

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang masih menjadi masalah utama dalam kesehatan baik di dunia maupun di Indonesia. Diabetes melitus adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya.¹

Diperkirakan ada sekitar 183 juta orang yang tidak menyadari bahwa mereka menderita diabetes melitus. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa pola prevalensi penyakit diabetes melitus di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%.²

Dinas Kesehatan Provinsi Banten menemukan penderita diabetes melitus di provinsi Banten sebanyak 197.909 orang yang menderita diabetes melitus, sedangkan kabupaten Pandeglang menduduki peringkat ke 4 dari 8 kabupaten/kota yang ada di wilayah provinsi Banten yaitu dengan jumlah 14.703 orang penderita Diabetes Melitus. Untuk kasus di Puskesmas Pagelaran Kabupaten Pandeglang baru ditemukan 160 kasus.³

Di Indonesia, pengelolaan Diabetes Melitus masih menghadapi berbagai kendala, seperti rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengobatan dini, serta keterbatasan akses layanan kesehatan, terutama di daerah terpencil. Program seperti Prolanis telah diterapkan, tetapi masih menghadapi hambatan dalam partisipasi pasien dan keterbatasan tenaga medis. Selain itu, gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan buruk dan kurangnya aktivitas fisik, memperburuk kondisi diabetes.⁵ Dalam pencegahan Diabetes Melitus dapat dilakukan penatalaksanaan manajemen Diabetes Melitus.⁶

Manajemen gaya hidup adalah aspek mendasar diabetes melitus. Manajemen diabetes melitus meliputi edukasi, dukungan diri, diet, aktifitas fisik. Dalam aktifitas fisik dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam waktu minimal 150 menit

dalam seminggu Komplikasi diabetes dapat dihindari dengan melakukan olahraga secara teratur dan benar. Aktivitas fisik, seperti latihan jasmani atau olahraga, memainkan peran penting dalam penatalaksanaan diabetes. Aktivitas fisik dapat menurunkan kadarglukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan meningkatkan sensitivitas terhadap insulin.¹ Ini berarti bahwa melalui aktivitas fisik, risiko komplikasi dapat berkurang. Olahraga bertujuan untuk membakar kalori yang dimana glukosa akan diubah menjadi energi, sehingga gula darah dalam darah dapat menurun. Salah satu latihan jasmani yang dapat dilakukan oleh diabetes yaitu dengan senam diabetes. Senam diabetes adalah salah satu jenis olahraga/gerakan jasmani yang dapat dilakukan oleh pasien diabetes melitus dengan gerakan jasmani yang mengikuti prinsip umum olah raga.⁶

Senam diabetes adalah senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik dan merupakan bagian dari pengobatan diabetes melitus.⁷ Prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS kesehatan. Tujuan system ini adalah memelihara kesehatan peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis, mencapai kualitas hidup optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien.⁸

Olahraga atau latihan jasmani merupakan strategi utama dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi diabetes Hal ini disebabkan oleh kemampuan olahraga untuk meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, membuka lebih banyak jala-jala kapiler sehingga reseptor insulin menjadi lebih aktif, dan pada akhirnya, menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus.⁹

Dalam laporan tentang diabetes melitus menyatakan bahwa aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia dan status fisik merupakan komponen penting dalam pengobatan diabetes melitus. Senam, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, memiliki kemampuan untuk meningkatkan sensitivitas terhadap insulin di dalam jaringan, sehingga kebutuhan akan insulin menjadi lebih rendah.¹⁰

Frekuensi senam diabetes tipe 2 di Puskesmas Pagelaran dilaksanakan setiap 1 kali seminggu setiap hari Selasa secara terpimpin dengan durasi 30-45 menit. Sedangkan pemeriksaan glukosa darah para peserta tidak pernah dilakukan baik

sebelum dan sesudah senam dilakukan, sehingga evaluasi keberhasilan senam terhadap perubahan kadar gula darah belum diketahui. Berdasarkan uraian diatas Peneliti berniat untuk melakukan penelitian mengenai dampak/efek senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah.¹⁰

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan senam diabetes tipe 2 terhadap kadargula darah pada pasien peserta prolanis dengan diabetes melitus 2 di Puskesmas Pagelaran?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan senam diabetes tipe 2 terhadap kadargula darah pada pasien peserta prolanis dengan diabetes melitus di Puskesmas Pagelaran Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pasien peserta prolanis dengan diabetes melitus yang meliputi usia, jenis kelamin, pola kebiasaan makan dan frekuensi senam
- b. Untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) aktifitas fisik (senam diabetes) pada pasien prolanis dengan diabetes melitus di Puskesmas Pagelaran.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sarana penambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang faktor yang mempengaruhi hubungan perilaku hidup sehat terhadap kadar glukosa pada pasien diabetes melitus.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penderita diabetes melitus dalam mengendalikan kadar glukosa darah.

- b. Meningkatkan perilaku hidup sehat bagi anggota keluarga penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya penyakit yang sama.