

BAB 1

PENDAHULUAN

Pengaruh era globalisasi di segala bidang. Perkembangan teknologi dan industri mengakibatkan perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat serta situasi lingkungan, seperti perubahan terhadap pola konsumsi makanan yang serba instan, serta perkembangan dunia teknologi dan komunikasi yang semakin tinggi membuat manusia seakan enggan untuk bergerak dan berolahraga. Perubahan tersebut memberi kontribusi terhadap semakin meningkatnya beberapa penyakit, seperti halnya penyakit jantung, kanker, penyakit saluran pernafasan dan diabetes mellitus (Subandi, 2017).

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (*hyperglikemia*) sebagai akibat kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya (Damayanti, 2016).

Atlas Diabetes edisi ke-8 tahun 2017 dari IDF (*International Diabetes Federation*) menyatakan bahwa 425 juta dari total populasi seluruh dunia atau sekitar (8,8%) orang dewasa berumur 20-79 tahun merupakan penderita diabetes. IDF juga menyebutkan bahwa angka penderita diabetes di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 10,3 juta dan diperkirakan mengalami peningkatan mencapai 16,7 juta pada tahun 2045 (IDF, 2017).

Menurut survei yang dilakukan WHO, Indonesia menempati urutan ke-4 dengan jumlah penderita DM terbesar di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat. Data WHO tahun 2018 menyebutkan bahwa di dunia terdapat 1,6 juta (4%) penduduk dunia yang meninggal karena diabetes mellitus (WHO, 2018).

Olahraga adalah gerakan badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Berbagai hasil penelitian yang ada menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap efektifitas olahraga bagi penderita diabetes mellitus. Senam *chair exercise* dapat menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah, pembuluh kapiler lebih banyak terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor menjadi akan lebih aktif yang akan berdampak terhadap penurunan

glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Fenomena yang terjadi saat ini penderita diabetes hanya mengandalkan terapi farmakologis dalam untuk menurunkan kadar glukosa darah, namun untuk terapi komplementer seperti senam *Chair Exercise* masih jarang dilakukan (Bangsa, dkk 2017).

Penderita diabetes sangat membutuhkan peningkatan pengetahuan melalui edukasi yang tepat. Pemahaman terhadap kondisi kesehatan serta bagaimana menjalani kehidupan pasca di diagnosa penyakit diabetes melitus dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Edukasi diabetes adalah pendidikan dan pelatihan mengenai pengetahuan dan keterampilan bagi penderita diabetes melitus yang bertujuan untuk menunjang perubahan perilaku untuk meningkatkan pemahaman tentang penyakit diabetes. Edukasi merupakan masalah satu pilar pengelolaan diabetes melitus yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai penyakit, pencegahan, tanda gejala, dan penatalaksanaan diabetes melitus salah satunya dengan olahraga (Christyan, 2019).

Booklet merupakan media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Kelebihan individu dapat lebih jelas menerima informasi karena dilengkapi tulisan dan gambar. Selain itu, design bisa lebih menarik disesuaikan dengan sasaran. Kekurangan booklet sendiri yaitu biaya pembuatan agak sedikit lebih banyak daripada pembuatan leaflet (Notoadmojo, 2003 dalam 2016).