

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan semua aktivitas tubuh yang membutuhkan energy untuk menggerakkan otot rangka dan tulang. Secara umum, aktifitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya penyakit kronis sampai menyebabkan kematian (WHO,2013). Peningkatan pemulihan glukosa otot dapat dilakukan dengan cara berolahraga fisik secara langsung. Ketika melakukan aktifitas, otot akan menggunakan glukosa yang tersimpan dalam glikogen, jika masih kurang maka tubuh akan mengambil glukosa dalam darah untuk dijadikan sebagai energy. Olahraga berperan sangat penting dalam mengatur kadar gula yang tinggi pada penderita *Diabetes Mellitus* (DM) tipe II. Kadar gula darah adalah jumlah kandungan glukosa plasma yang ada di dalam darah (Dorland, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO), terjadi peningkatan jumlah penderita DM tipe II sampai September 2012. WHO memprediksikan akan terjadi peningkatan jumlah penderita DM tipe II dari tahun 2000-2030 yaitu berkisar 21,3 juta. Menurut data dari *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2009-2030, juga memprediksi akan terjadi peningkatan jumlah penderita DM tipe II dari 7,0 juta sampai 12,0 juta. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan prevalensi DM bahwa rata-rata penduduk yang berusia 15 tahun ke atas naik 0,5% jika dibandingkan data tahun 2013 sebesar 1,5%.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Sumenep, tahun 2017 terdapat 3275 penderita DM tipe II, tahun 2018 terdapat 3572 penderita DM tipe II, dan

pada tahun 2019 sampai dengan bulan oktober terdapat 3574 penderita DM tipe II. Data yang didapat dari RSIG kaliangnet pada tahun 2017 terdapat 361 pasien dengan diagnose diabetes mellitus, tahun 2018 terdapat 625 pasien dengan diagnosa diabetes mellitus dan pada tahun 2019 terdapat 526 pasien dengan diagnosa diabetes melitus sampai bulan oktober.

Aktifitas fisik berpengaruh terhadap kadar gula darah. Menurut Astuti (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa, responden yang melakukan aktivitas sedang memiliki kendali kadar glukosa yang kurang baik. Obesitas dapat mengakibatkan terjadinya penurunan jumlah insulin di dalam tubuh sehingga kinerja metabolisme menjadi kurang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik seperti berolah raga pada penderita diabetes sangat bermanfaat, agar tidak terjadi obesitas dan gula darah tetap dapat terkontrol. Tingginya efek yang disebabkan oleh DM tidak hanya kematian, tetapi juga penyakit kronis sehingga memerlukan biaya yang tinggi dalam melakukan pengobatan (*International Diabetes Federation, 2011*). Pengendalian kadar gula darah juga sangat dibutuhkan sebagai pencegahan atau penghambat terjadinya komplikasi dari *Diabetes Melitus*.

Diabetes dapat disembuhkan dengan cara menurunkan kadar glukosa darah melalui 5 pilar penatalaksanaan DM yaitu, manajemen diet, aktifitas fisik, obat penurun kadar gula darah, *health education*, serta monitoring. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda tentang penyebab terjadinya hiperglikemi seperti, lama penyakit, kepatuhan diet dan obat, status gizi, jarak fasilitas kesehatan, aktivitas fisik, pengetahuan, dan merokok. Jogging atau lari-lari kecil termasuk dalam salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh

penderita diabetes mellitus. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “hubungan aktivitas fisik olahraga jogging dengan kadar gula darah pada pasien *Diabetes Mellitus* di RSIG Kalianget tahun 2019”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik olahraga jogging dengan kadar gula darah pada penderita *Diabetes Mellitus* di RSIG Kalianget.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan olahraga jogging dengan kadar gula darah pada penderita *Diabetes Mellitus* di RSIG kalianget.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi olahraga jogging pada penderita *Diabetes Mellitus* di RSIG kalianget.
2. Mengidentifikasi kadar glukosa pada penderita *Diabetes Mellitus* di RSIG Kalianget.
3. Menganalisis hubungan olahraga jogging terhadap kadar gula darah pada penderita *Diabetes Mellitus* RSIG kalianget.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai referensi dan pengembangan ilmu asuhan keperawatan medikal bedah tentang penanganan aktifitas terhadap kadar gula darah pada pasien *Diabetes Mellitus*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai pengetahuan terhadap responden dalam mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Sebagai tambahan ilmu dalam pengendalian aktivitas yang dapat menimbulkan kadar gula darah.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai acuan bagi RSIG Kalianget, terutama poli penyakit dalam tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah.

