

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes bisa kita temukan dimana-mana, angka kejadian nya terus melonjak tajam, bahkan cenderung menakutkan. Komplikasi diabetes bisa menyerang mata, jantung, ginjal, saraf, bahkan bisa sampai terjadi kemungkinan amputasi kaki. Jelaslah betapa diabetes harus ditangani dengan serius (Tandra, 2016).

Diabetes Mellitus (DM) berasal dari bahasa Yunani diabainein yang berarti ‘tembus’ atau ‘pancuran air’ dan mellitus yang berarti ‘rasa manis’. Penyakit tersebut kemudian dikenal sebagai kencing manis. Ditandai adanya peningkatan kadar gula darah atau hiperglisemia yang terus menerus dan bervariasi terutama setelah makan. Sumber lain menyebutkan bahwa diabetes mellitus adalah keadaan hiperglikemia kronis yang disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal (Sunaryati, 2011).

Menurut Anshori (2016), menginjak usia 40 tahun banyak penyakit yang rawan menghampiri. Salah satunya adalah penyakit diabetes. Tidak perlu takut dengan penyakit diabetes asal kita bisa megontrol asupan makanan yang kita makan dan mengelola pola hidup yang baik diabetes tidak akan menyerang kita. Yang perlu kita perhatikan adalah makanan yang banyak mengandung gula, apalagi makanan yang mengandung pemanis buatan. Tapi disini tidak berarti penderita diabetes tidak boleh mengonsumsi makanan manis dan sama sekali. Penderita diabetes disini masih boleh mengonsumsi makanan manis dan tentunya

dalam batas wajar. Karena walau bagaimanapun juga tubuh kita memerlukan glukosa untuk energi. Dan perlu anda ketahui penyebab terjadinya diabetes bukan hanya faktor makanan yang manis tapi dipicu juga oleh : obesitas, jarang berolahraga, terlalu sering mengonsumsi obat-obatan dan bahan kimia, dan faktor keturunan.

Fakta mengarah pada betapa diabetes telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Tiap tahun ada 3,2 juta kematian yang disebabkan langsung oleh diabetes. Tiap sepuluh detik ada enam orang yang meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan diabetes. Di Amerika yang sudah maju sekalipun, angka kematian akibat diabetes bisa mencapai 200.000 orang per tahun (Tandra, 2016).

World Health Organization (WHO) menyatakan diabetes adalah penyakit tak menular yang kronis dan progresif yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah. Pada tahun 2014, sebanyak 422 juta orang dewasa (8,5 % penduduk dunia) terserang diabetes, dibandingkan dengan 108 juta (4,7 %) pada tahun 1980. Wabah diabetes telah menjadi dampak utama kesehatan dan ekonomi, terutama di negara berkembang. Diabetes mengakibatkan 1,5 juta kematian pada tahun 2012. Gula darah yang lebih banyak dibandingkan dengan kondisi normal mengakibatkan 2,2 juta kematian lagi karena meningkatnya resiko jantung dan pembuluh darah serta penyakit lain (m.suara.com)

Pada tahun 2015, Di Asia tenggara 415 juta orang dewasa dengan diabetes, kenaikan 4 kali lipat dari 108 juta di tahun 1980an. Pada tahun 2040 diperkirakan jumlahnya akan menjadi 642 juta (IDF Atlas, 2015).

Data terbaru di tahun 2015 yang ditunjukkan Perkumpulan Endokrinologi (PERKENI) menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai 9,1 juta orang. Kali ini Indonesia disebut-sebut telah bergeser naik, dari peringkat ke – 7 menjadi peringkat ke – 5 teratas diantara negara-negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak dunia. Hal ini tentu sangat memprihatinkan, karena Indonesia masih berada pada urutan ke – 10 pada tahun 2011 lalu.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007 diperoleh proporsi penyebab kematian DM pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah Perkotaan menduduki rangking ke – 2 yaitu 14,7 % dan untuk di daerah Pedesaan menduduki rangking ke – 6 yaitu 5,8%. Riskesdas terbaru tahun 2013 menunjukkan prevelensi DM sebesar, 1,5 juta jiwa untuk total populasi di seluruh Indonesia. Prevelensi penderita DM di Indonesia diperkirakan pada tahun 2030 mencapai 21,3 juta jiwa (Riskesdas, 2013)

Tabel 1.1 Kejadian Diabetes Mellitus di Unit Rawat Jalan RSUD dr. R. Koesma Tuban tahun 2015 - 2017.

No	Tahun	Jumlah Pasien Berdasarkan Jenis Kelamin				Jumlah
		Laki – laki	Presentase	Perempuan	Presentase	
1	2015	160	43,5%	259	56,5%	419
2	2016	137	39,5%	200	60,5%	337
3	2017	219	38,4%	328	61,6%	547

Berdasarkan data di atas dapat di simpulkan bahwa penderita diabetes militus di Unit Rawat Jalan RSUD Dr. R. Koesma Tuban pada tahun 2015 sampai dengan 2017. Pada tahun 2015 jumlah penderita diabetes mellitus yaitu sebanyak 419 pasien, pada tahun 2016 sebanyak 337 pasien, dan pada tahun 2017 sebanyak

547 pasien. Pada tahun 2016 sampai 2017 pasien diabetes mellitus mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu terjadi peningkatan sebanyak 210 pasien.

Terjadinya peningkatan penyakit diabetes mellitus disebabkan karena faktor-faktor yang mudah membuat seseorang terkena diabetes yaitu : keturunan, ras atau etnis, usia, obesitas, kurang gerak badan/ olahraga, kehamilan, infeksi, stres, dan obat – obatan (Tandra, 2016). Olahraga merupakan istilah umum untuk segala pergerakan tubuh karena aktivitas otot akan meningkatkan penggunaan energi. Olahraga dapat mengontrol gula darah. Glukosa akan diubah menjadi energi pada saat berolahraga. Olahraga mengakibatkan insulin semakin meningkat sehingga kadar gula dalam darah akan berkurang. Pada orang yang jarang berolahraga, zat makanan yang masuk ke dalam tubuh sebagai lemak dan gula. Jika insulin tidak mencukupi menjadi energi maka akan timbul diabetes militus (Kemenkes, 2010).

Aktifitas fisik maupun olahraga yang dilakukan oleh orang saat ini, terutama yang hidup didaerah perkotaan, cenderung rendah. Saat ini banyak tersedia mobil, motor, atau angkutan umum, serta lift sehingga mengurangi orang berjalan dan naik turun tangga. Pertumbuhan ekonomi di Indonesia membuat orang sibuk bekerja dan kehabisa waktu untuk menyiapkan makanan sendiri, mereka lebih memilih makanan cepat saji meski kadar gizinya tidak seimbang. Hal ini diperparah kenyataan sekitar 50 persen masyarakat Indonesia tidak aktif bergerak, sehingga kondisi ini memicu terjadinya peningkatan kejadian diabetes (Tandra, 2016).

Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya peningkatan diabetes mellitus haruslah mutlak mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga ringan sampai derajat sedang membuat seseorang

lebih bugar serta kontrol gula darah menjadi baik. Olahraga yang paling pas bagi diabetes adalah aerobic. Yaitu aktivitas yang memakai oksigen secara teratur sehingga tidak membebani jantung dan paru- paru, bahkan melatih napas paru-paru dan denyut jantung, mengangkut oksigen dari paru-paru ke jantung, terus ke pembuluh darah, dan selanjutnya ke otot untuk aktivitas (Tandra, 2016).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Olahraga dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD. dr. R. Koesma tuban”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “ Adakah hubungan antara olahraga dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. R. Koesma Tuban? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Menganalisa hubungan olahraga dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. R. Koesma Tuban.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi olahraga penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. R. Koesma Tuban.
2. Mengidentifikasi kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. R. Koesma Tuban.
3. Menganalisis hubungan antara olahraga dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. R. Koesma Tuban.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini digunakan sebagai sarana dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah diberikan dalam perkuliahan dan menambah wawasan tentang penelitian hubungan olahraga dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di RSUD dr. R. koesma Tuban.

1.4.2 Bagi Responden

Responden dapat mengetahui bagaimana cara pencegahan dan penatalaksanaan penyakit diabetes melitus tipe 2.

1.4.3 Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan informasi agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya tentang diabetes melitus tipe 2.