

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Penyebab kenaikan gula darah tersebut menjadi landasan pengelompokan jenis diabetes melitus yaitu diabetes melitus tipe I, diabetes melitus tipe II, dan diabetes melitus gestasional. Diabetes melitus tipe I adalah diabetes yang disebabkan kenaikan kadar gula darah karena kerusakan sel beta pankreas sehingga produksi insulin tidak ada sama sekali. Diabetes melitus tipe II adalah diabetes yang disebabkan kenaikan gula darah karena penurunan sekresi insulin yang rendah oleh kelenjar pancreas (Info Datin, 2020).

Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,6 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahun. Baik jumlah kasus maupun prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2018)

World Health Organization (WHO) memproyeksikan diabetes akan menjadi salah satu penyebab utama kematian, karena jumlahnya yang mengalami peningkatan sebesar 171.230 000 orang pada tahun 2000 menjadi sebesar 366.210.100 orang pada tahun 2030, atau naik sebesar 114% dalam kurun waktu 30 tahun. Indonesia menduduki negara peringkat ke-4 terbesar dengan pertumbuhan penderita diabetes sebesar 1.524 atau dari 8.426.000 orang pada tahun 2000 menjadi 21.257.000 Orang pada tahun 2030 (WHO, 2015).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur > 15 tahun sebesar 2 %. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus pada penduduk > 15 tahun pada hasil

Riskesdas 2013 sebesar 15%, namun prevalensi diabetes melitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6.9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru 25% penderita diabetes melitus yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes melitus (Riskesdas, 2018).

Hampir semua provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes melitus pada tahun 2013-2018, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >15 tahun di provinsi Sumatera Utara yaitu sebesar 1,8% pada tahun 2013 dan menjadi 2 % pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus hingga tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, disfungsi atau kegagalan beberapa organ tubuh. Diabetes telah menjadi penyakit umum yang biasa kita temukan dimana-mana. Angka kejadiannya terus melonjak tajam, bahkan cenderung menakutkan. Diabetes biasa menyebabkan komplikasi mata, jantung, ginjal, saraf, serta amputasi. Ini penyakit yang sangat serius sehingga banyak pakar yang menyebut diabetes sebagai *the silent killer* (Tandra, 2015).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang menderita diabetes melitus tipe II salah satunya adalah aktivitas fisik yang rendah dan cenderung melakukan aktivitas seperti belama-lama duduk di depan tv dan bermalas-malasan. Penderita diabetes melitus tipe II yang memiliki aktivitas seperti itu dapat menjadi faktor tidak terkontrolnya kadar gula darahnya. Aktivitas fisik yang ringan dapat menjadi faktor resiko independen untuk penyakit kronis dan diestimasikan dapat menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Pengaruh aktivitas fisik atau olahraga secara langsung berhubungan dengan peningkatan kecepatan pemulihan glukosa otot (seberapa banyak otot mengambil glukosa dari aliran darah). Saat berolahraga, otot menggunakan glukosa yang tersimpan dalam otot

dan jika glukosa berkurang, otot mengisi kekosongan dengan mengambil glukosa dari darah. Ini akan mengakibatkan menurunnya glukosa darah sehingga memperbesar pengendalian glukosa darah (Barnes, 2012).

Kebutuhan aktivitas atau pergerakan merupakan satu kesatuan saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang melakukan aktivitas (Tarwoto, 2006). Kebutuhan aktivitas yang tepat sama pentingnya dengan nutrisi yang baik dan latihan yang adekuat. Seseorang memerlukan aktivitas yang berbeda. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Potter, 2009). Dari hasil penelitian didapatkan 6 dari 10 penderita diabetes melitus mempunyai aktivitas fisik yang ringan, 1 dari 6 diantaranya mengatakan kesulitan dalam beraktivitas, karena mengalami keterbatasan gerak pada ekstremitas bawah. Sedangkan jika penderita diabetes melitus tipe II kurang beraktivitas, akan mempengaruhi sirkulasi insulin sehingga masuknya glukosa ke dalam sel akan terganggu (Sujono, 2008). Aktivitas fisik bermanfaat untuk mengurangi tingkat gula darah dan bisa mempertahankan berat badan. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi obesitas dan resiko terkena komplikasi diabetes melitus tipe II (Ramdhani, 2014).

Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus menunjukkan bahwa 93,3% responden penderita diabetes melitus tipe II di poli penyakit dalam rumah sakit pancaran kasih manado mempunyai aktivitas fisik ringan dengan kadar gula darah tinggi (Dolongseda et al, 2017). Berdasarkan uji statistik penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang dapat meningkatkan sensitifitas reseptor insulin sehingga glukosa dapat diubah menjadi energi melalui metabolisme. Salah satu manfaat

aktivitas fisik yaitu dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus (Iyas, 2011). Menurut penelitian dari Paramitha (2014) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktifitas fisik sedang yaitu sebanyak 89,8% (53 orang). Sedangkan untuk responden yang melakukan aktifitas fisik berat hanya sebesar 5,1% (3 orang) dan tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 5,1% (3 orang).

Penelitian dari Nurayati dan Adriani (2017) tentang hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II didapatkan bahwa responden penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Surabaya sebagian besar mempunyai aktivitas fisik yang ringan. Responden cenderung melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan lainnya. Karena sebagian besar responden mengaku sudah tidak bekerja setelah terdiagnosa diabetes melitus sehingga mereka lebih banyak melakukan aktivitas duduk dan menonton televisi (Nurayati dan Adriani, 2017).

Hasil survei study pendahuluan terdapat 453 penyakit diabetes melitus tipe II tahun 2021 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang penderita diabetes melitus tipe II. Terdapat di antaranya, 8 orang mengatakan beraktivitas ringan dan 2 orang lainnya mengatakan dalam beraktivitas, melakukan aktivitas fisik senam dan jogging. Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka saya tertarik melakukan penelitian tentang judul gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Tahun 2022.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di UPTD Puskesmas Gunungsitoli tahun 2022?.

C. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di UPTD Puskesmas Gunungsitoli tahun 2022.

D. Manfaat penelitian**1. Bagi Mahasiswa**

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mahasiswa melakukan penelitian dan merupakan salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir.

2. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan masukan untuk dapat berkoordinasi dengan instansi terkait dalam melakukan promosi kesehatan untuk menangani aktifitas fisik.

3. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan serta memberikan informasi tentang gambaran aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe II di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kualitas dan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, yang meneliti dengan topik yang sama.