

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes (DM) adalah Penyakit kronis ditandai dengan Kadar gula darah yang berlebihan Normal (≥ 200 mg / dL), jika tidak diobati penyakit ini akan terjadi menyebabkan penyakit berikut Penyakit yang mungkin fatal Jantung, ginjal, kebutaan dan amputasi (Purnamasari, 2009).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia tahun 2018, diabetes menyebabkan 1,5 juta kematian, dan gula darah berada di atas batas maksimal sehingga mengakibatkan peningkatan 2,2 juta kematian. Dari 3,7 juta kematian, 43% (43%) disebabkan oleh hiperglikemia dan meninggal sebelum usia 70 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan memperkirakan DM akan menyiksa 21,3 juta orang Indonesia pada 2030.

Data yang diperoleh dari International Diabetes Federation (IDF) 2019 menunjukkan prevalensi penderita DM pada penderita DM usia 20-79 tahun pada tahun 2019 sebesar 463 juta, dan pada tahun 2045 diperkirakan akan meningkat menjadi 700 juta penderita DM. Pada 2019, 10 besar prevalensi global dari gangguan toleransi glukosa di antara orang dewasa (20-79 tahun) berada di peringkat ketujuh, dengan 11 juta pasien diabetes, kedua setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Pakistan, Brazil dan Meksiko.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi DM di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% dalam lima tahun terakhir. Karena hal ini memerlukan penanganan khusus dan tidak setara antara pasien DM. Meskipun prevalensi DM pada semua kelompok umur di Indonesia sedikit lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi DM ≥ 15 tahun, namun menurut diagnosis dokter dan prevalensi DM ≥ 15 tahun tertinggi ada di DKI Jakarta yaitu 3,4%, sedangkan NTT Provinsi terendah adalah 0,9%, Kalimantan Timur dan Sulawesi hanya menyumbang 3,1%, peringkat kedua.

Menurut data Dinas Kesehatan Kaltim, peningkatan prevalensi tersebut merupakan salah satu kasus yang terjadi di Kaltim. Pada tahun 2017 jumlah penderita diabetes adalah 1.152, dan dalam 7 bulan pertama tahun 2018 terjadi ada 364 pasien DM dengan kasus terbanyak adalah 20 tahun -70 tahun.

Diabetes tipe 2 adalah tipe diabetes yang paling umum, terhitung sekitar 90% dari semua kasus diabetes. Biasanya ditandai dengan resistensi insulin, tubuh tidak dapat merespons insulin secara penuh. Insulin adalah hormon alami yang diproduksi oleh pankreas, fungsinya mengubah glukosa menjadi energi dan mengarahkannya ke jaringan dan otot. Penderita diabetes tidak dapat menyerap glukosa dengan baik, meninggalkan glukosa dalam sirkulasi darah, yang menyebabkan kadar gula darah naik di atas normal, atau hiperglikemia (International Diabetes Federation, 2019).

Di seluruh dunia, diabetes dianggap sebagai penyebab kematian keempat dan merupakan penyakit kronis, yang dapat menyebabkan komplikasi kronis jika tidak ditangani (PERKENI, 2015). Dengan mengontrol dan mengontrol kadar glukosa darah pasien, komplikasi dapat diminimalisir. Mengontrol kadar gula darah bukan hanya terapi non obat saja, tapi juga perlu diimbangi dengan pengobatan diabetes oral.

Menurut (WHO, 2013) Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang memerlukan energi. Dalam hal ini kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global.

Menurut (Arisman, 2011 dalam Paramitha, 2014) Sebagian besar faktor risiko DM adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang serta obesitas. Maka dari itu hal terpenting dari pengendalian DM adalah mengendalikan faktor risiko. Tujuan penting dari pengelolaan DM adalah memulihkan kekacauan metabolik sehingga segala proses metabolik kembali normal.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa pasien yang menderita DM jumlahnya cukup besar dan biasanya penderita datang dengan komplikasi dimana hal ini terjadi karena adanya faktor faktor yang mempengaruhi kadar gula darah yang

meliputi Aktivitas fisik pada penderita DM. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah “Apakah ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM Tipe 2 melalui Studi *Literature Review*.

2. Tujuan Khusus

- a) Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien DM tipe 2.
- b) Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien DM tipe 2.
- c) Menjabarkan hasil hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien DM tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi para penderita DM

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi pasien DM tipe 2 untuk pengendalian kadar gula darah.

2. Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran untuk mahasiswa menambah wawasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan Laila dan Merryana (2017) tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan sampel penelitian sebanyak 62 orang. Pengumpulan data dengan panduan wawancara terstruktur dan IPAQ. Pengambilan sampel darah dengan metode spektrofotometer yang dilakukan oleh analis medis laboratorium Puskesmas Mulyorejo. Analisis dilakukan dengan uji statistik Spearman's Rho.

Perbedaan penelitian ini dipilih secara acak yaitu dengan menggunakan teknik simple random sampling.

2. Penelitian ini dilakukan Mirasari dkk (2019) tentang Physical Activities Decrease Fasting Blood Glucose Level in Diabetes

Mellitus Type 2 Patients: Use of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Rural Area. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan sampel 46 pasien DM tipe 2 yang merupakan anggota Indonesia Asosiasi Diabetes (PERSADIA). IPAQ digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Analisis dilakukan menggunakan uji peringkat Spearman. Persamaan penelitian yaitu menggunakan alat ukur International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).