

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

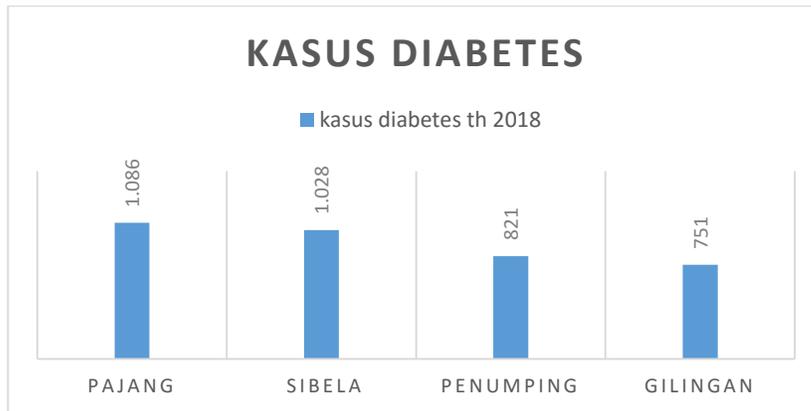
Diabetes Melitus adalah penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular. Penyakit diabetes melitus ini dapat mematikan penderita apabila penderita tidak memperhatikan pola makan dan pola olahraganya. Diabetes Melitus menjadi target tindak lanjut oleh para pemimpin di belahan dunia. Prevalensi kasus diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO Global Report, 2016).

Prevalensi penderita diabetes melitus pada tahun 2015 mencapai 415 juta jiwa. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 642 juta jiwa pada tahun 2040, dengan kenaikan sebanyak 55%. Berdasarkan *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2015, prevalensi tertinggi kejadian penyakit diabetes melitus di dunia adalah regional mediteranian (timur tengah) sebanyak 13,7 % diikuti oleh regional Asia Tenggara sebanyak 8,6 %. Indonesia berada pada peringkat ke-7 dunia dengan prevalensi diabetes melitus sebanyak 10 juta jiwa. Angka tersebut bisa bertambah seiring banyaknya penderita diabetes melitus yang tidak memperhatikan kesehatannya (WHO Global Report, 2016).

Penderita diabetes melitus di Indonesia dari tahun 2013 sampai dengan 2018 meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan usia di Indonesia pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus 15 tahun ke atas sebanyak 10,9% jauh lebih besar dari tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018). Penyakit diabetes melitus masih menempati proporsi terbesar dari keseluruhan penyakit tidak menular yang dilaporkan, penyakit ini menjadi urutan kedua terbanyak sebesar 20,57%. (Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta di dapatkan hasil kasus diabetes melitus tertinggi terdapat di Puskesmas Pajang. Kasus diabetes melitus yang ditemukan pada tahun 2019 dari laporan Puskesmas Pajang sebanyak 2.309 kasus, kasus ini meningkat jika

dibandingkan dengan jumlah kasus diabetes melitus yang ditemukan di tahun 2018 sebanyak 1.086 kasus. Berdasarkan data dari Puskesmas Pajang di peroleh hasil bahwa penderita diabetes melitus yang mengikuti senam prolanis sebanyak 36 pasien dan yang tidak mengikuti senam prolanis pasien sebanyak 20 pasien (Profil Data Dinkes Surakarta, 2018).



Grafik 1.1. Data kasus diabetes melitus tahun 2018 di wilayah kerja puskesmas pajang.

Sumber : Data sekunder dinas kesehatan surakarta 2018

Penderita diabetes melitus di RSUD Dr. Pirngadi Medan menggambarkan tingkat kualitas hidup penderita diabetes melitus didapatkan hasil yaitu dari 37 responden terdapat 9 responden (24,3%) memiliki kualitas hidup yang baik dan 28 responden (75,7%) kualitas hidupnya buruk. Kualitas hidup penderita diabetes melitus dengan lama sakit <3 tahun menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang lama sakit >10 tahun (Silaban, 2013 ; Chrisniati *et al* 2017 ; Setiyorini dan Wulandari, 2017).

Kualitas hidup sangat penting didalam mengelola penyakit diabetes melitus, kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan dan sistem nilai konteks budaya serta dimana mereka hidup dan dalam hubungannya dengan tujuan individu harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan hubungan dengan standart hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian (Noorratri dan Leni, 2019 ; Manuhutu dan Prasetya, 2018).

Kualitas hidup dapat ditingkatkan melalui dukungan keluarga, kepatuhan diet, dan terapi fisik. Perlakuan terapi fisik seperti diet, olahraga, pengobatan rutin, dan perawatan diri juga

dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Aktivitas fisik yang teratur akan membantu mencegah terbentuknya glukosa dalam darah. Olahraga yang dilakukan penderita diabetes melitus antara lain senam kaki diabetes melitus, senam aerobik, senam lansia, dan senam prolanis. Faktor kebiasaan olahraga (aktivitas fisik) merupakan faktor resiko dari baik buruknya kualitas hidup penderita diabetes melitus. Olahraga rutin dapat meningkatkan kualitas hidup, tidak perlu olahraga berat melainkan dengan olahraga sederhana seperti berjalan kaki, senam dan berenang (Noorratri dan Leni 2019 ; Yusran dan Siti, 2019 ; Lara *et al* 2016 ; Cigna, 2020).

Untuk menekan prevelensi kematian akibat diabetes melitus salah satu upaya untuk menekan kualitas hidup yaitu dengan meningkatkan kualitas hidup penderita salah satunya adalah dengan senam (Haskas & Nurbaya, 2019). Kebiasaan olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Senam ialah aktifitas fisik yang dilakukan antara lain membantu untuk mencegah dari berbagai potensi komplikasi, contoh senam yang bisa digunakan untuk meningkatkan adalah senam diabetes, senam kaki, senam prolanis, senam lansia, dan senam tai chi (Noorratri & Leni, 2019)

B. LUARAN

Target luaran yang ingin dicapai adalah buku saku tentang peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

C. MANFAAT

Target luaran yang ingin dicapai adalah buku saku dapat bermanfaat bagi semua pihak.

1. Bagi penderita Diabetes Melitus

Dengan adanya buku saku diharapkan penderita diabetes melitus dapat meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, penderita secara mandiri bisa mempelajari mengenai kualitas hidup.

2. Bagi tenaga kesehatan

Buku saku mengenai peningkatan kualitas hidup dapat menjadi salah satu pendampingan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan.

3. Bagi masyarakat

Masyarakat dapat menambah informasi melalui buku saku dan dapat membantu penderita di lingkungan sekitar untuk peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melitus.

4. Bagi keluarga

Bagi keluarga penderita buku saku ini dapat menambah wawasan dan keluarga dapat memberikan dukungan sehingga efikasi kualitas hidup penderita diabetes melitus dapat meningkat.