko terhadap terjadinya diabetes melitus.

Diabetes Melitus yakni suatu komplikasi dengan gangguan metabolik yang bisa dilihat dari naiknya glukosa darah sebab turunnya sekresi insulin pada sel beta pankreas serta penyakitan (resistensi insulin). Diabetes juga termasuk salah satu penyakit yang dapat mengancam kesehatan manusia, meningkatnya angka diabetes di negeri berkembang diakibatkan sebab terjadinya kenaikan penghasilan perkapita dan berubahnya pola hidup. Prevalensi diabetes melitus sebesar 15,8% yaitu pada kelompok usia 60-70 tahun. Berdasarkan IDF (International Diabetes Federation) dari periode 2014, indonesia berada di

urutan kelima di dunia naik dua tingkat dibanding saat tahun 2013 dengan korban sejumlah 7,6 juta pengidap diabetes melitus (Ningsi et al., 2021).

Dalam batasan diabetes melitus umumnya jika lansia memiliki keluhan seperti polidipsia, poliuria dan turunnya berat badan maka pemeriksaan GDS (gula darah sewaktu) yaitu kira-kira 200 mg/dL serta kadar glukosa darah puasa kira-kira 126 mg/dL tepat jelas guna menentukan diagnosa diabetes melitus. Normalnya gula darah atau produksi gula di dalam badan guna diberi bagi insulin guna masuk kedalam sel-sel badan. Proses tersebut tidak dapat terjadi dengan baik dikarenakan penderita diabetes melitus memiliki permasalahan yaitu banyaknya glukosa yang menumpuk di darah (Hiperglikemia). Hiperglikemia merupakan kadar glukosa darah juga menumbuhkan selaku dadakan, bisa mengembang jadi situasi metabolisme juga sangat rawan, yaitu ketoasidosis diabetik, koma hiperosmoler non ketolik (KHNK) serta kemolakto asidosis (Bhatt et al., 2016).

Banyaknya penderita Diabetes Melitus yang semakin bertambah sangat cepat, jadi banyak yang dilakukannya penelitian yang mempunyai tujuan guna mengecilkan total pengidap serta mengurangi faktor terjadinya komplikasi diabetes melitus juga bertautan melalui kadar glukosa darah juga terpantau naik serta meninggal (Irna Anggraeni, 2018). Total pengidap Diabetes Melitus selaku umum terjadinya penumbuhan setiap perideonya, akibatnya yaitu penumbuhan total komunitas umur, obesitas serta minimnya aktivitas tubuh. Dikiraan 578,4 juta. dalam Wilayah Kabupaten Kendal capaian angka

penderita Diabetes Melitus cukup tinggi yaitu mencapai 20.763 orang (DINKES Kabupaten Kendal, 2019).

Faktor yang mempengaruhi penyakit diabetes melitus yaitu perubahan gaya hidup lansia seperti kurangnya melakukan aktivitas fisik. Faktor inilah yang menyebabkan sebagian besar lansia baru menyadari jika terkena penyakit diabetes melitus (Kurniawaty, 2016).

Aktivitas fisik yakni sesuatu aksi badan juga dilakukan oleh otot dan membutuhkan tenaga, kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan faktor resiko pada suatu penyakit kronis. Aktivitas fisik dapat mengurangi kadar glukosa darah, mengurangi berat badan, mengurangi resiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kesejahteraan. Aktivitas tubuh dalam pengidap Diabetes Melitus mempunyai peranan yang amat esensial pada mengatur kadar gula darah, maka ketika penderita melaksanakan aktifitas tubuh terjadinya penumbuhan penggunaan glukosa dari otot juga giat bahwa selaku terus dapat mengakibatkan pengurangan glukosa darah (Alza et al., 2020)

Pengaruh aktivitas fisik bisa menurunkan kadar glukosa darah karena saat orang melakukan aktivitas fisik akan menggunakan glukosa pada otot dan tidak membutuhkan insulin secara alat guna kedalam sel-sel otot sehingga terjadi penurunan glukosa darah. Aktivitas fisik yang dijalankan dengan teratur akan mengurangi glukosa darah dan salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu jalan santai (ADA, 2017).

Lansia sangat diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik kurang lebih selama 30 menit. Aktivitas fisik terhadap lansia ini disarankan untuk olahraga

ringan dan tidak perlu melakukan aktivitas yang berat, tetapi seperti jalan santai, berenang, senam kaki. Dilakukannya aktivitas fisik kira-kira 2-4 kali /minggu. Dengan melakukan aktivitas fisik dengan teratur dapat mengurangi kadar glukosa darah, yang berarti makin tinggi kegiatan tubuh bahwa semakin rendahnya kadar glukosa darah. Glukosa adalah suatu karbohidrat yang penting karena banyak menyerap kedalam aliran darah. Glukosa memiliki fungsi yaitu menghasilkan kekuatan. Kadar glukosa darah mempunyai keterkaitan yang kuat melalui Diabetes Melitus (IDF, 2015).

Penelitian dilakukan oleh Nurayati dan Adriani (2017) di Puskesmas Mulyorejo Surabaya terdapat 62 responden melalui patokan inklusi pengidap Diabetes Melitus tipe 2 dengan rentan umur 40-65 tahun bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pengidap Diabetes Melitus tipe 2.

Penelitian juga dilaksanakan bagi Dolongseda (2017) terdapat 75 informan juga ditelaah di Poli Penyakit pada Rumah Sakit Pancaran Kasih Manado, bahwa hasil penelitian terdapat hubungan yang berarti diantara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah.

Pada penelitian juga dilaksanakan oleh (Cholifah, Azizah dan Indanah, 2016) bahwa diantara model makan serta kegiatan tubuh terdapat hubungan melalui ukuran gula darah dalam pengidap diabetes melitus tipe 2.

Pada penelitian Azhita, mala (2018) tentang hubungan aktivitas fisik dengan ukuran glukosa darah dalam pengidap diabetes melitus juga datang ke poliklinik keluhan pada Rumah Sakit M.Djamil Padang bahwa didapatkan skor

$p=0,602$ juga berarti aktivitas fisik tidak berhubungan melalui ukuran glukosa darah penderita diabetes melitus di RSUP Dr.M.Djamil Padang.

Hasil studi pendahuluan juga dilaksanakan di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal kepada 10 responden yang telah dilakukan pengecekan mengalami diabetes melitus pada tanggal 20 November 2022 menunjukkan bahwa 4 responden penderita diabetes melitus yang memiliki aktivitas fisik cukup mempunyai ukuran gula darah normal serta 6 responden penderita diabetes melitus yang cenderung mempunyai aktivitas fisik ringan mempunyai ukuran gula darah yang cukup tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa bisa dilakukannya penelitian mengenai tautan Aktivitas Fisik Dengan Terkontrolnya Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang diatas, bahwa oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini yakni :

1. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan terkontrolnya kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah terhadap lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal.
- b. Mengidentifikasi kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal.
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Pegandon

Pada hasil penelitian ini diinginkan bisa dijadikan selaku pedoman bagi puskesmas guna membuat agenda kesehatan yang bertujuan untuk mencegah terjadi tingginya kadar gula darah seperti kurang terkontrolnya aktivitas fisik para orang tua pengidap diabetes melitus.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Pada penelitian nya diharapkan bisa dijadikan referensi supaya bisa dimanfaatkan sebagai literatur di perpustakaan dan bisa menambahkan

wawasan mengenai cara mengontrol kadar gula darah dalam lanjut usia pengidap diabetes melitus melalui aktivitas fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada hasil penelitian nya diharapkan bisa dipilih selaku acuan serta keterangan guna melakukan penelitian selanjutnya melalui memakai bentuk variabel yang berlainan.