

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Millitus (DM) yang lebih dikenal sebagai penyakit kencing manis adalah suatu kondisi terganggunya metabolisme didalam tubuh karena ketidakmampuan tubuh membuat atau menyuplai hormone insulin sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah melebihi normal (Indriyani, 2012). Untuk menurunkan kadar gula darah penderita DM dapat melakukan olahraga senam *aerobic*. Namun masih banyak penderita DM tidak melakukan senam *aerobic*,dikarenakan kurangnya pengetahuan sehingga menyebabkan penderita DM tidak mengetahui manfaat senam *aerobic*.

Menurut laporan dari Federasi Diabetes Internasional (FDI) prevalensi penderita DM di dunia pada tahun 2012 sekitar 371 juta, dan menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kasus penyakit DM meningkat empat kalinya dari 108 juta orang di tahun 1980 menjadi 422 juta orang ditahun 2014. Sedangkan menurut Pengurus Persatuan Diabetes Indonesia (Persedia) di Jawa Timur jumlah DM mellitus 6% atau 2.248.605 orang dari jumlah penduduk Jawa Timur sebanyak 37.476.757 orang (Sensus penduduk,2010).Dari data rekam medis RSUD Dr. Harjono Ponorogo pada tahun 2014 penderita DM sebanyak 2.446 pasien dengan rata-rata perbulan 204 pasien, tahun 2015 mengalami penurunan 0,02% dengan jumlah 2.408 pasien dengan rata-rata perbulan 201 pasien yang menderita DM di poli dalam rumah sakit RSUD Dr. Harjono Ponorogo, kemudian pada tahun 2016

sampai bulan Agustus mengalami kenaikan menjadi 4.075 pasien yang rata-rata perbulan 509 pasien.

Senam *aerobic* sangat efektif menurunkan kadar gula darah karena pergerakannya yang menyeluruh. Proses melakukan senam *aerobic* itu sendiri hanya menghabiskan waktu kurang lebih 1 jam yang terdiri dari beberapa tahapan, yang pertama adalah pemanasan, inti dan pendinginan (Barawi, 2013). Kegiatan pemanasan berguna untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament persendian dan setelah pemanasan dilakukan gerakan-gerakan inti yang dipusatkan pada denyut jantung dan diakhiri dengan gerakan-gerakan latihan pendinginan dengan menurunkan frekuensi denyut nadi. Senam *aerobic* sangat mudah dilakukan oleh berbagai kalangan. Selain itu gerakan yang dilakukan dalam senam *aerobic* sangat efektif dalam membakar kalori dalam tubuh.

Terbukti pada orang yang melakukan senam *aerobic* mengalami peningkatan pembakaran kalori sebesar 240-312 kal sama seperti berenang (Budiman, 2013). Senam *aerobic* yang tidak dilakukan secara teratur oleh diabetisi akan berdampak pada kesehatannya, yang terutama adalah peningkatan kadar gula darah yang tidak dapat di kontrol. Selain berdampak pada kadar gula darah ternyata juga memiliki dampak lain terhadap kesehatan mental karena senam *aerobic* dapat mengurangi kecemasan (Purwanto, 2011). Pada senam *aerobic* terdapat banyak variasi-variasi gerakan sehingga gerakan-gerakan tersebut dapat memenuhi tahapan kegiatan menurunkan kadar gula darah. Disamping itu senam *aerobic* dapat memberikan rasa senang dan dapat memotivasi untuk rutin melakukan senam *aerobic* secara

teratur. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa senam aerobik lebih efektif menurunkan kadar gula darah dibandingkan olahraga lain seperti berenang dan bersepeda.

Pengetahuan Diabetisi tentang melakukan senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah harus di berikan motivasi dan penyuluhan dengan menggunakan metode media ceramah, leaflet maupun menggunakan media-media informasi yang lainnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena di latar belakang rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah “Bagaimana pengetahuan Diabetisi tentang senam *aerobic* dalam menurunkan kadar gula darah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengetahuan Diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan untuk memberikan sumbangan di bidang kesehatan khususnya keperawatan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan tentang pengobatan non farmakologi pada penderita diabetes mellitus, serta dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah.

2. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan diabetisi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah.

3. Bagi Profesi keperawatan

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta memberikan motivasi bagi keperawatan untuk mengkaji atau memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah Bagi Pengembang

4. Bagi Pengembangan Bidang Kesehatan

Diharapkan memberikan sumbangan bagi bidang kesehatan berupa penyebaran informasi tentang senam *aerobic* untuk penurunan kadar gula darah

1.5 Keaslian Penelitian

Berikut merupakan penelitian yang terkait dengan pengetahuan pesenam aerobic tentang penurunan kadar gula darah

1. Taufik Budiman, 2014 “Pengaruh Senam *Aerobic* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Kerten Kecamatan Lawean Surakarta”. Hasil penelitian Taufik Budiman Terdapat pengaruh penurunan kadar gula darah setelah melakukan senam *aerobic*. Adapun persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Taufik

Budiman yaitu sama-sama meneliti tentang penurunan kadar gula darah. Perbedaannya yaitu Taufik Budiman meneliti pada pengaruh kadar gula darah pada lansia. Selain itu perbedaan juga terletak pada variabel, desain dan tempat penelitian. Variabel dari Taufik Budiman yaitu Pengaruh, Senam *aerobic*, Kadar gula, Lansia dengan menggunakan desain analitik observasi. Sedangkan penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan variabel pengetahuan.

2. Barawi KN, 2013 “Pengaruh Senam *Aerobic* Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Peserta Senam *Aerobic* di Pusat Kebugaran Sonia Bandar Lampung”. Hasil penelitian Barawi menunjukkan adanya perbedaan antara kadar glukosa puasa sebelum dan sesudah melakukan senam *aerobic*. Ada persamaan yang dilakukan oleh Barawi yaitu sama-sama meneliti tentang kadar gula darah, Perbedaannya dalam penelitian ini Barawi menggunakan responden peserta senam dan menggunakan metode penelitian eksperimental dengan menggunakan responden pesenam disanggar yang puasa untuk mengobservasi hasil apakah ada penurunan kadar gula saat puasa atau tidak.
3. Toni Tonamal dkk, 2011 “Pengaruh senam *aerobic* “*Low Intensity*” selama 1 jam terhadap penurunan glukosa dalam darah pada anggota sanggar senam puskesmas Kampar”. Hasil penelitian Toni Tonomal diketahui bahwa latihan *aerobic lowintensity* selama 1 jam memberikan pengaruh terhadap penurunan glukosa darah. Ada persamaan pada penelitian yang dilakukan Toni, yaitu sama-sama meneliti tentang senam *aerobic* untuk menurunkan kadar gula darah, perbedaannya terletak pada

responden dan atau metode penelitiannya, penelitian yang digunakan Toni adalah metode penelitian eksperimen untuk mencari pengaruh dalam penelitian, dan perbedaan selanjutnya terdapat pada variabel penelitian.

