

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara yang memiliki kerentanan masyarakat pengidap diabetes yang terbilang cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang baru dirilis. Kementerian Kesehatan (Kemkes) pada tahun 2013 yang menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus meningkat. Meningkatnya penderita diabetes melitus diiringi juga oleh meningkatnya proporsi obesitas atau kegemukan yang terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 persentase proporsi obesitas hanya 18,8% mengalami peningkatan menjadi 26,6% pada tahun 2013. Dilain hal, Kementerian Kesehatan juga memaparkan di dalam Riskesdas bahwa penderita diabetes melitus lebih banyak diidap oleh wanita dengan persentase 14,8% di tahun 2007 dan meningkat menjadi 32,9% pada tahun 2013, sedangkan pada pria, pengidap diabetes melitus di tahun 2007 hanya sekitar 13,9% dan di tahun 2013 hanya mencapai angka 19,7%, maka, dapat diketahui bahwa kenaikan diabetes melitus pada wanita lebih tinggi yaitu sebesar 7,7% sedangkan pada pria kenaikannya sebesar 5,6%.¹

¹ <http://puldata.litbang.depkes.go.id> (diakses 15 September 2016)

Berdasarkan data di atas, jika diabetes tidak ditangani dengan baik, maka diabetes melitus cenderung akan menimbulkan komplikasi dan mengakibatkan kecacatan tubuh seperti luka yang sulit sembuh, pembusukan pada kaki yang mengakibatkan kaki dapat diamputasi, menyebabkan kebutaan, katarak dini, gagal ginjal, penyumbatan pembuluh darah jantung yang memicu penyakit jantung koroner, dan terparah dapat menyebabkan kematian.

Penderita pada diabetes mengalami resiko yang biasanya terlihat pada riwayat yang ada pada keluarganya, kegemukan, atau penyakit pankreas. Resiko pada penderita tidak hanya terjadi pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit diabetes, karena pada keluarga yang tidak memiliki riwayat juga beresiko mempunyai penyakit diabetes. Hal ini bisa terjadi karena pola hidup yang kurang sehat, aktivitas olahraga yang kurang, makanan yang dikonsumsi tidak sehat (sering mengonsumsi *junk food*), dan pola pikir yang kurang sehat (stres).

Diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun penderita atau non penderita diabetes melitus dapat melakukan perawatan secara efektif agar kadar gula selalu terkontrol dengan baik, mengurangi gejala diabetes melitus, serta mencegah komplikasi, dan kematian. Cara mengontrol kadar gula darah harus dengan memilah-milah makanan yang baik misalnya, membatasi

konsumsi gula, lemak, dan mengonsumsi makanan yang kaya serat, seperti buah, sayur, dan kacang-kacangan. Pencegahan tidak hanya memilah-milah makanan namun perlu juga didukung dengan pemeriksaan berkala, minum obat teratur, menjaga berat badan ideal, hindari merokok, kontrol tekanan darah, serta olah raga secara teratur 45 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu yang bersifat aerobik, seperti jogging, bersepeda, berenang dan melakukan senam diabetes melitus.

Ada tiga terapi pengobatan penyakit kencing manis, yakni menjalani pola hidup sehat melakukan kegiatan rutin senam diabetes, dan mengonsumsi obat. Namun, obat bukan terapi utama untuk diabetes. Salah satu alternatif selain mengonsumsi obat-obatan yaitu dengan melakukan senam diabetes. Rutin senam terbukti bisa mengontrol kadar gula darah dalam tubuh. Senam diabetes melitus tidak sama dengan senam pada umumnya senam diabetes melitus menggunakan kombinasi gerakan yang berbeda dengan senam normal lainnya. Tujuan senam diabetes melitus yaitu mengurangi gula darah dan kelebihan konsumsi karbohidrat di dalam tubuh, Senam diabetes melitus lebih mengutamakan gerakan ringan, dan cepat untuk membakar sisa tenaga di dalam tubuh. Senam diabetes melitus sebagai alternatif untuk meningkatkan kesehatan serta memperbaiki metabolisme tubuh yang tidak seimbang akibat gaya hidup yang tidak sehat. Senam diabetes melitus bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri

seseorang, mengurangi tingkat stres sehingga membuat seseorang lebih bahagia, mengonsumsi obat penurun gula darah yang tidak terlampau banyak sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan terlihat bugar tanpa bergantung pada obat-obatan kimia.

Senam diabetes melitus adalah senam dengan ritme gerakan menyenangkan, tidak membosankan dan dapat diikuti semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub-klub diabetes. Senam diabetes melitus dilakukan selama 45 menit. Pada 30 menit awal senam diabetes tubuh yang mengalami penurunan adalah cairan dalam tubuh. Setelah 30 menit, energi yang dikeluarkan oleh tubuh adalah energi cadangan yang berupa glukosa, dan lemak. Pengontrolan kadar glukosa, dan lemak mengurangi resiko terkena penyakit diabetes. Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas peneliti mengambil studi kasus ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur, karena menurut data PKK 20 dari 50 ibu-ibu memiliki berat badan di atas ideal atau *overweight*. Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan salah satu pemicu penyakit diabetes. Peneliti ingin melihat efek kerja dari senam diabetes melitus yang dilakukan oleh Ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur dalam mengurangi resiko diabetes melitus

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Apakah efek kerja senam diabetes melitus berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK di Komplek Hankam Cibubur?
2. Seberapa besarkah pengaruh efek kerja senam diabetes melitus terhadap penurunan kadar glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur?
3. Adakah efek kerja senam diabetes melitus pada tubuh yang *overweight* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur?
4. Bagaimana efek kerja senam diabetes melitus dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur?

C. PEMBATASAN MASALAH

Pembatasan dalam penelitian ini agar lebih memfokuskan dan tidak meluas dari masalah-masalah yang ada, maka dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti membatasi masalah yaitu Efek Kerja Senam Diabetes Melitus terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Komunitas ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dengan ini dirumuskan masalah yaitu, apakah kerja senam diabetes melitus berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada komunitas ibu-ibu PKK di Komplek HANKAM Cibubur?.

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Kegunaan yang diharapkan pada penelitian ini:

1. Untuk memotivasi komunitas ibu-ibu PKK di Komplek Hankam Cibubur agar melakukan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, dan disertai dengan olahraga.
2. Untuk menanamkan pola pikir pada komunitas ibu-ibu PKK di Komplek Hankam Cibubur agar dapat berpikiran positif, dan menghindari stres.
3. Untuk menambah informasi, dan sumber wawasan mengenai efek kerja senam diabetes melitus terhadap penurunan kadar glukosa darah bagi peneliti.
4. Untuk memperluas ilmu pengetahuan, menambah pengalaman, dan memberikan manfaat mengenai efek kerja senam diabetes melitus terhadap penurunan kadar glukosa darah bagi peneliti.