

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut teori yang dikemukakan oleh Yin, seseorang yang melakukan aktivitas fisik banyak lebih baik daripada orang yang tidak melakukan aktivitas sama sekali. Seseorang yang mempunyai aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki IMT normal sehingga untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memperhatikan tingkat aktivitasnya (Rahmah, 2021). Sedangkan menurut (WHO 2021), aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dan membutuhkan pengeluaran energi.

Salah satu faktor risiko utama untuk terjadinya Diabetes Melitus adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang meliputi pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas (*American Diabetes Association, 2020*). Di sisi lain, aktivitas fisik yang teratur terbukti memiliki efek positif dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus, terutama dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan mengatur kadar glukosa darah (Colberg, 2016).

Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung hubungan positif antara aktivitas fisik dan pencegahan serta pengelolaan diabetes melitus, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di masyarakat masih sangat rendah. Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 30% populasi dewasa di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang disarankan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik dan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengelolaan diabetes melitus, baik pada individu yang sudah terdiagnosis diabetes maupun pada mereka yang berisiko tinggi mengalaminya. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan, berlari, atau latihan kekuatan, dapat memperbaiki kontrol glukosa darah, meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot, dan mengurangi penumpukan lemak tubuh yang dapat memperburuk kondisi resistensi insulin (Colberg e, 2016). Selain itu, pada individu yang sudah terdiagnosis dengan diabetes melitus tipe 2, aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari terapi komplementer yang efektif untuk mengelola penyakit tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang intensitasnya cukup tinggi dapat mengurangi kebutuhan akan obat-obatan dalam pengelolaan diabetes, sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolik yang disebabkan oleh gagalnya organ pankreas dalam memproduksi hormon insulin secara memadai. Penyakit ini bisa dikatakan sebagai penyakit kronis karena dapat terjadi secara menahun. Berdasarkan penyebabnya diabetes mellitus digolongkan menjadi tiga jenis, diantaranya diabetes mellitus tipe 1, tipe 2 dan diabetes mellitus gestasional (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Diabetes melitus tipe II terjadi karena akibat adanya resistensi insulin yang mana sel-sel dalam tubuh tidak mampu merespon sepenuhnya insulin.

Diabetes Mellitus (DM), merupakan penyakit kronis yang terjadi akibat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Insulin merupakan hormon yang mengatur gula darah. Hiperglikemia, atau yang sering disebut peningkatan gula darah merupakan factor umum dari diabetes yang tidak terkontrol dan seiring waktu

menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (*World Health Organization, 2020*). Sedangkan menurut (Perkeni 2021), Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Perkeni, 2021).

Berdasarkan International Diabetes Federation (IDF), yang juga memproyeksikan prevalensi diabetes mellitus berdasarkan penduduk umur 20-79 tahun di dunia sebesar 8,3% pada tahun 2019, kemudian Asia Tenggara khususnya sebesar 11,3 juta. Negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi adalah Cina sebesar 116,4 juta, disusul oleh India sebesar 77,0 juta, Amerika Serikat sebesar 31,0%, Pakistan sebesar 19,4 juta, Brasil 16,8 juta, Meksiko sebesar 12,8 juta dan Indonesia sebesar 10,7 juta. Untuk Indonesia sendiri berada pada peringkat ke tujuh diantara 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak yaitu 10,7 juta. (Kemenkes RI, 2020).

Indonesia sendiri merupakan negara dengan kasus Diabetes Melitus tertinggi ke-7 sedunia. Penderita diabetes melitus pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan untuk prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring dengan penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun, angka tersebut diprediksi terus meningkat hingga mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta di tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Laporan Provinsi Riskesdas Jawa Barat 2019, prevalensi DM yang ada di Jawa Barat mencapai 1,74% (diperkirakan 570.611 penderita DM). Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Jawa Barat menemukan sejumlah 46.837 orang yang terindikasi Diabetes Melitus. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Kota Cirebon (Dinkes) Pada tahun 2024, mencatat kasus diabetes mellitus (DM) di wilayah puskesmas Kota Cirebon dengan jumlah 22 puskesmas mencapai 9520 total kasus, dengan kasus terbanyak terjadi di Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon sebanyak 1028 orang, Puskesmas Majasem sebanyak 771 orang dan Puskesmas Larangan sebanyak 668 orang (Dinas Kesehatan Kota Cirebon 2024)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon pada tahun 2024, tercatat bahwa prevalensi diabetes mellitus sebanyak 1028 orang, usia 45 sampai >70 tahun berjumlah 930 orang dan lansia pra-lanjut usia 60-69 yang terdiagnosa diabetes mellitus sebanyak 194 orang. Sedangkan jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Permai kota Cirebon sebanyak 8294 orang (Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon 2024).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 23 April di puskesmas kalijaga permai kota cirebon studi pendahuluan yang di lakukan pada 10 lansia,dengan hasil 6 lansia DM dan 4 lansia tidak DM. Untuk aktivitas fisik 5 lansia beraktivitas fisik ringan,3 lansia beraktivitas sedang dan 2 lansia yang beraktivitas tinggi .sesuai dengan penjelasan dan data yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon”**.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan penyakit diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon tahun 2025?

1.3 Tujuan

1.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan penyakit diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas kalijaga permai Kota Cirebon tahun 2025.

1.1.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui perilaku aktivitas fisik lansia di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon tahun 2025
- 2) Untuk mengetahui penyakit diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon tahun 2025.
- 3) Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan penyakit diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas kalijaga Permai Kota Cirebon tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.1.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam mencegah terjadinya penyakit diabetes melitus di wilayah kerja Pusksmas Kalijaga Permai Kota Cirebon

1.1.2 Manfaat Praktis

1) Untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencegah terjadinya penyakit diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas kalijaga permai Kota Cirebon.

2) Untuk ITEKES Mahardika

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan pertimbangan penerapan ilmu di institut mahardika terkait aktivitas isik dengan kejadian diabetes mellitus.

3) Untuk UPT Puskesmas Kalijaga Permai

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan mendidik masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dalam pencegahan dan pengobatan penyakit diabetes mellitus.

4) Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi faktor risiko penyakit diabetes mellitus tipe II, khususnya aktivitas fisik.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Erina Yufita Ananda 2024, melakukan penelitian tentang "Hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada diabetes mellitus tipe II", persamaan pada penelitian ini adalah Jenis penelitian yang digunakan yaitu, jenis penelitian kuantitatif Persamaan pada variabel Independen. Adapun perbedaannya yaitu tempat penelitian dengan hasil dari penelitiannya tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes dipuskesmas Dempet tahun 2023, karena aktivitas fisik yang baik dan teratur menurunkan kadar gula darah.

2. Nilla Dwi Anggraini 2023, melakukan penelitian tentang “Hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada diabetes mellitus di puskesmas Pulo Lor Jombang”. Persamaan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian, adapun perbedaannya yaitu teknik pengambilan sampling hasil dari penelitian penelitian ini yaitu ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.
3. Marifa Alifia Ningsih 2023, melakukan penelitian tentang “Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus pada anggota TNI-AL di poli endokrin RSPAL dr. Ramelan Surabaya”. Persamaan dalam penelitiannya Persamaan variabel independen dan dependen dan perbedaan desain penelitian untuk hasil Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus pada anggota TNI- AL di Poli Endokrin RSPAL dr. Ramelan Surabaya.
4. Sukma Dwi Putra, 2022” hubungan pola aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Sempor 2” persamaan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian dan perbedaannya teknik pengambilan sampling untuk hasilnya Dalam penelitian ini didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus di puskesmas Sempor 2.
5. Indah Lestari 2021, melakukan penelitian tentang “ Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus tipe II Di kota Surakarta”. Untuk persamaannya yaitu variabel independen dan dependen untuk perbedaannya teknik pengambilan sampling untuk hasilnya penelitian ini yakni tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian.