

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM), merupakan kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah akibat dari kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin, atau kedua-duanya. Diabetes Melitus menjadi penyakit kronis yang disandang seumur hidup serta menimbulkan diabetes militus yang dilakukan seumur hidup (*American Diabetes Association, 2018*). Ketika stres, tubuh akan merangsang saraf simpatik untuk menstimulasi kelenjar adrenal agar mensekresikan epinefrin sehingga hormon kortisol akan meningkat, hormon ini merespon dalam pengiriman glukosa ke dalam darah, hasilnya kadar gula darah akan lebih tinggi, selain itu hormon kortisol membuat pankreas sulit untuk mensekresikan insulin akibatnya pada pasien Diabetes Militus kadar gula darah menjadi tidak terkontrol (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2012). Pasien Diabetes Militus dengan stres akan mempengaruhi nilai gula darah, gula darah yang semakin tinggi berdampak munculnya komplikasi, komplikasi ini semakin meningkatkan pengaruh pada kondisi fisik pasien DM, biaya perawatan dan penyedia pelayanan kesehatan, maka upaya untuk pengendalian stresor harus mampu dilakukan dengan baik upaya pengendalian tingkat stres pada pasien DM yang mempengaruhi gula darah dapat dilakukan dengan pengontrolan aktivitas fisik sehari-hari (Widodo, Tamtomo, & Prabandari, 2016). (Made et al., 2020)

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan

sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stress dapat mengancam keseimbangan fisiologi (Nugroho dan Purwanti, 2010). Salah satu penyebab dari kadar gula darah meningkat adalah tingkat stress. Stress juga dapat mengganggu kerja system endokrin sehingga dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat (Ostrom, 2015)

Menurut World Health Organization (WHO), meskipun termasuk terbesar dalam jumlah penderita diabetes. Diatasnya adalah negara India, negara yang sedang berkembang, Indonesia menempati urutan keempat setelah China dan Amerika dengan prevalensi 8,6% dari total penduduk. Pada tahun 2006, di Indonesia di perkirakan terdapat 14 juta orang dengan diabetes, tetapi baru 50% yang sadar mengidapnya. Dan diantara mereka baru sekitar 30% yang datang berobat secara teratur (Nasriati, 2013).

Berdasarkan estimasi (*International Diabetes Federation, 2017*) penduduk dunia yang mengalami DM diprediksi akan meningkat dari tahun 2017 sebanyak 425 juta jiwa sampai tahun 2045 sebanyak 629 juta jiwa dengan persentase kenaikan 48%. Di dalam rentang waktu tersebut, DM tipe 2 menjadi tipe diabetes dengan prevalensi paling tinggi, terhitung sekitar 90% dari semua kasus diabetes. Di wilayah *Western Pasific*, IDF mengestimasi peningkatan DM dari tahun 2017 sebanyak 159 juta jiwa sampai tahun 2045 sebanyak 183 juta jiwa dengan persentase kenaikan 15% yang dimana teritori ini mencakup 22 negara termasuk Indonesia. (Made et al., 2020). Meningkatnya kejadian DM membawa pengaruh peningkatan prevalensi kesehatan mental emosional seperti stres dari 6% di tahun

2013 menjadi 9.8% di tahun 2018 (Rikesdas, 2018). Kejadian DM mempengaruhi kualitas hidup serta perkembangan masalah kesehatan mental seperti stres karena tuntutan pentalaksanaan meningkatkan pengaruh pada kondisi fisik pasien DM, biaya perawatan dan penyedia pelayanan kesehatan, maka upaya untuk pengendalian stresor harus mampu dilakukan dengan baik upaya pengendalian tingkat stres pada pasien DM yang mempengaruhi gula darah dapat dilakukan dengan pengontrolan aktivitas fisik sehari-hari (Widodo, Tamtomo, & Prabandari, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya ambil pada tanggal 23 April 2021 di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof Dr. Soekandar Mojosari, Dari 6 pasien Diabetes Militus yang saya wawancarai terkait Tingkat aktifitas fisik dengan tingkat stress menggunakan kuisisioner. Pada indikator tingkat aktifitas fisik di dapatkan 3 pasien dengan kategori kurang beraktifitas fisik seperti jalan pagi dan bersepeda di waktu luang, dan 3 pasien dengan kategori aktif beraktifitas fisik seperti melakukan olahraga jalan pagi, bermain bulu tangkis dan masih aktif bekerja. Sedangkan pada indikator tingkat stress di dapatkan hasil 6 atau seluruh pasien mengalami stress meliputi 3 pasien dengan stress ringan, 2 pasien dengan stress sedang dan 1 pasien dengan tingkat stress berat. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada pasien diabetes militus di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojosari.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun (2018) prevelensi diabetes militus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur 15 tahun untuk provinsi

jawa timur pada tahun 2013 sebesar 2,1% (Penelitian & Pengembangan, 2013) mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebesar 2,6% . (Dinkes, 2018)

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun (2018) prevalensi diabetes militus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur 15 tahun untuk kabupaten mojokerto pada tahun 2013 sebesar 2,3% (Penelitian & Pengembangan, 2013) mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebesar 2,9% . (Dinkes, 2018)

Meningkatnya kejadian Diabetes Militus membawa pengaruh peningkatan prevalensi kesehatan mental emosional seperti stres dari 6% di tahun 2013 menjadi 9.8% di tahun 2018 (Rikesdas, 2018). Ketika stres, tubuh akan merangsang saraf simpatik untuk menstimulasi kelenjar adrenal agar mensekresikan epinefrin sehingga hormon kortisol akan meningkat, hormon ini merespon dalam pengiriman glukosa ke dalam darah, hasilnya kadar gula darah akan lebih tinggi, selain itu hormon kortisol membuat pankreas sulit untuk mensekresikan insulin akibatnya pada pasien Diabetes Militus kadar gula darah menjadi tidak terkontrol (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2012).

Pasien Diabetes Militus dengan stres akan mempengaruhi nilai gula darah, gula darah yang semakin tinggi berdampak munculnya komplikasi, komplikasi ini semakin meningkatkan pengaruh pada kondisi fisik pasien Diabetes Militus , biaya perawatan dan penyedia pelayanan kesehatan, maka upaya untuk pengendalian stresor harus mampu dilakukan dengan baik upaya pengendalian tingkat stres pada pasien DM yang mempengaruhi gula darah dapat dilakukan dengan pengontrolan aktivitas fisik sehari-hari (Widodo, Tamtomo, & Prabandari, 2016). (Made et al., 2020)

Aktivitas fisik meliputi semua gerak tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik pada pasien DM tidak dilakukan dengan intensitas berat seperti sehari-hari tidak sering mengangkat beban berat kemudian olahraga juga dianjurkan meliputi senam diabetik, yoga, hingga jalan kaki dalam intensitas ringan atau sedang yakni sekitar 15-30 menit dalam 1 hari. Aktivitas fisik tersebut jika dilakukan secara efisien dengan memperhatikan intensitasnya dapat mempengaruhi fisiologis tubuh melalui penghambatan produksi glukosa hati dan memicu penggunaan glukosa oleh otot, mekanisme tersebut dapat menekan produksi hormon adrenal dan merespon peningkatan hormon endorfin sehingga akan terjadi penurunan hormon kortisol yang membantu dalam mengurangi stres (Sarafino & Smith, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin meneliti tentang “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Stress Pada pasien Diabetes militus Di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof.Dr. Soekandar Mojosari ”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:
“Adakah Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus Di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof Dr.Soekandar ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum adalah mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada pasien diabetes militus di poli penyakit dalam RSUD Prof.Dr. Soekandar Mojosari

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus di RSUD Prof Dr Soekandar Mojosari
2. Mengidentifikasi Tingkat stress Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Militus di RSUD Prof Dr Soekandar Mojosari
3. Menganalisa antara Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Penderita Diabetes Militus di RSUD Prof Dr Soekandar Mojosari

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan dan praktek pekerjaan perawat serta dapat menambah kajian ilmu keperawatan khususnya dibidang aktifitas fisik dengan tingkat stress terkait dengan pasien diabetes militus.

1.4.2 Bagi Responden

Sebagai informasi kepada responden yaitu dapat mencari bantuan pelayanan kesehatan jika mengalami stres dan langkah awal untuk skrining kesehatan.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Untuk mengembangkan ilmu dan menambah informasi mengenai hubungan aktifitas fisik dengan tingkat stress pada pasien diabetes militus di ruang poli penyakit dalam RSUD Prof Dr. Soekandar Mojosari.

1.4.4 Bagi intitusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan dan pengetahuan yang berguna bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.