



SKRIPSI

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE II DI UPTD PUSKESMAS LEBAKSIU**

DISUSUN OLEH

LUTHFIYATUL JANAH

C1020075

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI

2024

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE II DI UPTD PUSKESMAS LEBAKSIU

DISUSUN OLEH :

LUTHFIYATUL JANAHA

C1020075

Disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Universitas Bhamada Slawi

2024

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) sampai saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan penting di dunia termasuk di Indonesia. Kasus DM terus terjadi dan mengalami peningkatan (Nuraisyah, 2018). Penyakit ini merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis yang diakibatkan karena kerusakan/defisiensi sekresi insulin, kerusakan respon terhadap hormon insulin ataupun keduanya (IDF, 2017). Jenis diabetes mellitus yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah diabetes mellitus tipe II karena jenis penyakit ini cenderung berhubungan dengan gaya hidup dan pola makan seseorang (Rahmawati, 2017).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) 2019, terdapat 151 juta orang yang menderita diabetes pada tahun 2000, 284,6 juta pada tahun 2010, dan 463 juta orang dewasa antara umur 20 sampai 79 tahun mengalami DM pada tahun 2019. Kejadian DM pada tahun 2019, kurang lebih 4,2 juta orang dewasa antara usia 20 sampai 79 mengalami kematian karena DM atau kompleksitas. Jumlah tersebut menyatakan bahwa satu orang meninggal setiap delapan detik, dimana Indonesia menempati urutan ke-6 setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Mexico dengan jumlah penderita diabetes melitus sebesar 10,3 juta. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi penyakit diabetes melitus di Indonesia naik dari 6,9% menjadi 8,5% dengan DKI Jakarta menempati urutan pertama prevalensi tertinggi penderita diabetes melitus di Indonesia yaitu sebesar 3,4% (IDF, 2019).

Riskesmas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi. Diabetes

melitus pada 15 tahun terakhir berdasarkan hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun estimasi jumlah penderita DM di Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 yaitu sebanyak 618.546 orang dan sebesar 91,5% telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar. Terdapat 11 kabupaten dengan pelayanan kesehatan penderita DM $\geq 100\%$, sedangkan kabupaten dengan capaian terendah adalah Pemalang 54,3% (Riskesdas, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, prevalensi DM tipe II mengalami penurunan dari 0,63% menjadi 0,55% pada tahun 2016. Terjadi peningkatan prevalensi pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia yang diperoleh berdasarkan diagnosis dokter atau gejala yaitu 1,1% pada tahun 2011 menjadi 2,1% pada tahun 2016. Laporan Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2016 dengan prevalensi tertinggi pada Kabupaten Semarang, sedangkan untuk diabetes mellitus tipe 2 sebesar 0,55% dengan prevalensi tertinggi pada Kabupaten Magelang (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2016).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian DM Tipe II merupakan umur, jenis kelamin dan lama menderita DM. Perempuan cenderung lebih berisiko terkena DM Tipe II. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan juga terdapat perbedaan dalam melakukan semua aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian DM Tipe II. Jumlah lemak pada laki-laki 15-20% dari berat badan sedangkan perempuan 20-25% dari berat badan. Jadi peningkatan kadar lemak pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga faktor terjadinya DM, pada perempuan 3-7 kali lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 2-3 kali (Imelda, 2019).

Aktivitas fisik merupakan salah satu strategi manajemen pertama yang disarankan untuk pasien DM Tipe II. Aktivitas Fisik secara positif dapat mempengaruhi kebugaran tubuh, pembentukan berat badan yang ideal dan sensitivitas insulin. Pelaksanaan aktivitas fisik harus dilakukan secara teratur setiap hari dengan ritme

yang ringan berupa jalan kaki, bersepeda, senam serta jogging dapat membantu mengontrol kadar gula darah dengan baik, dengan memperhatikan durasi dan intensitasnya, dilaksanakan selama 30 menit serta sebanyak 2 kali dalam satu minggu (Barnes, 2019).

Faktor yang sangat mempengaruhi kadar gula darah pasien DM Tipe II merupakan aktivitas fisik yang dilakukan. Terjadinya kadar gula darah yang tidak terkontrol kebanyakan terjadi karena aktivitas yang kurang dilakukan oleh penderita DM. Aktivitas fisik merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh otot pada tubuh dalam penyakit DM Tipe II. Pada penderita DM Tipe II aktivitas fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula darah dalam tubuh, dimana saat melakukan aktivitas fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan jumlah kadar gula darah dalam tubuh (Kathleen Nurman, 2018).

Aktivitas fisik berperan penting dalam penanganan DM Tipe II, dengan mengedepankan gaya hidup sehat. Meskipun aktivitas fisik mempunyai manfaat yang dilaporkan, banyak penderita DM gagal memulai dan mematuhi program yang ditentukan WHO, yaitu minimal 150 menit perminggu aktivitas fisik dengan tingkat sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi. Pasien DM yang sering berhenti berolahraga dalam waktu 3-6 bulan, dengan sekitar 30% hingga 60% penderita DM dilaporkan tidak aktif secara fisik (Nuryani & Andriani, 2019).

Pasien Diabetes Melitus yang berkunjung di Puskesmas Lebaksiu pada tahun 2023 dari data kunjungan adalah sebanyak 100 orang. Sedangkan jumlah penderita Diabetes Melitus yang datang ke Puskesmas Lebaksiu dalam rentang waktu 1 bulan terakhir sebanyak 35 penderita. Di Puskesmas Lebaksiu sendiri kasus Diabetes Melitus sebagian tergabung dalam Program Penyakit Kronis (Prolanis) (Sp3 Lebaksiu, 2023).

Fenomena di Puskesmas Lebaksiu semakin banyaknya penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lebaksiu ditemukan, rata-rata penderita Diabetes Mellitus sekarang tidak melakukan aktivitas fisik yang petugas kesehatan anjurkan untuk melakukan aktivitas fisik di Puskesmas Lebaksiu. Kadar gula penderita Diabetes Mellitus kebanyakan tidak terkontrol dan penderita baru mengetahui kalau sudah menderita Diabetes Mellitus akan ada dampak penyakit komplikasi lainnya, seperti luka ganggren, gangguan mata, dan komplikasi lainnya.

Berdasarkan hasil survey awal pada penderita DM di Puskesmas Lebaksiu Kabupaten Tegal, di peroleh data bahwa ada 40 yang menderita Diabetes Melitus. Dilakukan wawancara pada 8 penderita Diabetes Melitus. Di temukan 3 orang mengatakan bahwa rutin mengikuti aktivitas fisik senam 1 bulan 2 kali. Dari 5 orang yang menderita Diabetes Melitus mengatakan bahwa mereka melakukan Aktivitas fisik biasa dengan mengerjakan pekerjaan rumah, dagang, tidak melakukan Aktivitas fisik yang disarankan oleh petugas kesehatan Puskesmas Lebaksiu karena mengeluh jika keseringan bergerak nyeri pada kaki.

Beberapa penelitian terkait Gambaran aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah seperti yang dilakukan oleh Anggreani dan Alfarisi (2018) ; Rahmawati dkk (2016) ; Nurayati dan Andriani (2017). Beberapa penelitian tersebut secara umum menggambarkan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes. Dalam penelitian yang dilakukan di RSUD Abdoel moelek, hasil akhir uji statistik menunjukkan bahwa menggambarkan Aktivitas fisik dengan penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe II. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya pada variabel menggambarkan aktivitas fisik berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama DM.

Berdasarkan latar belakang diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sirkulasi Perifer pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Lebaksiu Kabupaten Tegal.

1.2 TUJUAN PENELITIAN

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Gambaran Aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Lebaksiu Kabupaten Tegal.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2. 1 Mengetahui Gambaran Karakteristik Demografi Aktivitas fisik pada pasien DM Tipe II di Puskesmas Lebaksiu berdasarkan Usia, Jenis kelamin dan lama DM.

1.2.2. 2 Menganalisis Aktivitas fisik pada pasien DM Tipe II di Puskesmas Lebaksiu.

1.3 MANFAAT PENELITIAN

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Bagi Dinas Kabupaten Tegal dan Puskesmas Lebaksiu.

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan dan menambah data atau fenomena terhadap Aktivitas fisik pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan.

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat menambah perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Melitus.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refensi dasar penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan Gambaran Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di UPTD Puskesmas Lebaksiu.