

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat defek pada sekresi insulin, aksi insulin atau keduanya. Penyakit ini secara signifikan meningkatkan resiko gangguan pada system kardiovaskuler, penyakit ginjal stadium akhir, kebutaan, amputasi, sampai kematian. Dimana terjadi peningkatan jumlah penderita dari tahun ketahun. Diabetes melitus merupakan penyakit yang membutuhkan pengelolaan seumur hidup terkait monitoring kadar gula darah, salah satu pengelolaan diabetes melitus adalah melakukan aktivitas termasuk dalam senam kaki. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik diharapkan akan mempengaruhi kadar gula darah penderita. Habtewold (2016). Menurut Masriadi (2016) menyebutkan bahwa diabetes melitus merupakan gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Hal tersebut dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel beta langgerhans kelenjar pankreas atau disebabkan oleh kurangnya responsifnya tubuh terhadap insulin.

WHO (*World Health Organization*) (2015) menyebutkan bahwa Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik berupa kumpulan gejala akibat adanya peningkatan kadar gula darah (*Hiperglikemia*) yang disebabkan karena kelainan sekresi pada insulin, kerja insulin atau keduanya. Karena apabila sudah terjadi hiperglikemia akan menyebabkan gula darah menjadi tertumpuk didalam darah sehingga gagal untuk masuk ke sel. Kegagalannya itu akibat dari berkurangnya jumlah hormone insulin atau bahkan cacat pada insulin. Diabetes melitus tipe II merupakan diabetes melitus yang disebabkan karena adanya penurunan jumlah insulin yang diproduksi. Diabetes Melitus merupakan penyakit tersembunyi sebelum muncul gejala yang tampak seperti mudah lapar, haus dan sering buang air kecil, gejala tersebut seringkali disadari ketika pasien sudah merasakan keluhan, sehingga pasien disebut dengan *the silent killer*.

Menurut data dari Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa prevalensi penderita diabetes melitus Di Indonesia berdasarkan diagnostik dokter pada penduduk umur >15 tahun sebesar 0,2%. Kondisi ini meningkat dibandingkan dengan hasil data Riskesdas 2013

yang menyebutkan bahwa prevalensi penderita diabetes melitus Di Indonesia sebesar 1,5% ditahun 2013. Pengidap diabetes melitus tertinggi berdasarkan data Riskesdas 2018 berada di DKI Jakarta dengan prosentase penderita diabetes melitus sebesar 34%. Dan pengidap diabetes melitus terendah berada di NTT dengan prosentase 0,9%. Sedangkan prevalensi pada usia 45-54 tahun sebesar 3,3%, 55-64 tahun 4,8%, 65-74 tahun 4,2%, dan > 75 tahun sebesar 2,8%.

penelitian dari Nita (2017) menyebutkan bahwa prevalensi untuk provinsi jawa tengah mengalami peningkatan dari tahun ketahun,sebesar (1,9%) Jumlah kasus diabetes melitus type II di jawa tengah yaitu pada tahun 2015 sebanyak 99.646 kasus. Hal ini berbeda pada tiga tahun sebelumnya. Pada tahun 2014 kasus diabetes melitus type 2 sebanyak 96.431 kasus (0,2%). Pada tahun 2013 kasus diabetes melitus yaitu sebesar 142.925 (0,43%). Sedangkan pada tahun 2012 kasus diabetes melitus type 2 tahun 2012 sebanyak 181.543 (0,55%) kasus.

Penelitian Yitno (2017) menyebutkan bahwa dampak yang terjadi pada penderita diabetes melitus terbagi menjadi dua antara lain, jangka pendek yang terdiri dari infeksi (radang paru-paru atau luka pada kaki). Hipoglikemia, hiperglikemia, dan jangka panjang terjadi pada mata, kulit, tulang, kaki,jantung, dan ginjal. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang cukup besar untuk seseorang mengalami kegemukan dan melemahkan kerja organ-organ vital seperti jantung, liver, ginjal dan juga pankreas, dengan demikian kurangnya aktivitas fisik dapat memicu terjadinya penyakit diabetes melitus.

Astri Zakayyah (2019) menyebutkan penanganan diabetes melitus klinis difokuskan pada pengendalian glukosa darah. Penanganan gula dalam darah dapat dilakukan melalui edukasi, aktivitas fisik, diet, terapi obat tablet atau insulin, dan monitoring glukosa. Tujuan pengendalian diabetes melitus dapat dibagi menjadi dua tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan jangka pendek adalah hilangnya berbagai keluhan atau gejala diabetes sehingga pasien dapat menikmati kehidupan yang sehat dan Nyaman. Tujuan jangka panjang adalah mencegah berbagai komplikasi baik pada pembuluh darah maupun pada susunan saraf sehingga menekan angka dan mortalitas.

Banyaknya penderita diabetes melitus yang terus berkembang begitu cepat, maka banyak dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengurangi jumlah penderita dan

meminimalisir dampak diabetes melitus dengan kadar gula darah yang terlampaui tinggi dan dapat berujung pada kematian. Langkah penanganan guna meminimalkan komplikasi tipe II.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energy secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Aktivitas fisik merupakan kunci dalam pengelolaan diabetes militus terutama sebagai pengontrol gula darah dan memperbaiki factor resiko kardiovaskuler seperti menurunkan hiperinsulinemia, meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan lemak tubuh, serta menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang cocok untuk penderita diabetes millitus yaitu aktivitas sedang Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda, jalan cepat. aktivitas fisik yang teratur berhubungan dengan penurunan mortalitas sekitar 45-70% pada populasi diabetes melitus tipe II serta menurunkan kadar HbA1c kelevel yang bisa mencegah terjadinya komplikasi. Aktivitas fisik minimal 150 menit berkaitan dengan penurunan kadar gula HbA1c terhadap pencegahan komplikasi diabetes melitus tipe II. Dan disinilah peran perawat sangat penting salah satunya sebagai *educator* yang memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien, dimana pendidikan kesehatan merupakan salah satu tindakan prevenstif mandiri yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus tipe II.

Hal tersebut peneliti ingin mengetahui salah satu dari ke lima pilar tersebut yang mudah dilakukan oleh pada penderita diabetes melitus yaitu mengenai pengaruh aktivitas fisik para pendrita diabetes melitus tipe II terhadap kadar gula darah. Karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap tubuh yang bersifat positif yaitu memperbaiki daya tahan dan kebugaran tubuh, maupun bersifat negatif yaitu menghambat berbagai hal yang fisiologik atau merusak kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan samapi sedang akan meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran tubuh.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik pada penderita diabetes militus. Besar harapan penelitian ini dapat berguna dalam dibuatnya inovasi baru dalam mengurangi dampak komplikasi diabetes melitus II dengan hal-hal yang sederhana berupa perubahan aktivitas fisik sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Diabetes mellitus Di Indonesia semakin meningkat. Latihan aktivitas fisik merupakan kebutuhan yang penting untuk mengontrol kadar gula darah. Aktivitas fisik dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Maka dari data yang tertera dilatar belakang menyatakan prevalensi penyakit diabetes melitus mengalami peningkatan dari tahun-ketahun, dikarenakan adanya permasalahan ketidakseimbangan antara teori dengan perilaku penderita diabetes mellitus tersebut. Dari uraian penjelasan tersebut, maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana studi *literatur review* gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan telaah jurnal terhadap jurnal yang berkaitan dengan gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus.

2. Tujuan Khusus

- a. Membuat atau mengajukan pertanyaan penelitian tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus yang diformulasikan dalam bentuk PICO.
- b. Melakukan pelacakan Pustaka tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus melalui *data base* yang tersedia dengan menggunakan *Boolean operator*.
- c. Melakukan evaluasi data dengan cara menelaah jurnal tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus.
- d. Melakukan analisis dan interpretasi dengan cara mencari kesamaan dan ketidaksamaan pada jurnal tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai informasi ilmiah tentang gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus dan diharapkan dari hasil studi *literatur review* ini dapat mendukung terori keperawatan yang sudah ada.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan studi *literatur review* ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita diabetes melitus

b. Bagi pelayan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan pada penderita diabetes melitus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penliti selanjutnya bisa ditindak lanjuti dengan menenkankan aspek dalam melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan metode obervasi dan memperhatikan faktor-faktor pendukung aktivitas fisik