

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit gangguan metabolik dalam kurun waktu bertahun-tahun dan merupakan penyakit yang dapat membunuh manusia secara diam-diam. Seringkali manusia tidak menyadari apabila dirinya sendiri telah menderita penyakit diabetes mellitus dan seringkali mengalami keterlambatan dalam menanganinya sehingga banyak terjadi komplikasi. Diabetes mellitus juga dikenal sebagai "*Mother of Disease*" karena merupakan induk atau ibu dari penyakit-penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal dan kebutaan. Apabila dibiarkan tidak terkendali maka penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi lain yang membahayakan kesehatan (Aditama, 2017).

Menurut IDF tahun 2019 bahwa Indonesia merupakan Negara dengan penderita diabetes mellitus urutan ke 5 di dunia setelah India, Cina, Amerika Serikat, Indonesia, Jepang, Pakistan. IDF memprediksikan 483 juta jiwa diusia 20-79 tahun didunia menderita diabetes melitus dengan angka prevelensi sebesar 9,3% dari keseluruhan penduduk yang usianya sama, prevelensi diabetes melitus sebesar 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Data menurut WHO 2019 tercatat 422 juta masyarakat didunia menderita diabetes melitus dan terjadi peningkatan sekitar 8,5 % pada populasi orang dewasa dan diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan presentase akibat penyakit diabetes melitus yang terjadi sebelum usia 70 tahun ,mayoritas terjadi di Negara dengan status ekonomi rendah dan menengah.

Di Indonesia Prevelensi diabetes melitus pada tahun 2013 sebesar 1,5% dibandingkan pada tahun 2018 prevalensi diabetes melitus mengalami peningkatan sebesar 2%. Hasilnya memiliki kasus sebanyak 1.027.290 (1,5%) pada penduduk semua umur. (Riskesdas, 2018), sedangkan prevalensi diabetes melitus yang didasarkan oleh diagnosis dokter pada penduduk semua umur menurut kabupaten/kota di provinsi sumatera utara sebanyak 69,517 penderita, menurut kabupaten/kota yang berada di Sumatra Utara khususnya kota Gunungsitoli memiliki kasus sebesar 679 (1,89%), Nias selatan 1.530 kasus (1,10%), Nias utara 661 kasus (0,54%), Nias barat 416 kasus (0,81%), dan Nias 668 kasus(0,78%). (Riskesdas sumut, 2018).

Salah satu penatalaksanaan diabetes melitus yaitu dengan melakukan olahraga rutin dan teratur. Olahraga merupakan salah satu pilar dalam pengendalian diabetes melitus. Olahraga bermanfaat untuk memperbaiki sensitivitas insulin sehingga dapat memperbaiki kendali kadar glukosa darah selain itu olahraga juga bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh (PERKENI, 2013).

Bagi penderita diabetes sangat penting untuk melakukan olahraga sebab dengan melakukan olahraga, akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot sehingga dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Dewi, Sumarni & Sundari, 2013). Olahraga yang dianjurkan untuk penderita Diabetes Melitus adalah olahraga aerobik low impact dan rithmis seperti senam, jogging, berenang dan naik sepeda. Porsi latihan olahraga juga harus diperhatikan, karna latihan yang berlebihan juga akan merugikan kesehatan, sedangkan latihan yang terlalu sedikit tidak begitu bermanfaat bagi tubuh. Penentuan porsi latihan tersebut harus memperhatikan intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan. (Sani Ibnu, 2017).

Hasil penelitian Indriyanti (2017) menunjukkan hasil bahwa dengan berolahraga maka akan sangat berpengaruh pada penurunan kadar glukosa dalam darah. Hasil ini serupa dengan penelitian Berawi (2013) yang meneliti tentang pengaruh olahraga dengan kadar glukosa darah puasa. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa kadar glukosa darah puasa sebelum melakukan olahraga dan setelah melakukan olahraga sangat jauh berbeda. Penelitian lain yang dilakukan oleh shenoy,et al. (2013) tentang efektivitas program olahraga menunjukkan hasil bahwa program aerobik dan jalan dapat menurunkan glukosa darah sebesar 37%. Beberapa penelitian diatas telah membuktikan bahwa manfaat olahraga dalam mengendalikan kadar gula darah adalah benar untuk itu penderita diabetes melitus dianjurkan untuk patuh melakukan olahraga secara rutin dan teratur.

Keberhasilan melakukan olahraga tergantung dari kepatuhan dan kesadaran penderita diabetes melitus dalam menjalani olahraga secara rutin. Kepatuhan merupakan suatu perilaku dan kebiasaan seseorang dalam mengikuti anjuran yang direkomendasikan kepadanya. Kepatuhan yang baik mencerminkan besarnya rasa tanggung jawab seseorang terhadap tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya, (Hasibuan 2014).

Ketidakpatuhan pasien dalam menjalankan olahraga merupakan salah satu penyebab kegagalan. Hal ini sering disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman pasien tentang olahraga dan segala sesuatu yang berhubungan dengan penatalaksanaan diabetes melitus. Akibat dari ketidakpatuhan pasien terhadap olahraga maka akan berdampak pada manfaat yang seharusnya di dapatkan ketika patuh melakukan olahraga (Depkes, 2013). Manfaat dari melakukan olahraga terhadap pasien Diabetes Melitus adalah dapat mengontrol dan menurunkan kadar gula darah, mencegah adanya komplikasi dari penyakit diabetes melitus, mengurangi resiko jantung koroner, serta mencegah kegemukan, (Maryam, 2014).

Penelitian Darmojo 2015, mengatakan bahwa dengan patuh melakukan olahraga setidaknya seminggu sekali berolahraga akan menurunkan setidaknya 40% resiko terjadinya komplikasi dari diabetes mellitus dan menurunkan kadar glukosa darah dalam tubuh. Hasil penelitian Dimatteo (2013), menunjukkan hasil bahwa populasi penderita diabetes melitus adalah populasi yang terendah kepatuhan (67,5 %) dalam tindakan medis yang dianjurkan.

Hasil penelitian yang dilakukan serour, *et al.* (2014) tentang kepatuhan penderita diabetes Melitus dalam melakukan olahraga di Kuwait menunjukkan hasil bahwa 64,4% penderita diabetes melitus tidak patuh melakukan olahraga secara teratur. Hasil penelitian juga mengemukakan bahwa hambatan dalam kepatuhan melakukan olahraga meliputi : 25% karena faktor cuaca panas, 35% karna kesibukkan, 40% kurangnya pengetahuan tentang manfaat olahraga dimana seseorang yang patuh melakukan olahraga akan mempengaruhi penurunan kadar glukosa darah dalam tubuh.

Hasil survei di lokasi penelitian, ditemukan bahwa penyakit diabetes melitus memiliki jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 102 orang di tahun 2022. Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan kepada 5 orang penderita diabetes Melitus, 4 orang diantaranya menyatakan tidak mengikuti anjuran dari fasilitas layanan kesehatan untuk berolahraga dan 1 orang diantaranya menyatakan mengikuti anjuran berolahraga.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kepatuhan Olahraga Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Gambaran Kepatuhan Olahraga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Gambaran Kepatuhan Olahraga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang ilmu yang diperoleh peneliti selama mengikuti pendidikan di Prodi D- III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes kemenkes medan dan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan.

2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai sumber informasi dan referensi di ruang baca prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan serta dapat memperluas wawasan mahasiswa dan Mahasiswi Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan.

3. Bagi tempat penelitian

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan informasi dalam pelayanan keperawatan khususnya tentang penyakit diabetes mellitus khususnya dalam memahami Gambaran Kepatuhan Olahraga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif berkaitan tentang Gambaran Kepatuhan Olahraga untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa dimana dijadikan sebagai dasar untuk mengetahui sejauh mana kepatuhan responden dalam melakukan olahraga.