

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut IDF (Internasional Diabetes Federation) pada tahun 2035 yang akan datang ada 592 juta orang dengan diabetes melitus di dunia, pusat data dan informasi kementerian kesehatan republik Indonesia juga mengatakan hal tersebut. Internasional Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa 1 dari 12 orang diseluruh dunia yang menderita diabetes melitus, rata-rata tidak mengetahui bahwa mereka menderita diabetes melitus, penderita akan mengetahui jika penyakitnya sudah berjalan lama dan sudah berkembang menjadi komplikasi (Lestari et al., 2021). Tipe Diabetes Melitus yang paling umum adalah diabetes melitus tipe 2. Diabetes Melitus Tipe 2 yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan gula darah. Aktivitas fisik yang disarankan adalah berjalan kaki sekitar 10 menit setiap pagi hari. Berjalan kaki selama 10 menit dapat mengoptimalkan pembakaran lemak dan kemampuan otot menyerap gula dari darah dan menyebabkan kadar glukosa menjadi energi, sehingga tubuh jadi lebih banyak menyerap glukosa yang diubah menjadi energi. Disamping itu, penderita yang tidak melakukan aktivitas fisik juga perlu secara rutin melakukan pemeriksaan gula darah untuk mengetahui tingkat kadar gula darah dalam tubuh penderita (Widiyoga et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, diabetes menjadi penyebab langsung dari 1,5 juta kematian, dan sekitar 48% dari semua kematian disebabkan oleh diabetes melitus yang terjadi sebelum berusia 70 tahun. Diabetes melitus adalah kondisi jangka panjang yang terjadi ketika

tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan oleh pankreas atau ketika pankreas tidak memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup. *Hiperglikemia*, juga dikenal sebagai peningkatan glukosa darah yang tidak terkontrol, dengan berjalannya waktu dapat menyebabkan kerusakan yang serius pada sistem tubuh terutama pada syaraf dan pembuluh darah (WHO, 2023).

Penderita diabetes melitus yang tidak mengikuti pengobatan atau pemeriksaan gula darah dengan baik dan teratur memiliki 2,8 kali lebih tinggi untuk mengalami komplikasi nefropati diabetik dibandingkan dengan penderita diabetes melitus yang patuh dalam mengikuti pengobatan. Komplikasi yang terjadi pada penderita diabetes melitus yaitu, hipertensi, obesitas, penyakit jantung koroner dan pembuluh darah, nefropatik diabetik yaitu kerusakan pada ginjal, ulkus diabetikum (luka pada kaki atau kaki bawah), gangguan sirkulasi atau penyumbatan pada pembuluh darah, dan gangguan pencernaan pada lambung dan usus. Penting bagi penderita diabetes melitus untuk menjaga kadar gula darah dalam rentang normal dan dengan pengobatan yang tepat, pola makan yang sehat terutama olahraga atau aktivitas fisik yang bisa menurunkan kadar gula darah (Handari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Alza et al., 2020) tentang Aktivitas Fisik, Durasi Penyakit dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan seringkali memiliki kadar gula darah puasa yang tidak terkontrol. Namun, pada responden yang melakukan aktivitas fisik yang sedang, kadar gula darah puasa cenderung terkontrol. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, semakin terkontrol pula kadar gula darahnya. Hasil penelitian mendukung teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik atau berolahraga memiliki kaitan langsung dengan peningkatan pemulihan glukosa otot. Ketika seseorang beraktivitas fisik, otot ototnya menggunakan glukosa dari darah untuk mengisi kebutuhan energi. Akibatnya, kadar glukosa darah akan menurun, yang pada gilirannya meningkatkan pengendalian glukosa darah di dalam tubuh.

Aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk pengendalian kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus, karena bisa menurunkan kadar glukosa dalam darah. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dihasilkan otot dan memerlukan pengeluaran energi. Kebutuhan aktivitas fisik atau pergerakan otot-otot tubuh manusia merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Melakukan aktivitas fisik membantu terserapnya glukosa tanpa membutuhkan insulin. Aktivitas fisik mempunyai beberapa jenis aktivitas yang berbeda salah satunya yaitu aktivitas bekerja. Aktivitas fisik bekerja yaitu dimana bekerja merupakan proses yang diusahakan seseorang untuk mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari hari. Menurut American Diabetes Association (ADA) seseorang mengatakan bahwa aktivitas fisik bekerja memiliki kelebihan yaitu bisa mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi pada penderita, meskipun aktivitas fisik bekerja yang ringan (Arania et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui aktivitas fisik pasien diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut bagaimana pasien diabetes melitus dalam

melakukan aktivitas fisik. Peneliti melihat aktivitas fisik dari partisipan diabetes melitus dengan aktivitas fisik mulai dari aktivitas fisik rendah sampai berat. Karena pada penderita diabetes melitus banyak aktivitas fisik yang kurang sehingga menyebabkan komplikasi. Peneliti mengidentifikasi bagaimana aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2, hal ini bisa dilihat pada proses penelitian dan wawancara sebagian besar informasi mengenai aktivitas fisik penderita diabetes melitus didapatkan dari jawaban pasien penderita diabetes melitus tipe 2. Untuk itu peneliti ingin meneliti tentang judul “gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.”

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan Umum

Diperolehnya pengetahuan dan gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pasien penderita diabetes melitus berdasarkan pekerjaan dan lama menderita diabetes melitus.
- b. Untuk mengetahui aktivitas fisik pasien penderita diabetes melitus.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan wawasan dan gambaran tentang aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus.
- b. Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Institusi

- a. Sebagai sumber bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang.
- b. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa keperawatan tentang keperawatan medikal bedah khususnya.

1.4.3 Bagi Responden

Memberikan informasi tentang aktivitas fisik bagi penderita diabetes melitus agar pasien mengetahui bahwa aktivitas fisik juga mempengaruhi kadar gula dalam darah pada pasien penderita diabetes melitus.

