

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan hitrerogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Glukosa secara normal bersikulasi dalam jumlah tertentu dalam darah. Glukosa dibentuk di hati dari makanan yang dikonsumsi. Insulin yaitu suatu hormon yang diproduksi pankreas, mengendalikan kadar glukosa didalam darah dengan mengatur produksi dan penyimpanannya. DM tipe II merupakan infeksi gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan glukosa karena penurunan pelepasan insulin oleh sel beta pankreas dan ditambah dengan melemahnya kerja insulin (obstruksi insulin) menurut (Kemenkes RI, 2018). Diabetes tipe II hasil dari pemanfaatan insulin yang tidak memadai oleh tubuh. Diabetes mellitus merupakan masalah metabolisme yang bersifat herediter dan heterogen secara klinis dengan indikasi hilangnya resiliensi gula, dengan asumsi telah berkembang sempurna secara klinis, diabetes mellitus digambarkan dengan hiperglikemia puasa dan postprandial, aterosklerosis dan infeksi vaskular mikroangiopati.

Pada tahun 2014, 422 juta orang di dunia menderita diabetes mellitus dengan prevalensi 8,5% diantara populasi orang dewasa. Prevalensi diabetes mellitus terus meningkat selama 3 dekade terakhir dan tumbuh paling cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2016). Diabetes mellitus menyebabkan 1,5 juta kematian pada tahun 2012 yang mana glukosa darah tinggi dari angka normal bertanggung jawab terhadap 2,2 juta kematian tambahan sebagai akibat dari peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan lainnya, dengan total 3,7 juta kematian terkait dengan kadar glukosa darah pada tahun 2012. Banyak dari kematian (43%) terjadi di

bawah usia 70. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2012) terdapat 102.399 kasus diabetes mellitus. Indonesia diperkirakan pada tahun 2030 akan memiliki penyandang diabetes mellitus (diabetisi) sebanyak 21,3 juta jiwa (Depkes RI, 2013). Prevalensi diabetes mellitus di kabupaten Malang pada tahun 2015 terdapat sejumlah 1684 kasus, yang angka terbanyak terdapat pada rentang usia 40-69 tahun yaitu 943 kasus. Diabetes mellitus secara keseluruhan menjadi penyakit terbanyak nomor 2 dari yang tercatat dari semua puskesmas di kabupaten Malang (Dinkes Kabupaten Malang, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang di Poli rawat jalan pada tanggal 10 Maret – 15 Maret 2022. Jumlah pasien diabetis yang rutin control pada bulan sebelumnya pada bulan Februari 2021 sejumlah 25 orang. Menurut penanggung jawab Penyakit Tidak Menular (PTM) terdapat peningkatan sebanyak 3% dengan sasaran umur 15-59 Tahun pasien yang menderita diabetes. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 1 Juni 2022, dari 5 orang penderita diabetes 3 diantaranya melakukan aktifitas fisik sedang seperti menyapu, mengangkat beban ringan dan bersepeda, 2 lainnya mereka melakukan aktifitas fisik berat seperti mencangkul dan mengangkat beban berat seperti bata, semen dll.

Aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan resiko independen penyebab penyakit kronis dan diestimasikan dapat menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Penderita DM yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti itu dapat menjadi salah satu faktor tidak terkontrolnya kadar gula darah. Menurut Plotnikoff (2013) dalam Canadian Journal of Diabetes, aktivitas fisik merupakan kunci dalam pengelolaan DM terutama sebagai pengontrol gula darah dan memperbaiki faktor resiko kardiovaskuler seperti menurunkan hyperinsulinemia meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan lemak tubuh, serta menurunkan tekanan darah. Latihan jasmani berupa aktivitas fisik sehari-

hari dan olahraga secara teratur 3-4 kali seminggu selama 30 menit. Pada waktu melakukan aktivitas fisik, otot-otot akan memakai lebih banyak glukosa daripada waktu tidak melakukan aktivitas fisik, dengan demikian konsentrasi glukosa darah akan turun. Melalui aktivitas fisik, insulin akan bekerja lebih baik sehingga glukosa dapat masuk ke dalam sel untuk dibakar menjadi tenaga (Soegondo, 2008). Pada saat tubuh bergerak, akan terjadi peningkatan kebutuhan bahan bakar tubuh oleh otot yang aktif, juga terjadi reaksi tubuh yang kompleks meliputi fungsi sirkulasi metabolisme, pelepasan dan pengaturan hormonal dan susunan saraf otonom. Pada keadaan istirahat, metabolisme otot hanya sedikit sekali memakai glukosa sebagai sumber bahan bakar, sedangkan saat melakukan aktivitas fisik, glukosa dan lemak akan dijadikan sebagai bahan bakar utama. Diharapkan dengan dijadikannya glukosa sebagai bahan bakar utama, kadar glukosa darah akan menurun (Ilyas, 2007).

Upaya untuk meningkatkan pola aktivitas pasien terhadap penyakit diabetes yang dialaminya adalah dengan memberikan pasien edukasi Kesehatan dan ada wawancara terkait dengan penyakitnya dengan demikian pasien akan mengetahui secara luas tentang pola aktivitas pada penyakit DM yang dialaminya sekarang, dengan cara itu pasien akan lebih mudah untuk memahami pola aktivitas pada penyakit DM sejauh mana menerima informasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan suatu permasalahan, yaitu “ Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Militus Yang Rawat Jalan Di Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharap peneliti ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidikan untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan pentingnya Aktivitas Fisik pada penyakit DM.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik pasien bagi profesi dalam pengembangan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan dan pengembangan profesi keperawatan.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu pasien untuk mengetahui Aktivitas Fisik Pada Penyakit Diabtes Militus .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan kepustakaan bagi ilmu keperawatan serta dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya