

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus (DM) penyakit tidak menular yang terus meningkat jumlah penderitanya setiap tahunnya. Kondisi hiperglikemia kronis pada DM dapat merusak fungsi organ tubuh seperti mata, ginjal, saraf, jantung & pembuluh darah. *IDF* pada tahun 2021, sebanyak 537 juta orang dewasa di seluruh dunia / 1 dari 10 orang mengidap diabetes. Diabetes juga menjadi penyebab kematian sebanyak 6,7 juta jiwa setiap tahunnya. Tiongkok memiliki jumlah penderita diabetes terbesar di dunia dengan 140,87 juta penduduk, diikuti oleh India, Pakistan, dan Amerika Serikat. Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 19,47 juta, dan prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,6%.

Prevalensi diabetes yang terdiagnosis di Provinsi Banten pada tahun 2019 sebesar 0,6% (115.424 penderita), tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 252.881 penderita (46%). Kabupaten Pandeglang sendiri penderita diabetes pada tahun 2019 sebesar 11.346 penderita, mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 12.928. Kondisi yang sama di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang tahun 2020 sebanyak 242 penderita, mengalami peningkatan pada tahun 2021 menjadi 334 penderita. Peningkatan kasus tersebut perlu mendapatkan perhatian berdampak terhadap kualitas hidup seseorang (Dinkes Kesehatan Provinsi Banten, 2021).

Pilar utama pengelolaan DM terdiri dari edukasi, terapi gizi medis, aktivitas fisik, intervensi farmakologis, & olahraga. Olahraga merupakan pilar penting dalam pengelolaan DM karena membantu memperbaiki metabolisme glukosa & lemak serta menurunkan dosis insulin. Latihan senam dianjurkan dilakukan oleh penderita DM dengan frekuensi 3-5 kali per minggu selama satu jam setiap hari.

Penelitian Rehmaina et al. (2017) menunjukkan bahwa senam prolanis berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II (p -value = 0.002). Olahraga yang dilakukan dengan baik, benar, teratur, dan terukur dapat menjadi pertimbangan untuk menstabilkan kadar gula darah pada pasien DM tipe II. Studi yang dilakukan oleh Wasludin & Lindawati (2019) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah intervensi, baik yang menggunakan senam Prolanis maupun yang tidak. Begitu juga dengan hasil penelitian Anggraini (2017) didapatkan nilai p value = 0.000.

Berdasarkan data kunjungan di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang, jumlah pasien penderita diabetes melitus pada bulan September 2022 mencapai 40 penderita. Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang biasanya menyelenggarakan program Prolanis yang mencakup konsultasi medis, kunjungan ke rumah, pengingat rutin, dan pemantauan status kesehatan. Namun, kegiatan senam belum dilakukan. Hasil wawancara informal pada 10 penderita diabetes melitus ditemukan 8 diantaranya kadar gulanya mengalami kenaikan dari hasil pemeriksaan sebelumnya. Berdasarkan informasi pada 10 penderita mengatakan untuk menurunkan kadar gula dengan minum obat yang didapat dari dokter dan

diet rendah gula saja, sementara melakukan olah raga salah satunya senam tidak pernah dilakukan.

Rumusan masalah pada riset ini: Belum diketahui dengan jelas tentang pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data kunjungan di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang, jumlah pasien penderita diabetes melitus hingga bulan September 2022 mencapai 371 penderita. Sebagai upaya pengawasan dan pengobatan Puskesmas selalu mengadakan kegiatan Prolanis, adapun kegiatan senam belum dilakukan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui rata-rata kadar gula darah sewaktu pada pasien DM tipe 2 sebelum & sesudah pada kelompok intervensi senam Prolanis & kelompok kontrol di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang.
- 2) Menganalisis perbedaan kadar gula darah sewaktu antara kelompok intervensi senam Prolanis & kelompok kontrol pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Kepentingan Keilmuan

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan bahan pembelajaran baik bagi tenaga pengajar dan mahasiswa mengenai pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada bidang pelayanan kesehatan mengenai pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus sehingga bagi pelayanan kesehatan dapat menjadi perantara untuk mengadakan senam pada para penderita DM tipe 2.

1.4.3 Bagi Penderita Diabetes Melitus

Riset ini memberikan pengetahuan kepada para penderita diabetes melitus agar terhindar dari kemungkinan komplikasi penyakit-penyakit akibat diabetes melitus salah satunya dengan melakukan senam.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada para penderita diabetes melitus yang lain agar terhindar dari kemungkinan komplikasi penyakit-penyakit akibat diabetes melitus salah satunya dengan melakukan senam.

