

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus adalah kumpulan penyakit metabolik yang memiliki hiperglikemia yang disebabkan oleh kelainan dalam sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Secara umum, diabetes melitus adalah kumpulan gejala yang disebabkan oleh banyak faktor. Diabetes melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia. Penyakit ini juga menyebabkan produktivitas kerja menurun, yang mengakibatkan penurunan pendapatan dan penurunan kualitas hidup karena komplikasi penyakit (Sakinah et al., 2022).

Diabetes adalah penyakit yang terus meningkat di seluruh dunia. Menurut *International Diabetes Federation*, pada tahun 2024 11,1% orang akan menderita diabetes. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Sekitar 50% penderita diabetes tidak menyadari kondisi mereka, menurut perkiraan *International Diabetes Federation* sebelumnya. Dari perspektif klinis, skrining dini selama tahap kondisi ketika seseorang telah positif menderita penyakit tetapi tidak menunjukkan gejala apa pun sangat penting untuk memulai pengobatan segera dan mencegah atau menunda komplikasi (*International Diabetes Federation*, 2024).

Ketika pankreas tidak dapat melepaskan insulin, mengalami gangguan kerja insulin, atau keduanya, terjadi hiperglikemia, gangguan metabolisme yang disebabkan oleh diabetes melitus. Beberapa organ tubuh seperti mata, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah rentan terhadap kerusakan dan kegagalan jangka panjang ketika seseorang menderita hiperglikemia kronis (*American Diabetes Association*, 2020). Dua metode yang berbeda dapat digunakan untuk mengendalikan kadar gula darah yang tinggi: penggunaan obat glikemik oral *hipoglikemis* atau terapi penurunan gula darah melalui penerapan gaya hidup yang sehat, termasuk mengikuti diet yang sehat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai. Jalan kaki,

bersepeda, senam diabetikum dan berenang adalah jenis latihan fisik yang disarankan untuk penderita diabetes melitus .

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran pasien diabetes melitus tentang pentingnya berolahraga. Pasien diharapkan lebih termotivasi untuk berolahraga secara teratur dengan pengetahuan yang baik, yang dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi. Pendidikan diabetes bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien yang menderita diabetes melitus. Sebagai pendidik, peran perawat sangat penting untuk memberi tahu pasien tentang pentingnya menjaga gula darah mereka. Hal ini dapat membantu mereka mengubah perilaku mereka sehingga kadar gula darah mereka yang buruk dapat diminimalkan (Amelia et al., 2020).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), DKI Jakarta adalah provinsi dengan prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur yang tertinggi (3,1%), Jogjakarta adalah provinsi dengan prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk di atas 15 tahun (3,6%) dan Kalimantan Timur adalah provinsi dengan prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk di atas 15 tahun (3,1%) (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Meskipun diet, olahraga dan penggunaan obat diabetes tidak meningkatkan prevalensi diabetes, pengobatan tambahan adalah cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang dengan berfokus pada gejala penyakit (Perkeni, 2021).

Provinsi Sumatera Utara memiliki prevalensi diabetes sebesar 8,47% berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Aktivitas fisik dapat bermanfaat bagi penderita diabetes melitus karena dapat meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan kadar gula darah, dengan meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot selama aktivitas, menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Latihan juga meningkatkan kebugaran fisik dengan meningkatkan kekuatan otot, kepadatan tulang dan stamina, yang mendukung aktivasi aktif (Elsayed et al., 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara Kota Medan pada tahun 2023, jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 1,71%, dengan prevalensi 1,34% pada pria dan 1,45% pada perempuan (Tambunan, 2024).

Hal ini juga di buktikan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arimbi et al pada tahun 2020 mengenai “pengaruh pendidikan kesehatan terhadap motivasi mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas Rejosari.” Hasil menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan terhadap motivasi dalam mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II diperoleh $p=0.000$. Kesimpulan yaitu ada pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap motivasi pasien diabetes melitus tipe II dalam mengontrol kadar gula darah di wilayah kerja puskesmas Rejosari (Arimbi et al., 2020).

Hal ini juga di buktikan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zuzetta et al pada tahun 2024 mengenai “faktor – faktor yang berhubungan dengan kepatuhan melakukan latihan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus Tipe II di Pukesmas Melintang Kota Pangkalpinang pada tahun 2024” Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada faktor – faktor yang berhubungan dengan kepatuhan melakukan latihan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus Tipe II di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang pada tahun 2024 yaitu efikasi diri dengan nilai $p=0,000$ (Zuzetta et al., 2024).

Menurut survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Januari 2025 di RSUD Sundari Medan, ada 7626 orang penderita diabetes pada tahun 2020, 7279 orang pada tahun 2021, 9254 orang pada tahun 2022, 10028 orang pada tahun 2023 dan 9928 orang pada tahun 2024. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Sundari Medan" adalah tujuan dari penelitian ini berdasarkan informasi diatas.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan masalah penelitian adalah sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh antara pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit RSUD Sundari Medan?" Berdasarkan informasi ini, peneliti membuat pertanyaan masalah penelitian.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mempelajari bagaimana pendidikan kesehatan mempengaruhi pengetahuan pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit RSUD Sundari Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan penderita diabetes melitus sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik di Poli Penyakit dalam RSUD Sundari Medan.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan penderita diabetes melitus sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik di Poli Penyakit dalam RSUD Sundari Medan.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan penderita diabetes melitus sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik di Poli Penyakit dalam RSUD Sundari Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya dan memberikan pengalaman yang akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengembangan sebagai bahan referensi.

2. Bagi Institusi

Bagi instansi kesehatan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan bagi para praktisi medis untuk penanganan pasien diabetes melitus, terutama dalam pemberian penyuluhan mengenai aktivitas fisik penderita diabetes melitus untuk mencegah komplikasi yang akan terjadi.

3. Bagi Rumah Sakit

Hasil ini penelitian bisa dijadikan penyuluhan untuk memberikan tindakan non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan pasien Diabetes Mellitus agar mampu melakukan menurunkan dan menetralkan kadar gula darah yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar.

4. Bagi Responden

Diharapkan penderita diabetes mellitus melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik sehingga dapat melaksanakannya secara rutin dirumah.