

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus adalah sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemi (Brunner and Suddarth. 2007). Peningkatan diabetes di negara – negara berkembang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup karena peningkatan kemakmuran negara tersebut. Gaya hidup tradisional seperti mengkonsumsi karbohidrat kompleks, rendah lemak jenuh, tinggi kalori dan tidak merokok mulai ditinggalkan dan digantikan dengan kebiasaan membeli makanan dengan kandungan karbohidrat sederhana, tinggi lemak jenuh yang menjadi faktor resiko penyebab diabetes.

International Diabetes Federation pada tahun 2013 mengungkapkan, penderita diabetes di seluruh dunia mencapai 382 juta orang. Pada tahun 2035 penderita diabetes diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang. . Ini setara dengan sekitar 3 kasus baru dalam 10 detik, atau hampir 10 juta pertahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) pada tahun 2008, menunjukkan prevalensi DM di Indonesia meningkat sampai 57 % (Fatimah.2014 dalam jurnal Diabetes Melitus Tipe 2).

Pada tahun 2006 sebuah penelitian yang dilakukan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia melakukan Surveilans Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Jakarta. Penelitian tersebut melibatkan 1591 responden, terdiri dari 640 laki – laki dan 951 perempuan. Hasil survei

dilaporkan prevalensi DM (*unadjusted*)yang ditemukan di lima wilayah Jakarta 12,1 %. (Setiadi, 2014).

Penyakit diabetes di Indonesia dalam kurun waktu 30 tahun akan meningkat, akibat dari jumlah penduduk yang bertambah, penduduk usia lanjut bertambah, pendapatan tinggi, teknologi canggih yang mengakibatkan kurang gerak dan meningkatnya pelayanan kesehatan sehingga umur harapan hidup bertambah (Setiadi, 2014) .

Perbandingan penduduk akan mengalami perubahan, di mana penduduk usia dewasa dan usia lanjut lebih banyak dibanding tahun sebelumnya. Presentasi kasus diabetes lebih banyak terjadi pada usia dewasa dan usia lanjut (Setiadi, 2014). Diabetes melitus tergolong penyakit endokrin yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi kerusakan jaringan. Karena itu pola pengobatan tidak hanya kepada penanggulangan saja, tetapi dilakukan secara menyeluruh dengan pendekatan 4 pilar (Waspadji, 2011).

Upaya penatalaksanaan DM Tipe 2 ada empat pilar dimulai dengan pendekatan non farmakologi yaitu berupa pemberian edukasi diabetik, perencanaan makan/diet, olahraga serta obat antidiabetik. Olahraga adalah salah satu pilar dalam tatalaksana DM Tipe 2 (Waspadji, 2011) .

Hiperglikemia pada penderita diabetes melitus tipe 2 jika tidak dilakukan intervensi segera, dapat menjadi persisten dan menimbulkan komplikasi. Komplikasi dapat dicegah dengan melakukan olahraga aerobik. Olahraga aerobik merupakan jenis olahraga/ latihan fisik yang ditujukan untuk memperoleh tingkat ketahanan kardiovaskuler yang lebih efektif. Latihan fisik ini dilakukan secara bertahap, intensif dan intensitas yang rendah dengan durasi 30 -60 menit, (Waspadji, 2011) .

Salah satu bentuk latihan aerobik untuk menurunkan kadar glukosa dalam darah adalah Yoga. Menurut Bindra, dkk dalam jurnalnya yang berjudul “ *Influence Of Pranayamas and Yoga-Asanas On Blood Glucose, Lipid Profile and HBA1C In Type 2 Diabetes* ” menyebutkan dengan melakukan yoga dengan tekun dan teratur selama 30 – 45 menit, tiga kali seminggu selama 90 hari dapat menurunkan gula darah.

Berdasarkan data penelitian mengenai tingginya manfaat latihan fisik yoga terhadap kadar gula darah sewaktu maka peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana latihan fisik yoga mampu mengubah kadar gula darah sebelum latihan fisik yoga dan sesudah latihan fisik yoga.

1.2 Perumusan Masalah

Sesuai dengan uraian masalah pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah latihan fisik yoga efektif mempengaruhi kadar gula darah sewaktu pada diabetes tipe 2?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Efektifitas Latihan fisik yoga terhadap kadar gula darah sewaktu pada diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah latihan fisik yoga.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui kadar gula darah sewaktu sebelum latihan fisik Yoga

1.3.2.2 Diketahui kadar Gula Darah Sewaktu setelah latihan fisik yoga

1.3.2.3 Diketahui perbedaan yang bermakna pada kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah latihan fisik yoga

- 1.3.2.4 Diketahui hubungan jenis kelamin, usia, dalam latihan fisik yoga terhadap kadar gula darah sewaktu setelah latihan yoga

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memotivasi klien untuk semakin menekuni latihan fisik yoga dalam perawatan diri, terutama mengontrol kadar gula darah secara mandiri.

1.4.2 Bagi STIK Sint Carolus

Sebagai masukan alternatif penatalaksanaan pada penderita DM Tipe 2 yang ditemukan dalam masyarakat di daerah binaan.

1.4.3 Bagi Peneliti

Sebagai sarana memperluas ilmu pengetahuan dan wawasan tentang manfaat latihan fisik yoga terhadap perubahan kadar gula darah sewaktu pada DM tipe 2 dan bisa diterapkan dalam pelayanan di mana ditugaskan.

1.5 Ruang lingkup

Ruang lingkup yang hendak diteliti adalah analisis perbedaan kadar gula darah pada diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah latihan fisik yoga. Responden yang diteliti adalah responden yang menderita DM dan kelompok berisiko yang tergabung dalam kelompok yoga. Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 14 Agustus - 6 November 2015