

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan suatu keadaan dimana pankreas tidak dapat mencukupi kebutuhan insulin didalam tubuh disebabkan oleh kelainan metabolisme sehingga terjadi peningkatan gula darah yang berlebih (Hiperglikemia), dan peningkatan kadar lemak berlebih (Hiperlipidemia). Diabetes Melitus dibagi menjadi 4 yaitu diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes tipe gestional dan tipe lainnya (IDF, 2015).

Berdasarkan IDF (2015), bahwa Pada tahun 2015 penyandang Diabetes Melitus didunia mencapai 415 juta (8,8%) dan diperkirakan pada tahun 2040 angka penyandang Diabetes Melitus mencapai 642 juta (10,4%). Data yang diperoleh WHO (2014), ditemukan bahwa terdapat peningkatan angka penyandang Diabetes Melitus didunia sebanyak 422 juta pada tahun 2014 dan diperkirakan akan terus meningkat sampai pada tahun 2030 sekitar 21,3 juta orang. Menurut Perkeni (2015), saat ini jumlah penyandang Diabetes Melitus di Indonesia menempati urutan ke 5 sekitar 9,1 juta orang dari seluruh dunia. Berdasarkan data Profil Kesehatan (DIY, 2017) menyatakan bahwa penyakit Diabetes Melitus telah menempati urutan ke 4 dengan jumlah 8.321 kasus.

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang pengelolaannya berupaya menjaga kestabilan gula darah agar dapat mencegah timbulnya berbagai komplikasi (Perkeni, 2011). Menurut WHO (2016), dalam *Global Report On Diabetes* menyatakan bahwa komplikasi akibat diabetes melitus yaitu meningkatkan resiko kematian, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, amputasi kaki, kehilangan pengelihatian, kerusakan saraf, meningkatkan resiko kematian janin pada kehamilan, dan lainnya. Guna mencegah terjadinya komplikasi tersebut maka manajemen pengelolaan DM sangatlah penting. Adapun manajemen pengelolaan DM meliputi 4 pilar yaitu, edukasi, diet, latihan fisik, dan farmasi (Yunir *et all*, 2014). Salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan DM adalah kepatuhan terhadap pengelolaan DM (Niven, 2013).

Berdasarkan penelitian Primahuda (2016), dari 82 responden ditemukan 59 responden (72%) tidak patuh dan 23 responden (28%) patuh terhadap manajemen DM. Ketidakpatuhan dapat dilihat dari peningkatan nilai HbA1C yang tidak terkontrol dalam menjalankan pengelolaan Diabetes Melitus (Suyono, 2009). ADA (2012), & Kurniawati dan Isnawati (2011), menyatakan bahwa Nilai HbA1C dapat meningkat sebesar 18-20% disebabkan oleh peningkatan gula darah yang tidak terkontrol dan berlangsung kronis serta setiap penurunan nilai HbA1C 1% dapat menurunkan resiko kematian sebanyak 21% pada penyandang Diabetes Melitus. Sesuai dengan penelitian Suadzah (2015), terhadap 31 responden didapatkan 9 responden (41,9%) patuh dan 22 responden (71,9%) tidak patuh, sedangkan responden yang patuh 4 responden dengan HbA1C baik dan 5 responden dengan HbA1C buruk sedangkan pada responden yang tidak patuh terhadap pengelolaan diabetes 100% memiliki HbA1C yang buruk.

Salah satu ketidakpatuhan penyandang diabetes terhadap manajemen pengelolaan DM yaitu mayoritas pada pilar aktivitas fisik (Primahuda, 2016). Menurut WHO (2013), menyatakan aktivitas fisik adalah keadaan terjadi suatu gerakan yang dihasilkan oleh otot dan membutuhkan energi. Berdasarkan penelitian Dafriani (2017), dengan jumlah 39 responden menyatakan bahwa kejadian diabetes melitus yaitu 26 responden (53,1%), dibandingkan dengan aktivitas fisik berat yaitu 13 responden (29,5%). Menurut Becker dan Pratt dalam Niven (2013) faktor penyebab ketidakpatuhan dalam aktivitas fisik disebabkan oleh kesibukan pekerjaan dan jenis pekerjaan ringan, sedangkan menurut Putri, (2014) ketidakpatuhan aktivitas fisik dikarenakan belum terbentuknya kebiasaan melakukan olahraga, kurang sarana dan prasarana.

Aktivitas fisik bagi penyandang Diabetes Melitus dapat memberikan manfaat bagi tubuh (Wicaksono, 2011), diantaranya yaitu membantu menurunkan kadar glukosa dalam darah, menjaga berat badan, membantu menjaga kebugaran tubuh, dapat meningkatkan sensitivitas insulin (Kurniawati, 2011), mengurangi resiko terjadinya gangguan kardiovaskuler dan meningkatkan harapan hidup (Yunir dan Soebardi, 2006).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 21 Maret 2019 di Puskesmas Gamping II Sleman, dokumen didapatkan jumlah penyandang Diabetes Melitus sebanyak 1624 pada tahun 2018. Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan didapatkan data bahwa puskesmas memiliki program untuk penyandang diabetes melitus yang diselenggarakan satu bulan sekali berupa senam pagi, pemeriksaan, dan penyuluhan. Berdasarkan wawancara terhadap 10 penyandang Diabetes Melitus tentang aktivitas fisik didapatkan 3 responden dengan aktivitas sedang dan 7 responden dengan aktivitas ringan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Aktivitas Fisik Penyandang Diabetes Melitus di Puskesmas Gamping II Sleman”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dirumuskan masalah penelitian adalah sebagai berikut: “Bagaimanakah gambaran aktivitas fisik pada penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Gambaran Aktivitas Fisik Penyandang Diabetes Melitus Tipe II berdasarkan karakteristik responden (jenis kelamin, jenis pekerjaan, usia, dan lama menderita Diabetes Melitus) di Puskesmas Gamping II Sleman.
- b. Diketahui Tingkat Aktivitas Fisik Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman.
- c. Diketahui Indeks Kerja Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman.
- d. Diketahui Indeks Olahraga Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman.
- e. Diketahui Indeks Senggang Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Gamping II Sleman.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini menambah informasi, dan menambah pengetahuan berupa bukti ilmiah tentang aktifitas fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan data dan evaluasi dalam upaya peningkatan program puskesmas terkait aktivitas fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II.

b. Bagi Penyandang Diabetes Melitus Tipe II

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi kondisi aktivitas fisik penyandang Diabetes Melitus tipe II.