

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, setiap tahun prevalensinya terus meningkat. Diabetes mellitus adalah salah satu klasifikasi yang sering ditemui kasusnya. Pada penderita Diabetes mellitus tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin secara cukup sehingga mengakibatkan terjadinya penumpukan gula dalam darah yang menyebabkan terjadinya hiperglikemia. Hiperglikemia merupakan keadaan dimana gula darah melebihi batas normal, biasanya lebih dari 200mg/dL (Mahendra Dkk, 2018). Sering ditemui penderita Diabetes Mellitus masuk rumah sakit dengan kondisi hiperglikemia bahkan kadar gula darah >400mg/Dl. 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 hiperinsulinemia. Pada pasien Diabetes masalah yang selalu timbul pada penderita DM adalah cara mempertahankan kadar glukosa darah penderita supaya tetap dalam keadaan terkontrol.

Pada 2021 International Diabetes Federation (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20 - 79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, ini berarti prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6% IDF mencatat 4 dari 5

orang pengidap diabetes (81%) tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi DM berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur 15 tahun adalah 2,0%. Prevalensi nasional DM berdasarkan pemeriksaan darah rutin semua umur adalah 1,4% dan provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi DM diatas prevalensi nasional. Prevalensi DM di Jawa Timur berdasarkan diagnosis dokter pada umur 15 tahun adalah 2,1% di tahun 2013 dan meningkat menjadi 2,6% pada tahun 2018. Prevalensi DM pada semua umur tahun 2018 adalah sebanyak 2,02%. . Di UPT Puskesmas Sooko sendiri jumlah penderita diabetes melitus semakin bertambah setiap bulannya hingga mencapai 1074 kasus dan menduduki 20 kategori penyakit terbanyak pada tahun 2022. Dari hasil observasi pada 10 orang yang dilakukan pemeriksaan kadar gula darah saat posyandu lansia di desa blimbingsari terdapat 7 orang mengalami kadar gula darah yang tinggi dan 3 di antaranya normal. Dari hasil wawancara pada 10 orang. 7 orang mengatakan bahwa dirinya jarang melakukan olahraga, aktivitas yang dilakukan sehari harinya lebih banyak menganggur di rumah dan menonton tv. Sedangkan pada 3 orang lainnya memang memiliki kebiasaan rutin mengikuti senam.

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar gula darah sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astuti (2013) menyatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas sedang cenderung memiliki kendali kadar glukosa darah yang buruk. Menurut penelitian yang dilakukan oleh

Dolongseda tahun 2017 yang menunjukkan bahwa 93,3% responden penderita Diabetes Mellitus memiliki aktivitas fisik rendah dengan kadar gula darah tinggi. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah (Adriani, 2017).

Penyakit Diabetes Mellitus yang tidak ditangani dengan baik dan tepat dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi pada organ tubuh seperti mata, jantung, ginjal, pembuluh darah dan saraf yang akan membahayakan jiwa dari penderita diabetes. Komplikasi yang didapat pada seseorang karena lamanya diabetes mellitus yang diderita menimbulkan sifat akut maupun kronis. Komplikasi akut timbul saat terjadi penurunan atau peningkatan kadar glukosa darah secara tiba-tiba sedangkan komplikasi kronis muncul dengan efek peningkatan kadar glukosa darah dalam jangka waktu lama. Komplikasi tersebut dapat menyebabkan pendeknya rentang hidup seseorang, keterbatasan diri dan meningkatnya beban ekonomi bagi klien dan keluarganya, sehingga sangat mempengaruhi terhadap penurunan kualitas hidup penderita bila tidak mendapatkan perawatan yang tepat (Schteingart, 2016).

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang spesifik dalam pencegahan komplikasi dan pengelolaan glukosa pada penderita diabetes. Upaya untuk mengatasi kadar gula darah atau menstabilkan salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, perawat dapat memberikan edukasi tentang aktivitas fisik yaitu dengan cara menerapkan kebiasaan untuk menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang mempengaruhi Kesehatan. Aktivitas fisik berperan penting dalam penurunan

gula darah (PENKERI, 2015) Faktor gaya hidup berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik terutama pada peningkatan Kesehatan aktivitas fisik sangat berpengaruh (WHO, 2015). Cara mengatasi DM dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur guna untuk mengendalikan kadar gula darah pada tubuh. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap peningkatan Kesehatan. Aktivitas dapat dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu selama 30 sampai 45 menit, dengan total 150 menit perminggu. Aktivitas yang dilakukanpun tidak harus aktivitas fisik yang berat (American Diabetes Association, 2015) (Ningsih, 2021).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di UPT Puskesmas Sooko?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Sooko.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Sooko.
2. Mengidentifikasi Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Sooko.
3. Menganalisa Hubungan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Puskemas Sooko.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Untuk mengetahui aktivitas fisik seperti apa yang dapat mengontrol kadar gula darah pada pasien DM.

### **1.4.2 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan**

Sebagai tambahan informasi dan masukan bagi petugas Kesehatan mengenai aktivitas fisik dan faktor resiko agar dapat meningkatkan upaya pencegahan bagi pasien diabetes melitus.

### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai tambahan referensi perpustakaan dan wawasan mahasiswa tentang hubungan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus.

### **1.4.4 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman sehingga dapat dijadikan sebagai data dasar dengan pengembangan judul penelitian dan penerapan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus di UPT Puskesmas Sooko untuk melakukan aktivitas fisik agar kadar gula darah dapat terkontrol.