

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang tidak menular dimana tingkat prevelensinya sangat tinggi di dunia (Masruroh, 2018). DM adalah suatu penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf (Qodir, 2022). DM disebut juga dengan *the silent killer* karena penyakit ini menyerang beberapa organ tubuh yang mengakibatkan berbagai macam keluhan. Penyakit DM biasanya ditandai dengan kadar glukosa darah diatas normal yang disebabkan oleh tubuh yang kekurangan insulin baik absolut maupun relatif. Perubahan kadar glukosa darah dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat diubah, yaitu usia diatas 40 tahun, riwayat keluarga menderita DM, kehamilan dengan gula darah tinggi, ibu dengan melahirkan bayi berbobot >4 kg, bayi yang memiliki riwayat lahir <2,5 kg (Kemenkes RI, 2021).

Adapun faktor kadar gula tinggi lainnya yaitu yang dapat diubah antara lain obesitas, stres, pola makan, dan aktivitas fisik (Sulastri, 2022). Aktivitas fisik yang mengacu pada semua gerakan secara teratur terbukti dapat membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa penyakit kanker (Anri, 2022). Aktivitas fisik dapat mengontrol kadar gula darah, menurunkan berat

badan, menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler, dan meningkatkan kesejahteraan (Anani et al., 2017).

Kadar gula darah adalah jumlah kandungan glukosa dalam plasma darah. Kadar gula darah dapat digunakan sebagai penegak diagnose Diabetes Melitus (Wahyuni et al., 2019). Untuk menentukan diagnosis maka pemeriksaan yang dianjurkan secara enzimatik dengan bahan darah plasma vena. Sedangkan untuk memantau hasil pengobatan dapat menggunakan pemeriksaan gula darah kapiler dengan glucometer (Anri, 2022). Kadar gula darah yang tinggi akan menyebabkan penyakit DM yang akan memberikan dampak terhadap kualitas sumber daya manusia dan peningkatan biaya kesehatan karena tingginya prevelensi penyakit diabetes di dunia dan di Indonesia (Juwita & Febrina, 2018).

DM merupakan salah satu penyakit yang telah menjadi masalah kesehatan dunia. WHO 2021 menyatakan bahwa sebanyak 422 jiwa di seluruh dunia menderita DM terutama di negara berpendapatan rendah menengah dan 1,6 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahunnya sehingga kematian akibat DM meningkat 70% secara global antara tahun 2000 dan 2019 dengan peningkatan 80% terjadi termasuk di Indonesia (Anri, 2022). Menurut *International Diabetes Federation* Indonesia masuk peringkat 7 dalam estimasi jumlah penderita DM di 10 besar negara dengan penyandang DM sebesar 10,7 juta jiwa (Wahyuni et al., 2019). Namun kenyataannya Indonesia telah menduduki ranking keempat jumlah penyandang DM terbanyak setelah Amerika, China, dan

India. Berdasarkan dari data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penderita DM di tahun 2021 sebanyak 13,7 juta orang (PDPERSI, 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021 prevalensi nasional DM berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala adalah 1,1% dengan proporsi kematiannya 5,7%. Provinsi Kalimantan Tengah memiliki prevalensi penyakit DM di atas prevalensi nasional, sedangkan prevalensi DM berdasarkan pengukuran gula darah pada penduduk perkotaan umur >15 tahun adalah 5,7% dan angka Toleransi Gula Terganggu (TGT) secara nasional pada penduduk umur >15 tahun yang bertempat tinggal di perkotaan sebesar 10% (Riskesdas, 2021).

Pada tahun 2021 di Kalimantan Tengah proporsi dan perkiraan jumlah penduduk pada usia ≥ 15 tahun yang terdiagnosis dan merasakan gejala DM dengan jumlah penduduk >14 tahun sebanyak 3.427.772 orang terdapat 1,3% yang pernah didiagnosis menderita DM oleh dokter dan 0,5% yang belum pernah didiagnosis menderita DM oleh dokter tetapi dalam 1 bulan terakhir mengalami gejala-gejala DM (Riskesdas, 2021). Data Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Lamandau tahun 2021, menunjukkan jumlah penderita DM sebanyak 11.769 terdiri dari 1892 kasus baru dan 9877 kasus lama yang tersebar di 11 puskesmas yang ada di Kabupaten Lamandau dan termasuk ke dalam daftar 10 penyebab kematian terbanyak di Kabupaten Lamandau tahun 2021 yaitu menempati urutan keempat setelah ketunaan/lansia, penyakit jantung, dan hipertensi.

Diabetes Melitus tidak bisa disembuhkan tetapi glukosa darah dapat dikontrol melalui empat pilar penatalaksanaan DM, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi DM. Menurut Barnes (2012) dalam Masruroh (2018), aktivitas fisik secara langsung berhubungan dengan kecepatan pemulihan gula darah otot. Saat aktivitas fisik dilakukan, otot-otot di dalam tubuh akan bereaksi menggunakan glukosa yang disimpan sehingga glukosa yang tersimpan akan berkurang. Dalam keadaan tersebut akan terjadi reaksi otot dimana otot akan mengambil glukosa di dalam darah sehingga glukosa di dalam darah akan menurun maka hal tersebut dapat meningkatkan kontrol gula darah.

Diabetes Melitus adalah salah satu penyebab kematian di dunia dan merupakan penyakit yang diderita seumur hidup. Jumlah penderita DM di Indonesia diperkirakan akan meningkat tiap tahunnya disebabkan oleh jenis makanan yang dikonsumsi dan kurangnya kegiatan jasmani masyarakat Indonesia (Anri, 2022). Maka dari itu perlu adanya tindakan dalam pengendalian terhadap kadar gula darah untuk menghambat dan mencegah terjadinya komplikasi DM. Aktivitas fisik yang kurang akan menjadi faktor risiko penyakit kronis dan secara keseluruhan akan menyebabkan kematian secara global. Jalan kaki, bersepeda santai, jogging dan berenang merupakan latihan yang bersifat *aerobic* dengan frekuensi latihan dilakukan minimal 3-4 kali per minggu dapat menurunkan atau mengontrol kadar gula darah (Qodir, 2022).

Diabetes Melitus menjadi suatu permasalahan yang luas karena sangat tinggi prevalensinya, kesakitan yang meningkat dan dampak biaya yang ditimbulkan semakin besar sehingga tingkat kualitas masyarakat dan produktivitas masyarakat tidak efektif dan berkurang. Dimana masyarakat tidak bisa bekerja dengan baik sehingga mendapatkan penghasilan yang rendah akibat penyakit DM ataupun penyakit lainnya.

Bagi penderita DM, mengonsumsi makanan sehat, membiasakan aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga secara rutin dapat membantu mengontrol kadar gula darah menjadi optimal sehingga mencegah atau memperlambat komplikasi. Aktivitas fisik yang kurang juga dapat meningkatkan risiko seseorang menderita penyakit DM. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dalam 30 menit perhari atau 3 kali dalam seminggu, dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan insulin yang tidak mencukupi dalam mengubah glukosa menjadi energi sehingga glukosa meningkat dan menjadi DM (Jati et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi data di Puskesmas Arga Mulya pada tanggal 24 Januari 2024, didapatkan hasil bahwa sekitar 47 orang menderita penyakit DM menunjukkan bahwa masyarakat Kecamatan Bulik sudah masuk ke dalam kategori waspada. Sementara itu, peneliti melakukan wawancara dengan 10 penderita DM yang memeriksakan diri ke Puskesmas Arga Mulya. Dari ke-10 penderita DM tersebut diketahui bahwa 2 orang terdiagnosis prediabetes

dengan rata-rata gula darah sewaktu 166 mg/dL. Sementara 8 orang lainnya terdiagnosis DM dengan rata-rata gula darah sewaktu 214 mg/dL.

Selain itu, dari 8 pasien yang terdiagnosis DM didapatkan bahwa 3 orang diantaranya jarang melakukan aktifitas fisik, dengan alasan karena sudah lansia, tidak kuat beraktivitas banyak, takut jatuh, sibuk bekerja, dan malas. Aktivitas fisik yang dimaksud ialah berjalan selama 30 menit setiap hari, senam, peregangan tangan dan kaki, bersepeda, maupun aktifitas fisik lainnya. Sementara 7 orang lainnya, aktifitas fisik dilakukan karena memang pekerjaannya membutuhkan gerak tubuh, seperti petani dan pencari rumput. Kurangnya aktifitas fisik ini menyebabkan tingginya kadar gula darah pada penderita DM.

Meskipun diketahui bahwa 7 orang yang rutin melakukan aktifitas fisik mereka tetap terdiagnosis DM. Menurut penelitian Setyawan & Sono (2020) menyatakan bahwa 49 pasien diabetes melitus (63,63%) melakukan kebiasaan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan 56 pasien diabetes melitus (72,72%) mempunyai kadar glukosa darah sewaktu yang terkontrol. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji chi-square didapatkan 40 pasien diabetes melitus (71,42%) mempunyai kadar glukosa darah sewaktu terkontrol melakukan kebiasaan aktivitas fisik sesuai anjuran dan 12 pasien diabetes melitus (57,14%) mempunyai kadar glukosa darah sewaktu tidak terkontrol melakukan kebiasaan aktivitas tidak sesuai anjuran. Sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien.

Penelitian tersebut diatas tentunya tidak sesuai dengan kondisi pasien DM yang ada di Puskesmas Arga Mulya, di mana 7 dari 10 orang penderita DM rutin melakukan aktifitas fisik namun tetap terdiagnosis penyakit DM. Aktifitas fisik yang mereka lakukan sebagian besar mengaku sering jalan kaki pada pagi atau sore hari. Selain itu, karena beberapa pasien merupakan petani mereka sering beraktifitas fisik di ladang setiap harinya. Hal ini dimungkinkan bahwa bukan hanya aktifitas fisik yang menjadi faktor adanya kadar gula darah sewaktu yang tetap tinggi. Terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan data yang ada di Puskesmas Arga Mulya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus di Puskesmas Arga Mulya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan, maka rumusan penelitian ini yaitu: bagaimana gambaran aktivitas fisik penderita diabates melitus di Puskesmas Arga Mulya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik penderita diabates melitus di Puskesmas Arga Mulya.

2. Tujuan Khusus

Sementara itu, tujuan khusus penelitian ini antara lain:

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan lama menderita DM.
- b. Untuk mengetahui dan menganalisis gambaran aktivitas fisik penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan medikal bedah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien diabetes melitus, serta sebagai sumber informasi dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus yang bermanfaat bagi para penderita DM maupun masyarakat luas sehingga mereka dapat menerapkan pola hidup sehat untuk menurunkan kadar gula darah. Selain itu, juga dapat memberikan tambahan manfaat bagi petugas kesehatan dalam memberikan edukasi bagi pasien DM untuk menerapkan gaya hidup sehat dan pola makan yang baik