

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah atau hiperglikemia (Dilworth, Facey, and Omoruyi 2021). Penyakit DM dapat menimbulkan berbagai komplikasi baik akut maupun kronik jika tidak mendapat penanganan yang tepat. Komplikasi yang terjadi diantaranya adalah gangguan penglihatan pada mata, penyakit jantung, penyakit ginjal, luka yang sulit disembuhkan dan membusuk/gangren, gangguan pembuluh darah, stroke dan lain sebagainya (Restyana 2015).

Peningkatan kadar gula darah yang terjadi dalam jangka waktu lama akan berdampak pada terjadinya komplikasi serius yang bisa menurunkan kualitas hidup penderita dan beresiko terjadinya kematian dini (Erdaliza et al. 2024). Banyak pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang belum melakukan aktifitas perawatan diri secara rutin, sehingga meningkatkan resiko tidak terkontrolnya kadar gula darah. Dengan demikian, penting sekali dilakukan berbagai upaya untuk bisa meningkatkan kepatuhan pasien dalam tatalaksana Diabetes Mellitus. Pernyataan ini didukung dengan satu penelitian yang menjelaskan bahwa kepatuhan melaksanakan terapi nutrisi, farmakologi dan latihan fisik menjadi hal penting dalam penatalaksanaan Diabetes Mellitus (Jamil and Ardayanti 2021).

Menurut laporan *International Diabetes Federation* (IDF), pada tahun 2021, sekitar 537 juta orang dewasa (berusia 20-79) di seluruh dunia menderita diabetes. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 serta lebih dari 90% orang dengan diabetes mengidap Diabetes Mellitus tipe

2 (Webber 2021). Angka kejadian DM di Indonesia pada tahun 2021 adalah 19 juta orang dan lebih dari 10% DM dialami oleh orang dewasa (IDF, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi DM pada penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah adalah 11,7%, meningkat dari 10,9% pada tahun 2018 (Darmawanti and Setya 2024). Prevalensi DM yang didiagnosis dokter berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2021 di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 0,6% (Hamid 2024). Menurut Data Dinas Kesehatan Kota Kupang bahwa di Kabupaten Kota Kupang pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sebanyak 5.517 orang pada tahun 2024, dan di Puskesmas Oesapa Kota Kupang menunjukkan bahwa jumlah penderita Diabetes Melitus Tipe 2 tahun 2022 sebesar 879 orang, tahun 2023 sebesar 870 dan pada tahun 2024 di Puskesmas Oesapa berjumlah 866 orang (Dinkes Kota Kupang)

Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 dapat disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, ketidakseimbangan pengaturan pola makan, dan kurangnya *physical activity* (Chandra 2020). Pernyataan ini didukung dengan salah satu hasil penelitian yang menemukan bahwa masalah Diabetes Mellitus tipe 2 disebabkan oleh perubahan kebiasaan makan yang terjadi di masyarakat, misalnya masyarakat cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, bukan hanya karena cepat dimakan, tetapi juga karena makanan tersebut mudah diperoleh. Selain kebiasaan makan yang tidak sehat, perubahan lainnya adalah berkurangnya aktivitas fisik (Darmini and Wulandari 2022).

Penyakit Diabetes Melitus yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat mengancam jiwa. Oleh karena itu penatalaksanaan Diabetes Melitus sangatlah penting untuk mencegah terjadinya berbagai komplikasi tersebut. Pemerintah telah

berupaya dengan menerapkan lima pilar penatalaksanaan Diabetes Melitus diantaranya edukasi, terapi nutrisi/perencanaan makan, terapi farmakologi, pemantauan kadar gula darah, dan latihan fisik/aktivitas fisik (Kasmad, Abdillah, and Karnelia 2022).

Berbagai penatalaksanaan ini dapat dilakukan jika pasien memiliki kesadaran yang baik. Namun pada kenyataannya, masih banyak pasien yang belum patuh untuk melakukan tatalaksana tersebut, salah- satunya latihan fisik. Pernyataan ini didukung dengan salah satu penelitian yang menemukan bahwa pasien mengeluhkan adanya motivasi yang kurang untuk melakukan aktifitas fisik sehingga menurunkan kepatuhan (Care at al, 2020).

Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang, sistematis, terencana, dan rutin dengan tujuan mempertahankan atau meningkatkan kesehatan fisik (Djohan and Dewi 2020). Beraktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan respons tubuh terhadap insulin, membantu menjaga tekanan darah tetap stabil, menurunkan risiko kematian dini, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, serta mendukung proses penggunaan glukosa oleh sel (Rosdina, Saputra, and Roslita 2024). Salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk pasien diabetes melitus tipe 2 yaitu jalan cepat.

Jalan cepat merupakan aktivitas jalan kaki yang berbeda dengan jalan kaki biasa dan melibatkan peningkatan kecepatan dan frekuensi jalan kaki (Bisma 2024). Berjalan cepat membantu membakar kalori, dan semakin banyak kalori yang terbakar, maka semakin besar pula penurunan kadar gula darah yang tinggi (Saputra, Sriwahyuni, and Haskas 2023). Jalan cepat bisa dilakukan dimana saja, terutama di luar ruangan, sehingga menjadi salah satu bentuk terapi yang paling mudah bagi penderita Diabetes Melitus tipe 2 (Mutmainna and Abrar 2024). Penerapan jalan cepat sangat penting

dilakukan pada pasien DM Tipe 2, dalam hal ini dapat diterapkan di Puskesmas Oesapa Kupang.

Salah satu bentuk latihan fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah berjalan cepat. Oleh sebab itu, para peneliti menganggap penting untuk mengimplementasikan latihan jalan cepat pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, karena pasien memerlukan dorongan agar lebih termotivasi untuk aktif melakukan kegiatan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini merupakan “Bagaimana pengaruh penerapan latihan fisik jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan latihan fisik jalan cepat terhadap kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Mendiskripsikan karakteristik umum pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
- b) Mendiskripsikan kadar gula darah sebelum dilakukan penerapan jalan cepat pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang
- c) Mendiskripsikan kadar gula darah sesudah dilakukan penerapan jalan cepat di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

- d) Mendiskripsikan pengaruh penerapan latihan fisik jalan cepat terhadap kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan pembelajaran dalam ilmu keperawatan khususnya di bidang ilmu keperawatan medical bedah tentang pengaruh penerapan latihan fisik jalan cepat terhadap kadar gula darah pasien DM tipe 2.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi bagi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 tentang penerapan jalan cepat terhadap kadar gula darah.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi bagi masyarakat tentang efektifitas jalan cepat terhadap kadar gula darah sehingga dapat dijadikan salah satu upaya preventif dalam pencegahan penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan terutama untuk menambah referensi dalam bahan pembelajaran khususnya keperawatan medikal bedah.