

BAB

1 PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan kelompok penyakit yang memberi dampak kesehatan pada masyarakat. Angka kejadian PTM setiap tahun selalu mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya pola hidup yang tidak sehat. Penyakit yang termasuk dalam PTM adalah Hipertensi dan Diabetes Mellitus. (Bustan, 2015)

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kecing manis yang disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas (Sihotang, 2017).

Gejala yang dikeluarkan penderita diabetes melitus (DM) yaitu Polidipsia, Poliuria, Polifagia dan Penurunan Berat Badan. Resiko diabetes meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, keparahan diabetes melitus jangka panjang akan mengakibatkan perubahan mikrovaskuler berupa Retinopati, Nefropati, . (Yahya, 2018)

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tercatat 422 juta orang di dunia menderita diabetes melitus atau terjadi peningkatan sekitar 8,5 % pada populasi orang dewasa dan diperkirakan terdapat 2,2 juta kematian dengan persentase akibat penyakit diabetes melitus yang terjadi sebelum usia 70 tahun, khususnya di negara-negara dengan status ekonomi rendah dan menengah. Bahkan diperkirakan akan

terus meningkat sekitar 600 juta jiwa pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2018). *American Diabetes Association* (ADA) menjelaskan bahwa setiap 21 detik terdapat satu orang yang terdiagnosa diabetes melitus atau hampir setengah dari populasi orang dewasa di Amerika menderita diabetes mellitus (ADA, 2019).

Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus di Indonesia naik 6,9% menjadi 8,5%. Diabetes melitus saat ini sudah menjadi penyakit pembunuh urutan ketiga di Indonesia dengan (6,7%) merujuk pada sample Registration Survey 2014. (Dinkes Jawa Barat) (Riskesdas 2018)

Upaya penatalaksanaan Diabetes Melitus (DM) memiliki 5 pilar, yaitu Edukasi, Terapi Nutrisi Medis, Aktivitas Fisik, Terapi farmakologi dan Monitoring Kadar Gula. Tujuan dari penatalaksanaan secara umum adalah meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes melitus. (PERKENI 2015)

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes disamping edukasi dan intervensi farmakologis. Manfaat latihan jasmani bagi penderita Diabetes antara lain meningkatkan penurunan glukosa darah dan ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi arterogenik, gangguan lemak darah. Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya, kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang, (Suharjana, 2013)

Aktifitas fisik juga sering disebut sebagai kemampuan fisik seseorang untuk mendapatkan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif. Peningkatan kadar gula darah pada penderita DM secara terus menerus dapat berpengaruh buruk bagi tubuh dan menyebabkan komplikasi. Namun kadar gula darah penderita DM dapat dikontrol salah satunya dengan melakukan Aktivitas fisik. (suharjana2013)

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang teratur dan berirama. Pada saat olahraga, kebutuhan bahan bakar otot yang masih aktif akan meningkat. Selain itu, akan timbul reaksi tubuh yang bermacam-macam seperti sirkulasi, metabolisme, pengaturan hormonal, dan susunan saraf otonom. Kebutuhan energi pada saat berolahraga bersumber dari glukosa dan asam lemak bebas. Glukosa yang dipakai pada awalnya bersumber dari cadangan glikogen otot, kemudian berasal dari glukosa darah. Aktivitas fisik yang baik untuk penderita DM dapat mengontrol kadar gula darah. (suharjana2013)

Kenaikan gula darah yang signifikan harus melakukan kegiatan. Aktivitas fisik penderita DM membutuhkan latihan fisik untuk mengendalikan kadar gula darahnya, sebab ketika beraktivitas fisik terjadi peningkatan penggunaan glukosa di otot yang berkontraksi sehingga hal ini dapat menurunkan gula dalam darah. Disamping itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara benar dan teratur dapat berdampak pada penurunan berat badan, peningkatan fungsi kardiovaskular, meminimalisir LDL dan meningkatkan HDL yang berdampak pada pencegahan jantung koroner. (Dinata2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurayati (2017) diketahui pasien diabetes sebagian besar mempunyai aktifitas fisik yang rendah dengan kadar gula yang tinggi sebanyak 30 orang dengan persentase sebesar 76,9%, Hasil uji statistik dengan *Sperman's rho* menunjukkan hasil nilai $p=0,000$ yang dimana hasil tersebut lebih kecil dari alfa (0,01) artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar gula darah (Nuryati dan Andrian 2017)

Berdasarkan Teori dasar dari Lawren Green menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yakni: Faktor Predisposisi (umur, pekerjaan, Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap), Faktor Pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan), Faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh Masyarakat). (Notoadmodjo, 2014 : 76)

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan untuk mendorong psikis seseorang dalam menumbuhkan sikap dan perilaku sehari-hari dan dapat dikatakan (Notoadmodjo 2012)

Berdasarkan data di wilayah kerja UPT Cilengkrang terdapat sekitar 61 orang yang memiliki diabetes mellitus, dan berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan dengan mewawancarai 10 responden yang memiliki Diabetes dari 10 responden tersebut mengatakan jarang sekali

melakukan kegiatan olahraga, responden mengatakan tidak tahu manfaat dari olahraga tersebut

Berdasarkan konteks latar belakang yang telah diuraikan, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penelitian merumuskan masalah sebagai berikut: 'Bagaimana Pengetahuan penderita diabetes tentang pentingnya aktivitas fisik Di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan Rumusan Masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang pentingnya Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang ?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Ilmu Keperawatan

Untuk menambah pengetahuan dalam ilmu keperawatan tentang Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang ?

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Universitas Bhakti Kencana

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi serta pengetahuan dan bahan ajaran bagi mahasiswa universitas Bhakti Kencana Bandung

2. ManfaatPeneliti

Dapat menambah sumber pengetahuan dan informasi masyarakat mengenai Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang pentingnya Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang

3. ManfaatBagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan dalam mengedukasi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus

4. ManfaatBagiPenulis

Untuk menambah wawasan baru dan pengalaman akan Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang pentingnya Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang

1.5 RuangLingkupPenelitian

Penelitian ini Merupakan Ruang Lingkup Keperawatan Medikal Bedah dan Komunitas. dilakukan di Wilayah Kerja UPT Cilengkrang di Jalan Cilengkrang 1 No.130 Kelurahan Cisurupan, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Untuk waktu penyusunan penelitian ini akan dilakukan dari bulan Agustus sampai Bulan September 2022