

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatar belakangi oleh resistensi insulin. Kadar gula darah pada penderita DM dapat diturunkan dengan melakukan senam DM. Pada jaman sekarang latihan senam lebih dibutuhkan pada reaksi dan meningkatkan kualitas hidup. Popularitas senam dalam tahun-tahun akhir ini tampak nyata sehingga menjadi motivasi sebagian masyarakat untuk meningkatkan latihan-latihan yang mereka lakukan (Soegondo dkk, 2009). Namun, banyak penderita Dm yang belum melakukan senam DM dikarenakan kurangnya motivasi yang menyebabkan penderita malas untuk melakukan senam.

Menurut data WHO (*World Health Organization*) kasus penyakit diabetes mellitus meningkat empat kalinya dari 108 juta orang di tahun 1980 menjadi 422 juta orang di tahun 2014. Tingkat gula darah yang tinggi menjadi penyebab utama kematian, terkait dengan 3,7 juta kematian di dunia setiap tahunnya. Proporsi DM di Indonesia hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013 sebesar 6,9% atau 12.191.564 orang. Data dari Puskesmas Ponorogo Utara, pada tahun 2016 jumlah penderita DM sebanyak 1.496 orang. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang penderita DM usia 54 tahun sampai dengan 60 tahun mengenai senam diabetes mellitus, 5 responden mengetahui bahwa seorang

penderita diabetes mellitus dapat melakukan olahraga untuk menurunkan kadar gula darah dalam tubuh. Tetapi, mereka belum mengetahui lebih spesifik tentang senam DM. Responden sering melakukan olahraga pagi seperti lari ringan atau jalan santai sebelum makan pagi.

Latihan fisik khususnya senam DM pada penderita DM memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, dimana waktu latihan jasmani otot-otot tubuh, sistem jantung dan sirkulasi darah serta pernafasan diaktifkan. Metabolisme tubuh, keseimbangan cairan dan elektrolit serta asam basa harus menyesuaikan diri. Otot-otot akan menggunakan asam lemak bebas dan glukosa yang berasal dari glikogen di otot-otot pada waktu latihan jasmani mulai dipakai sebagai sumber tenaga. Apabila latihan jasmani terus ditingkatkan maka sumber tenaga dan glikogen otot berkurang, selanjutnya akan terjadi pemakaian glukosa darah dan asam lemak bebas. Makin ditingkatkan porsi olahraga makin meningkat pula pemakaian glukosa yang berasal dari cadangan glikogen hepar. Apabila porsi latihan ditingkatkan lagi, maka dibutuhkan dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan tersebut. Dorongan inilah yang disebut motivasi. Oleh karena itu, motivasi sangatlah penting untuk mempengaruhi seseorang dalam melaksanakan senam DM. Pada saat latihan jasmani ringan, pemakaian asam lemak bebas dan glukosa tidak tergantung insulin, apabila olahraga ditingkatkan menjadi intensitas sedang maka insulin akan menurun dan adrenalin akan meningkat. Selanjutnya bila latihan jasmani dalam intensitas yang lebih berat maka non adrenalin akan meningkat dan menghambat sekresi insulin dan bersamaan dengan itu terjadi peningkatan

glukagon. Perubahan-perubahan metabolik dan sistem hormonal selama latihan tersebut adalah reaksi fisiologis tubuh untuk penyediaan energi yang dibutuhkan oleh otot-otot, glukosa dan asam lemak bebas dan penyesuaian sistem kardiovaskuler serta sistem respirasi. Dampak jika tidak melakukan senam DM pada penderita DM yaitu kadar gula darah dalam tubuh menjadi tidak terkontrol, menurunkan fungsi dan menonaktifkan reseptor gula pada insulin yang kemudian akan ditangkap oleh otot serta meningkatkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada penderita DM (Soegondo dkk, 2009).

Kemauan melakukan senam DM memerlukan motivasi dan harus mempunyai niat yang tinggi, karena melakukan senam DM harus teratur agar mendapatkan kualitas hidup yang baik. Dalam melaksanakan senam diabetes mellitus dibutuhkan motivasi yang tinggi pada penderita diabetes mellitus. Penting untuk meningkatkan motivasi penderita diabetes mellitus melalui media cetak maupun media elektronik guna meminimalisir ketidakseimbangan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Selain itu, pentingnya dukungan dari keluarga untuk meningkatkan motivasi dalam melaksanakan senam diabetes mellitus (Nursalam & Pariani, 2001).

Berdasarkan fenomena yang ada pada penderita DM yang semakin meningkat hingga mengakibatkan banyaknya kematian akibat DM, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Motivasi Pasien Diabetes Mellitus dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus Di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Motivasi Penderita Diabetes Mellitus (DM) dalam Melaksanakan Senam Diabetes Mellitus (DM) di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui motivasi penderita DM dalam melaksanakan senam DM di Prolanis Kelurahan Keniten Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Senam DM bertujuan untuk mengontrol gula darah dalam tubuh, menghambat dan memperbaiki faktor resiko penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada penderita DM, menurunkan berat badan, memperbaiki gejala-gejala muskuloskeletal otot, tulang sendi, yaitu gejala neuropati perifer dan osteoartrosis. Selain itu senam bagi penderita DM juga dapat mengurangi kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Responden

Dapat menjadi sumber pengetahuan bagi penderita diabetes mellitus dalam melakukan senam diabetes mellitus, diharapkan mampu mengurangi komplikasi pada diabetes mellitus.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien diabetes mellitus sehingga dapat lebih memotivasi pasien dalam melakukan senam diabetes mellitus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan lebih tentang Diabetes Mellitus (DM), khususnya motivasi melakukan senam DM sehingga dapat dijadikan acuan pada penelitian yang akan datang.

1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian tentang Diabetes Mellitus telah dilakukan dengan topik sebagai berikut :

1. Tri Sumarni, dkk (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Posyandu Lansia Desa Ledug Kecamatan Kembaran Banyumas” dengan menggunakan metode penelitian pre eksperimental dengan besar sampel sebanyak 29 lansia, teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara terapi senam kaki terhadap penurunan glukosa darah pada lansia dengan diabetes mellitus, dimana nilai $P 0.014 < 0.05$. sejumlah 14 responden mengalami penurunan glukosa darah setelah melakukan senam kaki. Perbedaan dengan penelitian yang akan saya

- lakukan adalah variabel penelitian motivasi, diabetes mellitus, senam diabetes mellitus.
2. Moch Dian Junandar (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Perilaku Pasien Diabetes Mellitus dalam Mencegah Hipoglikemia di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo”. Menggunakan metode penelitian deskriptif dengan hasil penelitian dari 59 responden perilaku pasien DM dalam pencegahan hipoglikemia sebanyak 32 responden (57,1%) dalam kategori positif, dan 24 responden (42,8%) dalam kategori negatif. Variabel penelitian perilaku, diabetes mellitus, pencegahan, hipoglikemia. Perbedaan dari penelitian yang akan saya buat adalah variabel penelitian motivasi, senam diabetes mellitus.
 3. Endah Sulistiyorini (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Motivasi Pasien Diabetes Mellitus dalam Melakukan Perawatan Kaki Di Ruang Mawar RSUD Dr. Hardjono Ponorogo”. Dengan variabel penelitian motivasi, diabetes mellitus, perawatan kaki dengan hasil penelitian dari 37 responden didapatkan sebagian besar 21 responden (56,76%) memiliki motivasi tinggi dan hampir setengahnya 16 responden (43,24%) memiliki motivasi rendah dalam melakukan perawatan kaki. Perbedaan dengan penelitian yang akan saya buat adalah variabel penelitian senam diabetes mellitus.
 4. Dian Meirani (2014) dalam penelitiannya berjudul “Pengetahuan Pasien Tentang Senam Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo”. Menggunakan metode deskriptif dengan jumlah populasi 324 responden, jumlah sampel 81 responden. Dengan hasil penelitian 81 responden

didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 50 responden (61,73%) mempunyai pengetahuan cukup tentang senam diabetes, dan hamper setengahnya yaitu 31 responden (38,27%) mempunyai pengetahuan baik tentang senam diabetes. Yang membedakan dengan penelitian yang akan saya buat adalah variabel penelitian motivasi.

5. Nurul Hidayati (2015) penelitiannya yang berjudul “Pengetahuan Keluarga Pasien Diabetes Mellitus Tentang Komplikasi Akut Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo” dari hasil penelitian terhadap 84 responden didapatkan 42 responden (50%) memiliki pengetahuan cukup tentang komplikasi akut DM, sedangkan 37 responden (44%) memiliki pengetahuan kurang dan 5 responden (6%) memiliki pengetahuan baik. Perbedaan dengan penelitian yang akan saya buat yaitu variabel penelitian motivasi, senam diabetes mellitus.

