

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KEAKTIFAN PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM
MENGIKUTI SENAM DI CLUB SENAM DIABETES MELLITUS
RUMAH SAKIT DR. OEN SOLO BARU**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan**



OLEH :

NANA DIAN SUBARI

J 220060049

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2008

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak menular melainkan bisa diturunkan. Penyakit ini memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius. Penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius. Penyakit tersebut akan membawa sebagian komplikasi yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, disfungsi ereksi, gagal ginjal dan kerusakan sistem syaraf. Menurut Estimasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) terdapat 177 juta penduduk dunia menderita Diabetes Mellitus pada tahun 2002. Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organisation* (WHO) memprediksikan data Diabetes Mellitus akan meningkat menjadi 300 juta dalam 25 tahun mendatang (Soegondo & Sidartawan, 2000).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organisation* (WHO) Indonesia menempati urutan ke 6 di dunia sebagai negara dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbanyak setelah India, China, Uni Soviet, Jepang dan Brazil. Tercatat pada tahun 1995 jumlah penderita Diabetes Mellitus di Indonesia mencapai 5 juta dengan peningkatan sebanyak 230 ribu penderita Diabetes Mellitus setiap tahunnya *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan jumlah penderita Diabetes Mellitus di Indonesia meningkat dua kali lipat dari 2.598.000 pada tahun 2003 menjadi

5.210.000 penderita pada tahun 2025. WHO (*World Health Organisation*) memastikan peningkatan pada penderita Diabetes Mellitus tipe II paling banyak dialami oleh negara-negara berkembang termasuk Indonesia, Diabetes Mellitus tipe II tanpa tergantung insulin muncul pada usia diatas 45 tahun, karna pada usia 45 tahun keatas tubuh sudah mengalami banyak perubahan terutama pada organ pancreas yang memproduksi insulin dalam darah. (Soegondo & Sidartawan, 2000).

Penyakit Diabetes Mellitus sering disebut sebagai *the great imitator*, karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Gejalanya sangat bervariasi. Diabetes Mellitus dapat timbul secara perlahan-lahan sehingga pasien tidak menyadari akan adanya perubahan seperti minum yang lebih banyak BAK yang sering atau BAB menurun (Soegondo & Sidartawan, 2000).

Diabetes sudah dikenal sejak berabad-abad sebelum Masehi. Pada Papyrus Ebers di Mesir kurang lebih 1500 SM, digambarkan adanya penyakit dengan tanda-tanda banyak kencing. Kemudian Celsus atau Paracelsus \pm 40 th SM juga menemukan penyakit itu, tetapi baru 200 tahun kemudian, Aretaeus menyebutnya sebagai penyakit aneh, dan menamai penyakit itu diabetes dari kata *diabere* yang berarti siphon atau tabung untuk mengalirkan cairan dari satu tempat ke tempat lain. Dia menggambarkan penyakit itu sebagai melelehnya daging dan tungkai ke dalam urin. Cendekiawan India dan China pada abad 3 sampai dengan 6 Masehi juga menemukan penyakit ini, malah dengan mengatakan bahwa urin pasien-pasien ini rasanya manis. Kemudian

akhirnya pada abad 20, tepatnya tahun 1921 dunia dikejutkan dengan penemuan insulin oleh seorang ahli bedah muda Frederick Grant Banting dan Charles Herbert Best asistennya yang masih mahasiswa saat itu di Toronto (Soegondo & Sidartawan, 2000).

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2003, Diabetes Mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya.

Pengelolaan Diabetes Mellitus terdiri dari empat pilar, yaitu *edukasi*, perencanaan makan, olahraga dan intervensi farmakologis (Ongko & Wibisono, 2004). Sebagai usaha pencegahan penyakit Diabetes Mellitus agar tidak menjadi lebih lanjut banyak orang yang mengikuti aktivitas atau olahraga untuk menjaga kesehatannya. Sebagai usaha pencegahan penyakit Diabetes Mellitus agar tidak menjadi lebih lanjut banyak orang yang mengikuti aktivitas atau olahraga untuk menjaga kesehatannya. Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan manusia sejak jaman dahulu. Namun tujuan dan tipe otot mana yang melakukan olahraga telah mengalami perubahan yang mencolok. Pada jaman sekarang latihan olahraga lebih dibutuhkan pada reaksi dan meningkatkan kualitas hidup. Popularitas olahraga dalam tahun-tahun akhir ini tampak nyata slogan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat menjadi motivasi sebagian masyarakat untuk meningkatkan latihan-latihan yang mereka lakukan (Soegondo & Sidartawan, 2000).

Keempat pilar tersebut bisa dikatakan saling berhubungan dan akan memberikan hasil yang maksimal jika dilakukan dengan berkesinambungan. Pengelolaan DM membutuhkan suatu kerjasama tim yang terdiri pemberi perawatan primer, *endocrinologist* atau *diabetologist*, *diabetes educator*, serta ahli gizi (Asdie & Ahmad, 2000). Namun fokus dari pengelolaan DM adalah pasien DM itu sendiri, jadi berhasil atau tidaknya pengelolaan penyakit ini sangat tergantung pada partisipasi pasien, sedangkan tim medis hanya sebagai perantara.

Aktivitas fisik atau latihan sangat penting dalam pengelolaan Diabetes Mellitus karena efeknya dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi faktor resiko kardiovaskuler. Namun begitu, pada beberapa keadaan, aktivitas penderita Diabetes Mellitus perlu adanya pembatasan-pembatasan dikarenakan penyakitnya. Khusus bagi penderita Diabetes Mellitus yang sudah sangat parah, misalnya syaraf kakinya sudah terganggu, dipilih olahraga (aktivitas) yang ringan dan tidak terlalu banyak serta keras benturannya. Selain itu, pada penderita dengan kadar gula yang terlalu rendah juga dilarang melakukan latihan (Mangoenprasodjo, 2005).

Begitu pula pada keadaan Diabetes Mellitus tipe I, pemberian insulin pada saat olahraga harus benar-benar diperhatikan. Menghindari olahraga saat kerja insulin mencapai puncak, mengurangi dosis insulin saat olahraga sudah direncanakan, serta menyuntikan insulin jauh dari anggota gerak yang dipakai saat olahraga merupakan rekomendasi olahraga untuk penderita Diabetes Mellitus tipe I. Namun pada penderita Diabetes Mellitus tipe II, hal ini bukan

merupakan suatu masalah yang berarti karna pada tipe II ini jarang ditemukan lecet-lecet ataupun cedera saat melakukan olahraga (Ongko & Wibisono, 2004).

Dengan adanya kemajuan teknologi dan modernisasi saat ini memberikan kecenderungan pada kita untuk malas melakukan aktivitas, sekecil apapun itu. Segala kegiatan dapat dilakukan dengan mudah oleh mesin-mesin canggih sehingga kita tidak perlu mengeluarkan banyak tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan tersebut, baik yang memerlukan energi yang banyak maupun sedikit. Hal ini tentu sangat merugikan karena tidak akan mendapatkan manfaat penting dari beraktivitas fisik, seperti penurunan kadar glukosa darah, tekanan darah, kolesterol.

Rumah Sakit Dr. Oen Solo Baru mengadakan program senam untuk penderita Diabetes Mellitus yang diadakan setiap hari Sabtu pagi jam 06.00 WIB, senam ini diikuti oleh \pm 250 peserta baik laki-laki maupun perempuan. Namun yang positif menderita Diabetes Mellitus sebanyak 105 orang. Senam ini sangat membantu sekali bagi penderita Diabetes Mellitus sehingga ia dapat berolahraga dengan teratur, badan menjadi sehat, semangat hidup melekat, dan berdasarkan data dari bidang pendidikan dan penelitian belum pernah diteliti mengenai senam tersebut. Di samping itu pula senam ini sangat mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh, sehingga kadar gula darah di dalam tubuh akan terkontrol dengan baik (dalam batas normal).

Berdasarkan pengamatan penulis di Rumah Sakit. Dr. Oen Solo Baru pada tanggal 7 Mei 2007 banyak penderita Diabetes Mellitus yang mengikuti

senam tersebut, karena disamping menyehatkan tubuh juga sangat memungkinkan untuk dapat mengikutinya. Karena program senam tersebut tidak memungut biaya yang relative lebih tinggi dan dilakukan setiap seminggu sekali, sehingga senam tersebut sudah banyak di kenal di seluruh lapisan masyarakat. Dukungan keluarga dan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam Diabetes Mellitus sangat berpengaruh sekali terhadap keikutsertaan para penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam Diabetes Mellitus dan juga kelangsungan klub senam.

Dari uraian tadi di atas penulis sangat tertarik untuk meneliti “Hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam di klub Diabetes Mellitus Rumah Sakit Dr. Oen Solo Baru”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “Adakah hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam di klub senam Diabetes Mellitus Rumah Sakit Dr. Oen Solo Baru”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam di klub senam Diabetes Mellitus Rumah Sakit Dr. Oen Solo Baru.

2. Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui tingkat dukungan keluarga pada penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam Diabetes Mellitus.
- Untuk mengetahui keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam Diabetes Mellitus.
- Untuk mengetahui besarnya hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan penderita Diabetes Mellitus dalam mengikuti senam Diabetes Mellitus.

D. Manfaat Penelitian

1. Terhadap Ilmu Pengetahuan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi semua pihak sebagai upaya pengembangan di bidang kesehatan.

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Dapat memberikan acuan dan pandangan bagi Institusi untuk mengembangkan lagi potensi yang ada pada masyarakat berkaitan dengan dukungan keluarga dan keaktifan dalam mengikuti senam tersebut.

Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan khususnya dalam rangka meningkatkan gerakan-gerakan senam dengan penuh apresiasi seperti memadukan senam DM dengan senam otak sehingga peserta memperoleh dua manfaat sekaligus.

3. Tenaga kesehatan

Diharapkan dari penelitian ini dapat lebih memberikan bimbingan, dorongan dan arahnya khususnya dari segi senam sehingga semua lapisan masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus dapat ikut terlibat.

4. Bagi Penderita Diabetes Mellitus

Diharapkan dapat menyehatkan tubuh dan disamping itu pula dapat menurunkan kadar gula darah dan membuang zat-zat toksik dalam tubuh sehingga tubuh tetap bugar dan sehat selalu.