BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penulisan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah (*hyperglikemia*) sebagai akibat dari kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya. (*American Diabetes Association* (ADA), 2004 dalam Smeltzer, 2008).

Hiperglikemia memainkan sebuah peran penting dalam perkembangan komplikasi terkait DM, kadar tinggi dari glukosa darah hanya satu komponen dari proses patologis dan manifestasi klinis yang berhubungan dengan DM (Joice & Hawks, 2009). Komplikasi dan penyakit yang menyertai DM tipe II sebagai salah satu penyebab utama kematian penyakit tidak menular di Indonesia yaitu sekitar 2,1% dari seluruh kematian (Damayanti, 2015).

Data terbaru yang ditunjukkan oleh Perkumpulan Endokrinologi (PERKENI) 2015 menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai 9,1 juta orang. Indonesia berada pada peringkat ke – 5 dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, dan diperkirakan akan melonjak terus

STIKES BETHESDA YAKKUM

sekitar 21,3 juta tahun 2030 (WHO,2015). Apabila permasalahan ini belum bisa diatasi dengan baik, pertumbuhan penduduk yang menderita penyakit diabetes melitus akan terus meningkat dan bahkan bisa sampai menyebabkan kematian. Tingginya angka penderita DM disebabkan karena rendahnya pengetahuan serta perilaku masyarakat dalam melakukan pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus ini.

Penatalaksanaan penyakit diabetes melitus ada lima cara yaitu mengatur pola makan, olahraga, obat – obatan, edukasi, dan monitoring kadar gula. Program latihan olahraga sangat dianjurkan kepada penderita diabetes melitus. Latihan olahraga yang dimaksud seperti berenang, jalan kaki, jogging, naik sepeda. Olahraga senam diabetes ataupun jalan kaki yang teratur dapat membantu penderita diabetes melitus dalam menjaga berat badan, menurunkan lemak bagi yang mengalami obesitas serta menurunkan kadar gula dalam darah. Olahraga yang disarankan adalah dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam seminggu, intensitas 70% dari denyut nadi yang maksimal dan dilakukan dalam durasi 30 – 60 menit.

Studi awal yang dilakukan pada tanggal 16 Maret 2016 data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Yogyakarta (2015) didapatkan kasus Diabetes Melitus di Yogyakarta sebanyak 2.891 kasus. Menurut data 3 bulan terakhir yang didapatkan di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta yaitu bulan Januari, Februari dan Maret jumlah penderita diabetes melitus

STIKES BETHESDA YAKKUM

berdasarkan kunjungan di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta sebesar 466 penderita, penderita diabetes melitus tipe II yang berada di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta sebesar 48 orang. Hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Ngampilan Yogyakarta mengatakan senam diabetes dilaksanakan seminggu sekali dan kadang sebulan sekali sedangkan berdasarkan teori pelaksanaan senam diabetes seminggu sekali belum efektif berpengaruh terhadap kadar gula darah. Hasil wawancara dengan lima penderita DM yang berkunjung ke Puskesmas Ngampilan Yogyakarta dua orang mengatakan tidak melakukan latihan fisik lain di rumah yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah melainkan hanya dengan melaksanakan diet yang teratur dan bergantung pada obat – obatan yang dikonsumsi, dua penderita DM yang mengatakan sering melakukan olahraga berupa senam di kelurahan dan juga jalan pagi dan satu orang penderita hanya melakukan jalan pagi saja. Sesuai data tersebut dan banyaknya penderita DM Tipe II yang berada pada Puskesmas Ngampilan Yogyakarta, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Antara Senam Diabetes dan Terapi Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016."

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang masalah tersebut diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

STIKES BETHESDA YAKKUM

"Manakah yang lebih efektif antara senam diabetes dan terapi jalan kaki tehadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui efektivitas antara senam diabetes dan terapi jalan kaki tehadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui karakteristik responden yaitu : usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016.

   b. Untuk mengetahui rata – rata kadar gula darah sebelum senam diabetes dan terapi jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016.

   c. Untuk mengetahui rata – rata kadar gula darah sesudah senam diabetes dan terapi jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016.

   d. Mengetahui perbandingan kadar gula darah sebelum dan sesudah senam diabetes dan terapi jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe II di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Agustus 2016.

STIKES BETHESDA YAKKUM

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat :

   Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat khusunya penderita diabetes melitus tipe II terhadap senam diabetes ataupun terapi jalan kaki dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah.

2. Bagi Puskesmas Ngampilan Yogyakarta :

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan efektifitas antara senam diabetes dan terapi jalan kaki terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II sehingga dapat menjadikan terapi tambahan agar dapat membantu menurunkan kadar gula dalam darah.

3. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta :

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi penelitian di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama di masa yang akan datang.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan
Daniar Resa Herman (2013)	Pengaruh Jalan Kaki Selama 30 Menit Terhadap Perubahan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan	Penelitian ini menggunakan desain *Pre ekperimental* dengan pendekatan *one group pretest-postest*. Jumlah responden sebanyak 20 orang. Uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh jalan kaki selama 30 menit terhadap perubahan gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan.	1. Variabel terikat : kadar gula darah
Afriza (2011)	Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Glukosa Darah	Penelitian ini menggunkan metode penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam Diabetes Mellitus	1. Variabel terikat : kadar gula darah

STIKES BETHESDA YAKKUM

	Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang	kualitatif dengan pendekatan studi kasus *(case study)*. Subjek penelitian berjumlah empat orang, dan penunjang subjek berjumlah tiga orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi.	dapat menurunkan kadar glukosa darah secara signifikan pada penderita diabetes mellitus.	

STIKES BETHESDA YAKKUM