BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) atau dikenal dengan kencing manis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi nilai normal. Masyarakat sering mengenal glukosa darah dengan sebutan gula darah (Kemenkes RI, 2019). Diabetes melitus merupakan kelainan heterogen yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah *(hiperglikemia).* Dimana pankreas tidak mampu untuk memproduksi hormon insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kurnia Sari & Widaryati, 2022). Diabetes melitus merupakan gangguan metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi) karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduannya (Marzel, 2020). Salah satu penyakit yang prevalensinya mengalami peningkatan di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang adalah diabetes mellitus (Azis et al., 2020).

Jumlah kasus dan prevalensi Diabetes Melitus terus meningkat dalam dekade terakhir, menurut WHO pada tahun 2019 dalam jurnal yaitu mencapai 10.681,4 juta orang dewasa dan pada tahun 2040 diperkirakan jumlah akan menjadi 624 juta orang dewasa (Yakub et al., 2020). Pada tahun 2040 diperkirakan penderita diabetes akan terus meningkat hingga mencapai angka 642 juta penderita (Susanti, 2019).

Angka prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Provinsi Jawa Timur mengalami kenaikan cukup signifikan dibandingkan dengan daerah lain di seluruh Indonesia, dengan jumlah penderita DM terbanyak pada rentang usia 55-74 tahun,

dengan jenis kelamin wanita yang paling banyak daripada pria, dan lebih banyak penderita DM tinggal di perkotaan dibandingkan pedesaan (Dhini & Wilastri, 2021).

Provinsi Jawa Timur pada tahun 2019 menjadi penyumbang jumlah kasus diabetes melitus terbanyak di Indonesia dengan jumlah penderita diabetes melitus di Jawa Timur pada tahun 2019 sebanyak 841.994 penderita (Safire, 2022). Berdasarkan laporan dari pelayanan Kota Blitar pada tahun 2019 menunjukkan jumlah penderita diabetes mellitus mencapai 27.661 jiwa dan 22.618 jiwa yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Riskendas, 2018).

Diabetes mellitus yang tidak dimanajemen secara tepat dan benar menyebabkan munculnya penyakit serius lainya seperti : jantung, stroke, disfungsi ereksi, gagal ginjal dan kerusakan sistem saraf (Yakub et al., 2020). Menurut penelitian didapatkan bahwa menurut jenis kelamin pasien DM laki-laki sebagian besar mengalami komplikasi akut hipoglikemi dan menurut usia sebagian besar mengalami ketoasidosis diabetik (KAD) berusia 60-69 tahun. Pada pasien DM jenis kelamin perempuan sebagian besar menderita komplikasi kronik mikrovaskular neuropati dan ulkus kaki (Saputri, 2020).

Menurut hasil wawancara dan observasi di Puskesmas Palaran banyak penderita diabetes mellitus yang kepatuhan berobatnya baik dan setiap bulan kontrol ke Puskesmas, namun *self management*nya kurang. Hal ini diakibatkan karena kurangnya dukungan keluarga dan kurangnya pengetahuan mengenai diabetes mellitu (Saqila & Muflihatin, 2021). Cara untuk mencegah terjadinya komplikasi yang mengancam nyawa pada pasien diabetes mellitus adalah menggunakan pendekatan *Diabetes Self Management* (DSM). Pengontrolan

diabetes mellitus dapat dimulai dengan melakukan manajemen gula darah, kontrol diit, aktivitas fisik, dan penggunaan perawatan kesehatan (Dwitanta & Dahlia, 2020)

Menurut Riskesdas tahun 2013 menunjukkan, bahwa faktor risiko diabetes mellitus adalah faktor gaya hidup, kurang aktivitas fisik, serta faktor makanan. Proporsi gaya hidup sebesar 36,3%, proporsi aktivitas fisik sebesar 26,1%, dan proporsi faktor makanan sebesar 93,5%. Meskipun aktivitas fisik memiliki proporsi kecil, tetapi hal tersebut merupakan faktor resiko yang tidak bisa diabaikan begitu saja dari kejadian diabetes mellitus (Rohmana et al., 2020).

Terkait hal tersebut, peneliti ingin mengetahui salah satu pencegahan komplikasi diabetes mellitus dengan menggunakan pendekatan *Diabetes Self Management* (DSM) yang mudah dilakukan oleh penderita DM yaitu mengenai *Physical Activity* (aktivitas fisik penderita diabetes mellitus). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh J. Fikri Amrullah di Kota Bandung tahun 2020 menunjukkan bahwa *physical activity* (aktivitas fisik) sedang pasien DM yang dilakukan secara teratur berhubungan dengan penurunan angka mortalitas sekitar 45-70% pada populasi diabetes mellitus serta menurunkan kadar HbA1C ke level yang dapat mencegah terjadinya komplikasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Mellitus".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini perumusan masalah adalah "Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada pasien diabetes mellitus di wilayah Blitar?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik penderita diabetes mellitus di wilayah Blitar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian dalam bidang keperawatan medikal bedah, khususnya dalam pencegahan dan penanganan pasien diabetes mellitus yaitu tinjauan gambaran aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita

Diharapkan dapat menjadi dasar pengetahuan bagi pasien dalam mengelola penyakitnya dengan perubahan aktivitas fisik sehari-hari.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman para pemangku kepentingan untuk menunjang dibuatnya inovasi baru dalam mengurangi dampak

komplikasi diabetes mellitus dengan hal-hal sederhana berupa perubahan aktivitas sehari-hari.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai informasi dasar dalam upaya mendukung pasien untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara rutin.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan penunjang untuk perkembangan Self Management dengan aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus.