

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes melitus merupakan kelainan yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia). Kemampuan tubuh pasien diabetes melitus untuk bereaksi terhadap insulin dapat menurun atau pankreas menghentikan produksi insulin (Brunner & Suddarth, 2015). Kadar gula darah penyakit diabetes melitus yaitu pada saat berpuasa > 126 mg/dl dan saat tidak berpuasa > 200 mg/dl (Ali Maghfuri, 2016).

International Diabetes Federation (IDF) mencatat 537 juta orang pada usia 20-79 tahun atau 1 dari 10 orang, hidup dengan diabetes di seluruh dunia menderita diabetes melitus pada tahun 2019. Menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 tiap 5 detik. Indonesia berada di posisi ke-lima dengan jumlah pengidap sebanyak 19,47 juta diabetes didunia (sesudah Negara China, India, Amerika dan Pakistan). Diprediksi peningkatan akan berkelanjutan di tahun 2035 sebesar 600> juta jiwa (Kemenkes RI, 2018). Indonesia menjadi satu-satunya negara dari Asia Tenggara dengan penyakit diabetes melitus tertinggi, sehingga besarnya kontribusi terhadap Indonesia akibat prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara yang semakin meningkat (InfoDATIN, 2020).

Riskesdas (2018) mencatat kasus diabetes melitus pada negara Indonesia sebanyak 1.017.290 jiwa (1,5%) pada penduduk semua umur. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur menurut kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Utara 69.517 jiwa kasus (1,39%), dimana Kota Gunungsitoli memiliki kasus sebesar 139.281 jiwa. Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Kecamatan

Gunungsitoli Kota Gunungsitoli bahwa jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2022 mencapai total 828 orang dan penderita diabetes melitus terbanyak terdapat pada Kelurahan Ilir sebanyak 141 orang.

Menurut Akbar *et.al.*, (2018) dalam menerapkan 4 (empat) pilar pengontrolan kadar glukosa darah terhadap pengidap diabetes melitus pada rumah sakit masih terpusat pada farmakologis dan terapi gizi, sedangkan minat pada aktivitas fisik seperti senam, jalan kaki, bersepeda masih rendah pemenuhannya. Akbar *et.al.*, (2018) mengungkapkan aktivitas fisik dapat memberikan metabolisme tubuh berfungsi secara maksimal yang akan menimbulkan kadar gula darah dapat terkendali. Bentuk latihan fisik yang dapat direkomendasikan yaitu berjalan kaki selama 30 menit. Berdasarkan ACSM aktivitas jalan kaki adalah bentuk aktivitas fisik yang dapat dianjurkan untuk diimplementasikan setiap hari. Jika aktivitas jalan kaki diimplementasikan berdasarkan SOP ACSM misalnya menggunakan alas sepatu begitu tipis atau bertelanjang kaki, Dalam hal ini membantu atau menolong seseorang agar keluar dari pola hidup yang tidak aktif. Berjalan kaki dilaksanakan pada gelombang tertentu dapat menurunkan tercegah dari gangguan metabolik seperti diabetes melitus (Isrofas, 2015).

Menurut Iknoian Agustavian (2013) jalan kaki merupakan bentuk perilaku aman, murah, nyaman dan memuaskan jika diimplementasikan bersama dengan warga, keluarga, teman dilingkungan sekitar dan efek samping yang rendah, yang hanya dapat menimbulkan kaku sedikit pada tulang dan jaringan tubuh. Sejalan pada hasil penjelasan diatas Yitno (2017) dengan judul pengaruh jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia pengidap diabetes melitus tipe II di Desa Dukuh Kec. Gondang Kab. Tulungaung, menjelaskan bahwa terdapat perubahan terhadap KGD pada pasien DM tipe II sebelum dan sesudah dilakukan jalan kaki ringan 30 menit , dengan memerlukan tes WSRT

terhadap penderita diabetes melitus tipe II sebelum dan sesudah dilakukan Jalan kaki ringan 30 menit, dengan menggunakan tes statistik WSRT $\alpha = 0,05$ diperoleh $P = 0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti terdapat pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada pengidap diabetes melitus.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Egi Permana (2021) dengan judul pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Ciancur Kota. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus dengan intervensi aktivitas jalan kaki lebih bermakna tinggi ($p=0,000$) dibandingkan saat pengobatan tanpa intervensi teknik aktivitas jalan kaki ($p=0,003$) sehingga peneliti menyimpulkan aktivitas jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II, hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Heru Supriyanto (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Kota Dalam Pesawaran dengan p value (0,000).

Hasil survey pendahuluan di Kelurahan Ilir Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli, didapatkan bahwa 5 pasien diabetes melitus merupakan pekerja kantoran dan pedagang serta usia. Kelima pasien tersebut mengatakan bahwa pengontrolan kadar gula darah hanya dilakukan dengan kontrol di fasilitas pelayanan kesehatan, namun pengontrolan secara non-farmakologis belum pernah dilakukan. Kelima pasien tersebut mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kadar gula darah mereka, dimana pada saat dilakukan pengukuran kadar gula darah sewaktu pada pasien tersebut didapatkan hasil nilai KGDS penderita rata-rata

>200 mg/dl. Selain itu, di Kelurahan Ilir memiliki penderita diabetes melitus terbanyak dibanding kelurahan/desa lainnya di wilayah unit pelaksana teknis daerah pusat kesehatan masyarakat Kecamatan Gunungsitoli. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Kelurahan Ilir”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Kelurahan Ilir Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh dari jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Kelurahan Ilir Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jumlah kadar gula darah sebelum dilaksanakan jalan kaki pada pasien diabetes melitus.
- b. Mengidentifikasi jumlah kadar gula darah setelah dilaksanakan jalan kaki pada pasien diabetes melitus.
- c. Mengidentifikasi pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien Diabetes Melitus

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, pasien diabetes melitus mampu menerapkan aktivitas jalan kaki dalam menurunkan kadar gula darah.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para petugas pelayanan kesehatan di Kelurahan Ilir Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli untuk dapat memberikan pelayanan yang tepat khususnya bagi pasien diabetes melitus agar pasien diabetes melitus di Kelurahan Ilir tersebut mampu menerapkan aktivitas jalan kaki dalam menurunkan kadar gula darah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang mampu membuka wawasan para mahasiswa yang berkaitan Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Sebagai bahan pedoman yang dapat membantu peneliti selanjutnya jika ada peneliti yang berkeinginan melakukan penelitian dengan judul yang sama.