BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus adalah kondisi serius jangka panjang yang terjadi ketika peningkatan kadar glukosa darah, karena tubuh tidak dapat memproduksi hormon insulin atau tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang diproduksi. Insulin adalah hormon esensial yang diproduksi di pankreas. Hormon ini memungkinkan glukosa dari aliran darah masuk ke dalam sel tubuh untuk diubah menjadi energi atau disimpan. Insulin juga penting untuk metabolisme protein dan lemak. Kekurangan insulin, atau ketidakmampuan sel untuk meresponnya, menyebabkan tingginya kadar glukosa darah (hiperglikemia), yang merupakan indikator klinis diabetes (IDF, 2021).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) dalam buku *Diabetes Atlas Edisi ke-10* prevalensi DM terus mengalami peningkatan dari 24% pada tahun (2021) menjadi 24,7 % pada tahun (2024). Prevalensi ini tersebar pada kategori usia 20-79 tahun. Penuaan populasi dunia akan menghasilkan peningkatan proporsi penderita diabetes yang berusia di atas 60 tahun (IDF, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit DM menurut diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun yaitu 2,0%. Data ini menunjukkan prevalensi DM di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 yang hanya 1,5% menjadi 6,3%. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi DM di Jawa Barat sebesar 1,7% dengan jumlah penderita sebanyak 131.846 penderita yang terbagi dalam 27 kabupaten kota salah satunya adalah Kota Tasikmalaya (Riskesdas, 2018). Di kota Tasikmalaya terdapat beberapa puskesmas dimana salah satunya di puskesmas indihiang jumlah penderita DM yaitu 635 orang pada tahun 2024.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Indihiang terhadap 10 responden, seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktivitas fisik dengan nilai pengetahuan ≥ 9 . Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah memiliki pemahaman yang cukup tentang aktivitas fisik. Namun, tetap diperlukan upaya untuk terus meningkatkan pemahaman tersebut agar dapat mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

Latihan fisik mempunyai peranan penting dalam pengaturan kadar glukosa darah pada penderita DM tipe 2 kurangnya respon dari insulin (retensi insulin) sehingga glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel karena permeabilitas membran terhadap glukosa meningkat saat otot berkontraksi karena kontraksi otot memiliki sifat seperti insulin. Kegiatan aktivitas fisik dalam penatalaksanaan diabetes seperti latihan jasmani atau latihan fisik dilaksanakan 3-5 kali dalam seminggu dengan 30-45 menit, dengan total 150 menit perminggu (Perkeni, 2021).

Olahraga seperti jalan kaki adalah latihan fisik sederhana yang efektif untuk mencegah diabetes melitus (DM) dan sindrom metabolik. Sejumlah studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin, termasuk latihan seperti jalan kaki, memberikan manfaat signifikan dalam pengelolaan DM tipe 2. (Amelia *et al*, 2018). Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Fatma, 2019) bahwa hampir seluruhnya kadar gula darah turun setelah melakukan aktivitas fisik berjalan kaki pada penderita DM tipe 2. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki memiliki peran penting dalam mengontrol kadar gula darah pada penyandang DM tipe 2. Dampak yang di timbulkan dari melakukan aktivitas fisik berjalan kaki yaitu dapat menambah sensibilitas insulin sehingga kadar gula darah pada penderita DM dapat ditekan.

Orang dewasa disarankan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit, 5 hari seminggu, atau aktivitas berat selama 20 menit, 3 kali seminggu. Bagi penyandang diabetes, dianjurkan berolahraga selama 150 menit dengan intensitas sedang atau 90 menit dengan intensitas berat, minimal 3 hari per minggu, untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kontrol gula darah (Banson *et al*, 2023). Rendahnya aktivitas fisik pada pengidap DM dapat menyebabkan kadar gula darah puasa tidak

terkontrol. Perkiraan di seluruh dunia menempatkan kurangnya latihan fisik sebagai penyebab kematian dan faktor risiko independen terhadap penyakit kronis (WHO, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 peserta di Puskesmas Indihiang, mayoritas peserta melaporkan tingkat aktivitas fisik yang bervariasi antara sedang dan berat. Untuk aktivitas ringan, masing-masing satu responden laki-laki dan perempuan (20%) melaporkannya. Aktivitas sedang lebih banyak dilaporkan oleh perempuan, yaitu 4 dari 5 responden (80%), sedangkan pada laki-laki hanya 2 dari 5 responden (40%). Aktivitas berat hanya ditemukan pada kelompok laki-laki sebanyak 2 responden (40%). Pengukuran aktivitas fisik ini dapat dilangsungkan dengan memakai kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Kuesioner IPAQ merupakan kuesioner yang dipakai untuk mengetahui Tingkat dari aktivitas fisik seseorang selama 7 hari terakhir. Kuesioner IPAQ meliputi kuesioner short dan long yang dapat digunakan sesuai dengan karakteristik responden (IPAQ, 2016).

Namun berdasarkan penelitian Banson *et al* (2023) diketahui aktivitas fisik pada DM masih rendah, salah satu penyebab rendahnya aktivitas ini karena pengetahuan terkait aktivitas ini yang masih kurang. Penderita DM memerlukan pengetahuan tidak hanya tentang makanan tetapi perlu untuk mengetahui pengetahuan terkait aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik, maka digunakanlah form IPAQ dan kuesioner pengetahuan aktivitas fisik. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Aktivitas Fisik dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) di Puskesmas Indihiang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Aktivitas Fisik dan Tingkat Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran pengetahuan aktivitas fisik dan tingkat aktifitas fisik pada penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik individu penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Indihiang meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita diabetes melitus tipe 2, pekerjaan, pendidikan, riwayat keluarga.
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan aktivitas fisik pada penderita DM Di Puskesmas Indihiang.
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada penderita DM Di Puskesmas Indihiang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan tambahan dalam melakukan penelitian pada penderita penyakit DM tipe 2 di Puskesmas Indihiang.

2. Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai perbandingan dalam mengembangkan ilmu gizi, tambahan kepustakaan dan sumber acuan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi puskesmas khususnya tenaga gizi terkait pengetahuan dan tingkat aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi bagi masyarakat mengenai gambaran pengetahuan dan tingkat aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2.