

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes atau yang dikenal sebagai penyakit kencing manis merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia akibat gangguan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau kombinasi keduanya (Arini, 2021 dalam (Tinungki & Hinonaung, 2023)). Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular serius yang terjadi akibat produksi insulin yang tidak optimal oleh pankreas. Insulin adalah hormon yang berfungsi mengatur kadar glukosa dalam darah. Kondisi diabetes yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang berlangsung dalam jangka panjang dan berakibat pada kerusakan berbagai sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (WHO, 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa diabetes melitus (DM) merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh orang di seluruh dunia bahkan berada di urutan keempat dari prioritas penelitian penyakit degeneratif di seluruh negara. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes (Hartono & Ediyono, 2024). Diperkirakan 537 juta individu menderita diabetes pada tahun 2021, dengan jumlah yang diperkirakan akan mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Selain itu, 541 juta orang mengalami gangguan toleransi glukosa pada tahun 2021. Diabetes akan meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan usia 20-79 tahun akan meninggal dengan jumlah lebih 6,7 juta orang karena diabetes pada 2021 (Hananto et al., 2022) dalam (Br Sitorus & dkk, 2024).

Menurut International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2024 Indonesia termasuk negara dengan urutan ke 5 dari 10 negara jumlah terbanyak penderita diabetes melitus. Dari buku (Soelistijo & dkk, 2024) pada tahun 2021 banyaknya penderita diabetes dewasa usia 20-79 tahun sebanyak 19,5 juta dan diprediksi pada tahun 2045 jumlah penderita diabetes dewasa usia 20-79 tahun akan terus naik mencapai 28,6 juta penderita.

Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah penderita diabetes tertinggi dan menduduki urutan ke lima tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2022, prevalensi diabetes melitus Provinsi Jawa Timur sebesar 2,6%. Meningkat dibandingkan data tahun 2018 yaitu sebesar 2,1%. Total penderita diabetes melitus pada tahun 2022 di Provinsi Jawa Timur mencapai 863.689 kasus. (Dinkes Jatim, 2022) dalam (Abidin & dkk, 2025).

Kabupaten Ponorogo merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur dengan prevalensi penderita diabetes yang cukup tinggi. Jumlah penderita diabetes pada 2023 mencapai 15.822 kasus kemudian pada tahun 2024 dengan jumlah penderita diabetes mencapai 17.092, jadi dalam rentang waktu tersebut jumlah penderita diabetes mengalami kenaikan sebanyak 1.270 kasus. Adapaun jumlah penderita diabetes melitus (DM) di wilayah kerja Puskesmas Babadan Ponorogo pada tahun 2024 sebanyak 715 penderita (Puspitaningarti & dkk, 2024).

Diabetes melitus (DM) disebut juga sebagai penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidakmampuan glukosa dalam

berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah melakukan penerapan 5 pilar diabetes melitus, salah satunya yaitu melakukan aktivitas fisik secara teratur dan berkelanjutan. Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kepekaan insulin terhadap glukosa sehingga kadar glukosa darah dapat lebih terkontrol (Mutiar & dkk, 2024). Pelaksanaan aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat pengetahuan.

Berdasarkan (Rustanti & dkk, 2022), diketahui bahwa 28 (53,8%) responden memiliki pengetahuan yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Tingkat pengetahuan yang rendah dan menunjukkan sikap negatif terhadap aktivitas fisik pada diabetes melitus. Kondisi ini terjadi karena penderita diabetes melitus belum memahami secara optimal prinsip-prinsip aktivitas fisik yang sesuai bagi penderita diabetes, termasuk jenis, manfaat, dan pelaksanaannya secara rutin. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan penderita tidak menyadari bahwa aktivitas fisik dapat membantu menjaga kesehatan jantung, mengurangi stres, mengontrol berat badan, serta menurunkan kadar gula darah.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya diabetes melitus yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dan HbA1c. Aktivitas fisik berperan penting dalam membantu tubuh meningkatkan sensitivitas insulin dan memperlancar penggunaan glukosa oleh sel sebagai sumber energi. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur, otot akan menyerap lebih banyak glukosa sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan kerja insulin yang dapat memicu hiperglikemia dan

memperburuk kontrol glikemik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus maupun komplikasinya (Adamfati, 2022). Beberapa komplikasinya seperti kerusakan saraf, komplikasi mata, gagal ginjal, penyakit jantung, dan luka yang sulit sembuh (Anugrah & dkk, 2025).

Dengan demikian, tingkat pengetahuan aktivitas fisik menjadi faktor awal yang berperan dalam membentuk perilaku aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus. Apabila masalah rendahnya pengetahuan ini tidak ditangani melalui edukasi kesehatan yang tepat, maka pengelolaan diabetes melitus menjadi kurang optimal dan berdampak pada kesehatan yang semakin berat.

Dalam jurnal (Setyawati T. & dkk, 2023) menunjukkan bahwa edukasi tentang olahraga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus (DM). Hasil penelitian pada jurnal tersebut menunjukkan adanya penurunan kadar glukosa darah yang signifikan pada responden setelah diberikan intervensi edukasi selama 14 hari. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kadar glukosa darah yang semula sebesar 183,67 pada saat pretest turun menjadi 151,50 pada saat posttest. Selain itu, terjadi pergeseran rentang nilai di mana nilai minimum menurun dari 130 menjadi 98, serta nilai maksimum yang sebelumnya mencapai 400 menyusut menjadi 340 pada pengukuran akhir. Jadi menurut data tersebut edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita mengenai pola makan sehat, pengaturan asupan nutrisi, serta pentingnya aktivitas fisik teratur dalam pengendalian kadar glukosa darah. Perubahan perilaku yang terjadi setelah edukasi berkontribusi pada perbaikan kontrol metabolik, yang tercermin dari penurunan kadar glukosa darah sebelum dan

sesudah intervensi. Dengan demikian, edukasi merupakan komponen penting dalam penatalaksanaan Diabetes Melitus karena dapat membantu penderita mengelola penyakitnya secara mandiri dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus. Sehingga peneliti mengangkat judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo”.

1.2 Batasan Masalah

Peneliti membatasi kasus pada Karya Tulis Ilmiah ini dengan “Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo”.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan aktivitas fisik pada penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo?

1.4 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum menggambarkan tingkat pengetahuan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Babadan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita) pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Babadan.

- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Babadan.

1.5 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dengan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan dukungan keluarga serta masyarakat sekitar.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran dalam bidang keperawatan dan kesehatan, khususnya terkait tingkat pengetahuan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus, serta dapat digunakan sebagai dasar pengembangan materi dan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran bagi perawat dalam penerapan asuhan keperawatan, khususnya edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik, sehingga perawat dapat meningkatkan peran promotif dan preventif dalam pengelolaan diabetes melitus di puskesmas.

c. Bagi Penderita dan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman penderita diabetes melitus dan keluarga, tentang pentingnya pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam mengontrol kadar

gula darah, sehingga dapat mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.