

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) atau sering disebut sebagai penyakit kencing manis merupakan penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau karena tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan oleh pankreas. Hiperglikemia atau meningkatnya kadar glukosa darah merupakan efek yang sering terjadi pada pasien DM. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dari waktu ke waktu dapat menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, khususnya saraf dan pembuluh darah (World Health Organization (WHO), 2013). DM di Indonesia adalah ancaman serius bagi pembangunan kesehatan karena dapat menimbulkan kebutaan, gagal ginjal, kaki diabetes (gangrene) sehingga harus diamputasi, penyakit jantung dan stroke (Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), 2013). Penyakit vascular merupakan yang paling utama penyebab kematian dari diabetes. Penyebab kematian berikutnya disebabkan karena kanker, penyakit infeksi, penyebab luar, menyakiti diri sendiri, dan kelainan Degeneratif (Seshasai *et al.*, 2011)

Prevalensi diabetes untuk kelompok umur dewasa (20-79 tahun) di seluruh dunia menjadi 6,4%, yang akan mempengaruhi 285 juta orang dewasa. Pada tahun 2010 akan meningkat menjadi 7,7% dan akan menjadi 439 juta orang dewasa pada tahun 2030. Antara tahun 2010 dan 2030 akan ada peningkatan sebesar 69% pada Negara sedang berkembang dan meningkat 20% pada negara maju (Shaw *et al.*, 2009). Pada tahun 2011 dari 110 negara yang dipilih terdapat 366 juta orang hidup dengan diabetes dan ini akan meningkat pesat pada tahun 2030 menjadi 559 juta orang. Kebanyakan orang dengan diabetes hidup di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Negara-negara ini juga akan melihat peningkatan terbesar selama 19 tahun ke depan (Whiting *et al.*, 2011). Diabetes merupakan penyebab utama kematian, pada beberapa studi mengindikasikan bahwa diabetes yang

menyebabkan kematian adalah diabetes yang tidak terdeteksi. Diperkirakan diabetes merupakan 5 besar penyebab kematian di dunia dan bertanggung jawab atas hampir 4 juta kematian pada 2010 di dunia (Powers, 2012).

Prevalensi DM di Indonesia pada tahun 2011 mencapai 4,7% dari populasi nasional dan diperkirakan akan mencapai 5,9% dari populasi nasional pada tahun 2030. Jumlah penderita DM pada tahun 2011 diperkirakan mencapai 7,3 juta dan diperkirakan akan menjadi 11,8 juta pada tahun 2030 (Whiting et al., 2011). Penderita diabetes di Indonesia akan mencapai 21,3 juta orang pada tahun 2030 (Depkes RI, 2013). Berdasarkan data dari riskesdas 2013, prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter dan gejala meningkat seiring bertambahnya umur hingga umur 65 tahun, mulai umur lebih dari 65 tahun terjadi penurunan. Jenis kelamin perempuan memiliki prevalensi cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki. Pada penduduk perkotaan prevalensinya cenderung lebih tinggi dari pada penduduk pedesaan. Pada masyarakat dengan jenjang pendidikan tinggi dan dengan indeks kepemilikan tinggi memiliki prevalensi DM cenderung lebih tinggi.

Penatalaksanaan DM terdapat 4 cara penanganan untuk menjaga kontrol kadar gula darah. Cara menjaga kadar gula darah tersebut yaitu; terapi menggunakan obat atau farmakologi, terapi gizi dan nutrisi, edukasi cara manajemen diabetes mandiri, dan aktifitas fisik (American Diabetes Association (ADA), 2014). Diet sehat, latihan fisik teratur, menjaga berat badan normal, dan menghindari rokok dapat bermanfaat sebagai pencegah dan menunda kejadian DM tipe 2 (WHO, 2013). Aktifitas fisik merupakan elemen penting dalam mencegah dan menejemen DM tipe 2. Studi yang berkualitas tinggi telah menetapkan pentingnya olahraga dan kebugaran pada diabetes yang dapat mengontrol kadar gula darah dan menunda DM tipe 2. Olahraga dan kebugaran secara positif dapat mempengaruhi kadar lipid, tekanan darah, kejadian penyakit kardiovaskuler, kematian, dan kualitas hidup. Intervensi terstruktur yang menggabungkan aktifitas fisik dan penurunan berat badan secara sederhana telah terbukti menurunkan resiko

DM tipe 2 sebesar 58% pada orang yang beresiko tinggi. Hal ini dikarenakan adanya perbaikan secara akut maupun kronis dari aksi dan kepekaan sel terhadap insulin (Colberg *et al.*, 2010).

Berjalan kaki adalah cara yang paling sering ditunjukkan sebagai modalitas aktifitas fisik untuk meningkatkan kesehatan. Memilih intensitas jalan kaki merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga jalan kaki apakah intensitas yang digunakan adekuat atau tidak. Intensitas latihan yang berat bagi orang yang overweight tidak bisa adekuat karena alasan keamanan terutama karena usia dan berat badan yang dapat meningkatkan resiko kardiovaskuler. Latihan intensitas sedang direkomendasikan sebagai intensitas terbaik untuk kesehatan karena lebih aman dan menghindarkan dari masalah kesehatan terutama bagi pemula (De Moura BP *et al.*, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Puji *et al* (2007) menunjukkan terdapat pengaruh latihan fisik senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga dengan penurunan rata-rata sebesar 30,14 mg/dl. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi dan Anggorowati (2012) di paguyuban DM Ngudi Laras Purbalingga menunjukkan jalan kaki dengan intensitas sedang terdapat penurunan kadar glukosa darah rata-rata sebesar 32,92 mg/dl dan intensitas tinggi sebesar 37,75 mg/dl.

Dari uraian diatas maka dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM”

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut ”Apakah olahraga jalan santai berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga jalan santai terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada dokter dan petugas medis tentang pengaruh olahraga jalan santai terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana kepustakaan dan informasi ilmiah mahasiswa kedokteran akan pengaruh olahraga jalan santai terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM.

2. Manfaat Aplikatif:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang manfaat olahraga khususnya jalan santai bagi pasien DM.