BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sehat adalah komponen yang sangat penting dalam kehidupan kita. Kondisi masyarakat yang sehat menjadikan masyarakat tersebut produktif. Kondisi kesehatan masyarakat Indonesia saat ini belum sesuai dengan harapan. Perilaku masyarakat tentang hidup sehat belum semuanya bisa diaplikasikan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian masyarakat hanya tahu dan mau untuk hidup sehat, tapi belum mampu untuk memelihara dan bahkan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, seiring dengan gaya hidup masyarakat yang serba praktis maka tidak heran peningkatan jumlah penyakit semakin meningkat. Telah terjadi pergeseran yaitu dari penyakit menular kepada penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan jumlah adalah penyakit diabetes melitus atau yang sering disebut penyakit gula atau kencing manis.

Penyakit diabetes melitus adalah penyakit yang disebabkan terganggunya hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula dalam darah. Sama halnya yang di kemukakan oleh sidartawan soegondo yaitu "Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya". Hal ini diperkuat kembali oleh Mathur, R, MD. (1996:4) yang menyatakan bahwa diabetes melitus adalah kelompok penyakit metabolik yang mempunyai karakteristik kenaikan kadar gula (glukosa) darah yang terjadi akibat kelainan produksi dan kerja (action) insulin, atau keduanya.

Penyakit diabetes adalah salah satu penyakit berbahaya di dunia. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol dengan cara menstabilkan atau menurunkan kadar gula dalam darah. Penderita penyakit

Taufik Hidayat, 2013
Perbandingan Pengaruh Terapi Jalan Kaki Dan Senam Diabet Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diabetes melitus selalu bertambah setiap tahunnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ade Tobing (2008:9) dalam bukunya bahwa :

> Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit yang cukup menonjol diantara penyakit yang lainnya. Pasien diabetes melitus mencapai 2,1% dari seluruh penduduk dunia. Dan kurang lebih 171 juta orang pada tahun 2000 menurut WHO. Sekitar 60% jumlah pasien tersebut terdapat di Asia. Penderita diabetes melitus di Indonesia sendiri pada tahun 2000 mencapai 8,4 juta orang. Jumlah tersebut menempatkan Indonesi pada peringkat ke empat negara dengan jumlah penderita diabetes melitus terbesar di dunia.

Dapat disimpulkan bahwa penyakit diabetes melitus bisa jadi ancaman yang serius bagi masyarakat Indonesia. "Jumlah penderita diabetes melitus di seluruh dunia sebanyak 200 juta, dan angka itu akan mencapai 350 juta orang sampai tahun 2025, diantaranya 80 % penderita terpusat di Negara yang penghasilannya kecil dan menengah" (Federasi Diabetes Internasional, 2006).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam bukunya sidartawan soegondo mengatakan bahwa:

> Kasus diabetes melitus di Asia akan naik sampai 90 % dalam 20 tahun ke depan. Diabetes melitus dan gangguan kesehatan lain yang muncul akibat penyakit itu akan memicu krisis kesehatan terbesar pada abad ke-21, terdapat 330 juta orang yang akan terserang penyakit ini dalam 20 tahun ke depan. Ini lebih besar dari AIDS atau flu burung.

Dari uraian yang dikemukakan di atas, maka sudah sepatutnya kita bisa proaktif agar peningkatan kasus diabetes melitus itu tidak terjadi. Ade Tobing (2008:11) menyatakan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia tiap tahun semakin meningkat. Sebagaimana dikemukakannya :

> Pada tahun 1970 di ketahui angka kejadian diabetes adalah yang paling rendah, yaitu 2% pada wanita dan 2,7% pada pria. Adapun pada tahun 1990 kecepatan meningkat menjadi 3,7% pada wanita dan 5,8% pada pria, sehingga penderita diabetes melitus setiap tahun meningkat tajam. Sebagaimana yang telah di perkirakan oleh (WHO) bahwa pada tahun 2000 jumlah pengidap diabetes berjumlah 150 juta orang dan dalam kurun waktu 25 tahun kemudian, pada tahun 2025, jumlah itu akan membengkak menjadi 300 juta orang. Sehingga Indonesia akan menempati peringkat 5 sedunia pengidap diabetes melitus.

Seandainya permasalahan ini masih belum bisa teratasi dengan baik, bukan tidak mungkin pertumbuhan orang-orang yang terkena penyakit diabetes melitus akan semakin meningkat dengan sendirinya sehingga angka kematian karena penyakit ini semakin meningkat. Hal tersebut bisa terjadi jika kurangnya perhatian terhadap diabetes melitus, baik dari lembaga kesehatan sendiri ataupun rendahnya pengetahuan dan perilaku pencegahan masyarakat terhadap diabetes melitus.

Diabetes melitus ini bisa menyerang siapa saja baik laki-laki ataupun perempuan dan tidak memandang usia penderita. Hidup dengan penyakit diabetes melitus sangat tidak nyaman. Selain bisa menyebabkan komplikasi, penderita diabetes melitus juga harus tergantung pada obat dan menjalani diet seumur hidupnya.

Faktor resiko diabetes melitus menurut Sidartawan Soegondo (2002:5) yaitu :

> Resiko diabetes kisaran umurnya lebih dari 45 tahun, kemudian kegemukan (berat badan lebih dari 20% dari berat badan idaman), hipertensi (tekanan darah lebih dari 140 / 90 mmHg), riwayat diabetes melitus, riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lebih dari 4000 gram, riwayat diabetes melitus pada kehamilan (diabetes melitus gestasional), riwayat TGT atau GDPT, penderita PJK, TBC, hipertiroidisme, dan faktor resiko diabetes melitus yang terahir yaitu kadar lipid yang abnormal.

Di Indonesia sebagian besar penderita penyakit diabetes menggunakan obat, padahal obat bukan satu-satunya cara yang dapat digunakan untuk penatalaksanaan penyakit diabetes. Untuk penatalaksanaan penyakit diabetes yang telah dikenal ada tiga cara, yaitu mengatur makanan, olahraga, dan obat-obatan. Dengan demikian untuk penatalaksanaan diabetes sebaiknya menggunakan olahraga dan disertai dengan mengatur pola makan.

Penderita diabetes yang tidak memiliki kontra indikasi dapat dimasukan dalam program latihan olahraga. Latihan olahraga yang dianjurkan adalah aerobik dan ritmis, misalnya berenang, jalan kaki, joging, naik sepeda. Di

Indonesia latihan olahraga bagi penderita diabetes sudah dikemas secara khusus yaitu dengan senam diabet Indonesia. Pada tahun 2008 senam diabet sudah mencapai seri 4, peran olahraga senam diabetes ini sebagian penderita belum memahami dan terasa sukar dan sulit untuk sebagian penderita bahkan ada yang belum mengenal senam diabet ini. Untuk yang belum memahami senam diabet ini mereka lebih memilih untuk melakukan olahraga yang lainnya, seperti jalan kaki yang mereka anggap olahraga ini paling mudah dan simpel untuk dilakukan oleh mereka.

Aktivitas olahraga penting sekali untuk menjaga berat badan dan juga untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, terutama pada penderita diabetes ataupun obesitas. Olahraga senam diabet ataupun jalan kaki teratur bisa menjaga berat badan seseorang juga bisa menurunkan lemak bagi yang obesitas ataupun kadar gula (glukosa) dalam darah. Olahraga yang disarankan adalah dengan frekwensi 3 – 5 kali seminggu, intensitas 70% dari denyut nadi maksimal dan dilakukan dalam durasi 30 – 60 menit. Untuk keamanan maka selama latihan harus dengan pengawasan untuk membantu bila terjadi sesuatu.

Ada banyak para penderita diabet di Desa Cikandang kabupaten Kuningan, sehingga peneliti ingin meneliti penelitian ini di Desa Cikandang dengan sempel para penderita diabetes melitus di Desa Cikandang. Sehingga dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi jalan kaki dan senam diabet terhadap penurunan kadar gula ataupun untuk mengetahui terapi mana yang lebih baik untuk menurunkan kadar gula diabetes melitus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka perlu diadakan perumusam masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sebaik-baiknya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus?
2. Apakah ada pengaruh terapi senam diabet terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus?
3. Apakah ada perbedaan antara terapi jalan kaki dengan senam diabet terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi senam diabet terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara terapi jalan kaki dengan senam diabet terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang terapi jalan kaki dan senam diabet yang merupakan salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus.
2. Memberikan informasi kepada lembaga-lembaga yang berkecimpung dalam masalah diabetes melitus khususnya di Desa Cikandang tentang terapi jalan kaki dan senam diabet merupakan salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus..

3. Menambah khazanah keilmuan yang dapat dijadikan referensi penelitian dalam bidang kesehatan dan olahraga.

E. Batasan Penelitian

Untuk memfokuskan masalah penelitian, maka peneliti membatasi penelitian ini pada :

1. Kegiatan terapi jalan kaki dan senam diabet pada penderita diabetes melitus di Desa Cikandang.
2. Populasi yang digunakan adalah para penderita diabetes melitus di Desa Cikandang.
3. Sampel yang digunakan adalah perempuan penderita diabetes melitus di Desa Cikandang.
4. Kegiatan terapi jalan kaki dan senam diabet pada penderita diabetes melitus khususnya perempuan di wilayah Desa Cikandang.