

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) atau yang lebih dikenal sebagai penyakit kencing manis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemi) dan apabila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai macam komplikasi penyakit (PERKENI, 2011). Prevalensi DM di Indonesia berada pada peringkat ke 10 di dunia dengan jumlah penderita 7,3 juta jiwa (*International Diabetes Federation [IDF]*, 2011). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi DM di Indonesia yang terdiagnosis oleh dokter sebesar (2,1%), di mana prevalensi DM yang tertinggi terdapat di DI Yogyakarta (2,6%). Data di atas menunjukkan bahwa jumlah penderita DM di Yogyakarta sangat besar.

Seiring dengan meningkatnya jumlah penderita DM maka komplikasi yang terjadi juga semakin meningkat. Beberapa komplikasi yang diakibatkan karena penyakit DM yaitu meningkatnya kasus kejadian penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, neuropati (kerusakan saraf) di kaki yang menyebabkan terjadinya ulkus kaki sehingga berujung pada amputasi kaki serta retinopati yang merupakan penyebab utama terjadinya kebutaan pada penderita DM (KEMENKES RI, 2014). Melihat bahwa DM akan memberikan berbagai dampak atau komplikasi penyakit maka sangat diperlukan program

Sejauh ini program yang telah dibuat oleh pemerintah untuk penanganan DM khususnya di wilayah DI Yogyakarta adalah program Pengendalian penyakit kronis (PROLANIS) yang sudah dilakukan di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini diaplikasikan dalam bentuk senam dan psikoedukasi. Selain itu Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) telah mencanangkan program 4 pilar pengendalian DM yaitu edukasi, diet, latihan jasmani dan farmakologis.

Latihan jasmani atau olahraga merupakan salah satu pilar dalam pengendalian DM. Olahraga bermanfaat untuk memperbaiki sensitivitas insulin sehingga dapat memperbaiki kendali kadar glukosa darah selain itu olahraga juga bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh (PERKENI, 2011). Bagi penderita DM sangat penting untuk melakukan olahraga sebab dengan melakukan olahraga, akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot sehingga dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Dewi, Sumarni & Sundari, 2012). Hasil penelitian Indriyanti (2007) menunjukkan hasil bahwa latihan jasmani berupa senam berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa dalam darah. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa sebelum dilakukan senam kadar glukosa darah 240,27% dan setelah dilakukan senam menjadi 210,14%, sehingga terjadi penurunan kadar glukosa darah sebesar 30,14%. Hasil ini serupa dengan penelitian Berawi (2013) yang meneliti tentang pengaruh senam aerobik dengan kadar glukosa darah puasa. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa rerata kadar glukosa darah puasa sebelum melakukan senam adalah $81,66 \pm 13,14$ mg/dl, dan setelah melakukan senam

rerata kadar glukosa darah puasa menjadi $67,81 \pm 4,49$ mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa latihan jasmani berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah.

Meskipun olahraga sangat bermanfaat, tetapi tidak banyak yang melakukan olahraga. Berdasarkan data penelitian dari Grandy (2012) yang meneliti tentang manajemen berat badan dan latihan untuk penderita DM tipe 2 didapatkan hasil dari 2.969 responden sebanyak 15,5% (460) mengalami peningkatan berat badan. Dari 460 responden hanya 17,7% yang melakukan olahraga secara aktif dan sisanya tidak aktif melakukan olahraga. Penelitian yang lain juga menyebutkan bahwa persentase orang yang aktif melakukan olahraga hanya sedikit seperti yang disebutkan dalam penelitian Nuryani (2011) yang meneliti tentang gambaran pengetahuan dan perilaku pengelolaan penyakit DM. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden penderita DM, hanya 6 orang (20%) yang aktif melakukan olahraga dan sisanya tidak aktif melakukan olahraga. Dari data diatas membuktikan bahwa tidak banyak yang melakukan olahraga.

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku olahraga pada penderita DM. Menurut Salindeho (2016) yang meneliti tentang pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita DM pada 30 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi penderita DM melakukan olahraga adalah faktor pengetahuan, faktor persepsi terhadap penanganan dan perawatan diabetes, motivasi diri, serta informasi. Hal ini sama dengan penelitian Hasbi (2012) yang meneliti tentang analisis

faktor yang mempengaruhi perilaku olahraga menyebutkan bahwa kurangnya pengetahuan, mempengaruhi ketidakpatuhan dalam melakukan olahraga. Dalam penelitian Ermawati (2011) yang meneliti tentang gambaran pengetahuan dan sikap pengelolaan DM menyebutkan bahwa lamanya seseorang menderita DM mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam melakukan pengelolaan penyakit DM. Seseorang yang telah lama menderita DM mempunyai pengalaman yang lebih banyak dalam melakukan pengelolaan DM dibandingkan dengan seseorang yang baru menderita penyakit DM. Dengan demikian seseorang yang lebih lama menderita penyakit DM akan memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang baru menderita penyakit DM.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, banyak dari penderita DM yang tidak aktif melakukan olahraga. Hal ini dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan durasi seseorang menderita DM (Ermawati, 2011). Pada penderita yang baru terdiagnosa DM belum mempunyai pengalaman atau pengetahuan yang cukup tentang pengelolaan DM, di mana salah satu pengelolaan DM adalah dengan melakukan latihan jasmani atau olahraga, dengan demikian seseorang yang baru menderita DM belum mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang cukup bahwa latihan jasmani dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk pengendalian DM. Oleh sebab itu bagi penderita DM perlu adanya usaha untuk melakukan upaya dalam pengendalian DM. Hal ini sesuai dengan petunjuk Allah SWT yang tertuang dalam surat Ar-ra'du ayat 11

لَهُ، مَعْقِبَاتٍ مِّنَ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ، مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
 لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءَ أَفْلًا
 مَرَدَّهُ، وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan dibelakang, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada 3 pelindung bagi mereka selain Dia” (QS, Ar-ra’du : 11)

Sehubungan dengan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa dan yang sudah lama terdiagnosa DM.

B. Rumusan Masalah

Adakah perbedaan perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa dan yang sudah lama terdiagnosa DM ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa dan yang sudah lama terdiagnosa DM.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi data demografi responden

- b. Mengetahui perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa DM
- c. Mengetahui perilaku olahraga pada penderita yang sudah lama terdiagnosa DM

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penderita DM

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi perilaku olahraga yang saat ini sudah dilakukan dan dapat dijadikan sebagai stimulasi untuk meningkatkan perilaku olahraga pada penderita DM.

2. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data tentang perilaku olahraga pada penderita yang baru terdiagnosa dan yang sudah lama terdiagnosa DM sehingga dapat digunakan oleh perawat dan tenaga kesehatan untuk menentukan intervensi yang tepat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan perilaku olahraga bagi penderita DM.

E. Penelitian Terkait

Ada beberapa penelitian terkait yang mendukung penelitian ini adalah :

1. Sugiyarti, Meikawati, dan Salawati (2011) melakukan penelitian yang berindul hubungan ketaatan diet dan kebiasaan olahraga dengan kadar gula

darah pada pasien diabetes melitus yang berobat di Puskesmas Ngembal Kulon Kabupaten Kudus. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara ketaatan diet dan kebiasaan olahraga terhadap kadar gula darah. Desain penelitian tersebut menggunakan metode survey dengan teknik wawancara dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian tersebut adalah penderita DM yang berkunjung ke Puskesmas Ngembal Kulon sebanyak 32 responden. Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ada hubungan antara ketaatan diet dengan kadar glukosa darah penderita DM ($p=1,000 < \alpha$). Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar glukosa darah penderita DM ($p=0,041 < \alpha$). Persamaan dari penelitian ini adalah salah satu variabel dari penelitian tersebut adalah kebiasaan olahraga pada penderita DM. Untuk perbedaan dari penelitian ini adalah metode penelitian, jumlah sampel dan tempat penelitian.

2. Anani (2012) melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara pengendalian diabetes dan kadar glukosa darah pasien rawat jalan diabetes melitus (studi kasus di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon). Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mendeskripsikan hubungan antara kebiasaan minum obat, aktifitas fisik/olahraga, kebiasaan makan dengan kondisi kadar glukosa darah pasien. Desain penelitian tersebut menggunakan penelitian *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian tersebut adalah 77 responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan minum obat ($p=0,032$), aktifitas fisik ($p=0,012$), olahraga ($p=0,041$) dan kebiasaan makan ($p=0,001$) dengan kadar glukosa darah.

Persamaan dari penelitian ini adalah latihan jasmani atau olahraga menjadi salah satu cara dalam pengendalian DM. Untuk perbedaannya adalah tempat penelitian serta jumlah responden.

3. Hasbi (2012) melakukan penelitian yang berjudul analisis faktor yang berhubungan dengan kepatuhan penderita diabetes melitus dalam melakukan olahraga di wilayah kerja Puskesmas Praya Lombok Tengah. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kepatuhan penderita DM dalam melakukan olahraga. Jenis penelitian tersebut adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian tersebut berjumlah 122 responden diambil secara acak. Hasil dari penelitian tersebut adalah faktor yang paling dominan adalah dukungan keluarga (OR = 10.047). Persamaan dari penelitian ini adalah salah satu variabel yang diteliti yaitu perilaku olahraga. Untuk perbedaan dari penelitian ini adalah jumlah sampel dan tempat penelitian.