

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes mellitus adalah gangguan metabolisme karbohidrat protein, dan lemak yang ditandai dengan hiperglikemia, atau peningkatan kadar glukosa dalam darah yang terjadi sebagai akibat sekresi insulin yang tidak normal atau penurunan kerja insulin. Insulin adalah hormone yang mengatur kadar glukosa dalam darah. Gangguan metabolisme yang terjadi dapat menyebabkan kadar gula darah tinggi atau dikenal dengan istilah hiperglikemia (Wahyuni, 2019).

Perjalanan DM dapat menyebabkan komplikasi akut dan kronis. Komplikasi akut muncul sebagai kondisi hipoglikemik yang harus segera ditangani agar tidak menjadi koma hipoglikemik. Sementara itu, komplikasi kronis akan menyertai penderita diabetes setelah menderita diabetes selama lebih dari 5 tahun. Diabetes melitus dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif akibat gangguan pada pembuluh darah, termasuk pembuluh darah di otak. Keadaan gula darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek racun pada otak. Adanya stres oksidatif dan akumulasi glikasi dan produk lanjutan (AGEs) dapat merusak jaringan otak di hipokampus (Faisyal, 2019).

Data WHO (World Health Organization) memprediksi bertambahnya jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia dari 415 juta pada 2015 menjadi 642 juta pada 2040. Di Indonesia, prevalensi diabetes mellitus dari 5,7% pada 2007 menjadi 6,9% meningkat pada 2007. Prevalensi diabetes pada 2016 di Indonesia berdasarkan wawancara dengan dokter yang didiagnosis masing-masing 1,5% dan 0,4%. DM didiagnosis oleh dokter atau gejalanya 2,1%. Prevalensi DM yang didiagnosis dokter tertinggi di Jawa Tengah adalah 7,8%. Kasus DM tipe 2 di Kota Semarang sebanyak 15.464 kasus pada tahun 2014, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yaitu menjadi 13.112 kasus pada

tahun 2013. Tahun 2015 menurut Dinas Kesehatan Kota Semarang. Dari data medis Puskesmas terdapat laporan morbiditas pada penyakit tidak menular, khususnya DM tipe II yaitu sebanyak 530 kasus, dengan angka kejadian terbanyak pada usia 45 sampai 46 tahun dan usia 45 sampai 46 tahun terjadi pada jenis kelamin perempuan (Faisyal, 2019).

Menurut Prof Tjandra Yoga mengatakan berdasarkan hasil Riskesdas (2007) prevalensi nasional DM pengendalian gula darah pada penduduk umur diatas 15 tahun di perkotaan sebesar 5,7%. Prevalensi nasional Obesitas Umum pada Penduduk Umur 15 Tahun ke Atas adalah 10,3% dan sampai dengan 12 provinsi dengan keterwakilan di atas tingkat nasional, Prevalensi nasional Obesitas Sentral pada Penduduk Umur 15 Keatas adalah 18,8% ke atas. ke 17 provinsi memiliki prevalensi di atas angka nasional. Sedangkan prevalensi TGT (gangguan toleransi glukosa) pada penduduk usia di atas 15 tahun adalah 10,2% di perkotaan dan di 13 provinsi memiliki prevalensi yang lebih tinggi dari prevalensi nasional. Insiden terbesar terjadi pada wanita dengan 5807 dan pada orang laki dengan 3590. Diabetes melitus saat ini merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi diabetes melitus di Indonesia dari tahun 2007 hingga 2013 dari 5,7% menjadi 6,9% atau 9,1 juta orang terdampak. Diabetes melitus terbagi dua jenis, yang pertama jenis diabetes yang disebabkan oleh faktor keturunan dan kedua, karena gaya hidup. Secara umum hampir 80% prevalensi diabetes melitus adalah diabetes tipe 2. Artinya, Kontak tidak sehat menjadi pemicu utama prevalensi atas DM. Orang yang kelebihan berat badan memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes dibandingkan orang yang tidak kelebihan berat badan. (Depkes RI, 2009).

Diabetes yang tidak ditangani dengan baik merupakan salah satu penyebab penyakit hiperglikemia yang dari waktu ke waktu dapat berupa sistem sistemik yang hilang dan berbeda, dapat mempengaruhi sistem saraf dan pembuluh darah. DM Merupakan faktor risiko pribadi untuk penyakit jantung, kejadian, neuropati,

retinopati, dan gagal ginjal. Seorang pasien DM memiliki angka kematian dua kali lebih cepat dari pasien non-DM (Israfil at.,all 2020).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013), penduduk Indonesia memiliki proporsi aktivitas fisik yang secara umum tergolong kurang aktif, bahkan mencapai 26,1%. Terdapat 22 provinsi di Indonesia yang aktivitas fisiknya tergolong kurang aktif dari rata-rata Indonesia, dan 5 provinsi tertinggi dengan aktivitas fisik kurang aktif adalah DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%) , Sulawesi Tenggara, dan Aceh (masing-masing 37,2%) Oleh karena itu, penderita diabetes melitus seringkali tidak dapat mengontrol kadar gula darahnya dengan baik agar tetap normal.

Menurut Suriani Ginting (2019) Kepatuhan diet dan aktivitas fisik yang baik dapat dicapai dan dilaksanakan oleh penderita Diabetes Melitus, tidak lepas dari peran tenaga kesehatan yang memberi pendidikan kesehatan untuk menambah pengetahuan penderita dalam melaksanakan diet dan aktivitas fisiknya. Tenaga kesehatan merupakan sarana untuk membantu para penderita diabetes untuk memberikan pendidikan kesehatan agar program diet dan aktivitas fisiknya tetap berjalan sehingga pasien semakin patuh terhadap program diet dan aktivitas fisiknya.

Beberapa penelitian tentang Diet Diabetes mellitus di Indonesia menunjukkan hasil yang baik, diantaranya penelitian yang dilakukan dipuskesmas rawat inap tanjung morawa kec. Tanjung morawa pada tahun 2019 menunjukkan bahwa pasien Diabete Militus tipe 2 patuh dengan diet yang diberikan petugas kesehatan dengan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden patuh dengan diet diabetes mellitus yaitu sebanyak 26 orang (59,1%) dan minoritas tidak patuh dengan diet diabetes mellitus yaitu sebanyak 18 orang (40,9%) (Linggom at.al 2019). Hasil itu juga tidak jauh berbeda dari hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan di RSUD makasar yang menunjukkan hasil bahwa dari 65 respondent mayoritas patuh terhadap diet diabeates mellitus yaitu sebanyak 37 orang (57%) ada hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada penderita

diabetes mellitus (Komariah, 2020). Berdasarkan penelitian di ruang kerja Puskesmas Driyorejo, Kabupaten Gresik, terlihat bahwa sedikit aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak, sehingga lemak dapat menumpuk di dalam tubuh sehingga mengakibatkan resistensi insulin dan peningkatan kadar gula darah (Perdana at.,all2018). Mengenai gambaran persepsi penderita diabetes melitus terhadap olah raga dan aktivitas makan ternyata sebagian besar penderita memiliki persepsi yang kurang baik terhadap pergerakan dan pola makan penderita diabetes.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dilakukan di Puskesmas Bangetayu Semarang, dari 7 orang yang diwawancarai, 10 dari 7 orang yang diwawancarai meyakini bahwa diabetes disebabkan oleh terlalu banyak makan makanan manis yang tidak ada hubungannya dengan olahraga, dan 3 di antaranya percaya bahwa diabetes dipengaruhi. dengan diet diabetes.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang melatarbelakangi masalah di atas, maka rumusan masalah yang sedang diteliti adalah sebagai berikut: “Studi Deskriptif Pola Aktivitas Olahraga Dan Diet Penderita Diabetes Militus Dirumah”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan gambaran responden tentang pola aktivitas olahraga dan diet penderita Diabetes Militus dirumah

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui Pengetahuan tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan dan usia
- b. Mendeskripsikan pola aktivitas olahraga jalan sehat/jogging, senam, bersepeda dan berenang penderita diabeteus mellitus di rumah
- c. Mendeskripsikan 3T (tepat jumlah, tepat jenis dan tempat waktu) pada diet penderita diabetes mellitus dirumah

D. Manfaat

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan agar pola olah raga dan aktivitas gizi dapat dipahami dan diterapkan.

2. Bagi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas ilmu pengetahuan, pemahaman, dan motivasi perawat dalam memberikan pelayanan pendidikan kesehatan kepada pasien diabetes melitus yang akurat dan mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya dalam profesi perawat.

3. Bagi masyarakat

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat senam dan diet bagi penderita diabetes melilitus.
- b. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk membantu masyarakat penderita diabetes melitus, untuk meningkatkan kualitas hidup (aktivitas olahraga dan diet)