

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus biasa disebut dengan the *silent killer* karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dengan menimbulkan berbagai macam penyebab. Faktor penyebab diabetes melitus sangat beragam, baik dari karakteristik individu seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan, jumlah anggota keluarga, maupun riwayat penyakit. Selain itu, kondisi ini juga dipengaruhi oleh faktor penatalaksanaan, seperti pengaturan pola makan (diet), aktivitas fisik, pengobatan, serta pemantauan kadar glukosa darah.

International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2024 terdapat sekitar 589 juta orang di dunia berusia 20 hingga 79 tahun yang hidup dengan diabetes. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050. Di Indonesia sendiri, penderita diabetes pada rentang usia tersebut mencapai 19,5 juta jiwa, menjadikan Indonesia sebagai salah satu dari lima negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia pada tahun 2021.

Pada tahun 2022, diabetes melitus tipe 2 berada pada urutan ke-2 (3,42%) dalam 21 penyakit terbesar di Kota Bandung (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT cijagra lama di kecamatan lengkung, kota Bandung, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 446

orang penderita Diabetes Melitus, yang mengindikasikan adanya prevalensi yang perlu di perhatikan.

Kadar glukosa darah yang tinggi disebabkan oleh rendahnya produksi insulin serta ketidakmampuan sel tubuh dalam merespons glukosa secara optimal. Insulin memiliki peran penting dalam proses metabolisme lemak dan protein. Ketika fungsi insulin terganggu, hal ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kelemahan fisik, kondisi tubuh yang menurun, gangguan metabolik, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi lain (Setiyani et al 2020).

Penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol perlu tatalaksana secara komperhensif sebagai upaya pencegahan komplikasi (Wahyu Prihantoro et al. 2023). Penatalaksanaan DM disebut dengan 4 pilar tatalaksana DM yang meliputi terapi nutrisi, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan edukasi.

Hu et al., (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan fisik termasuk salah satu intervensi *non-farmakologis* yang berperan penting dalam menangani diabetes melitus tipe 2. Dari berbagai jenis aktivitas fisik, jalan kaki menjadi pilihan yang banyak diminati karena dinilai aman, nyaman, dan berbiaya rendah. Salah satu bentuk latihan jalan kaki yang direkomendasikan bagi penderita diabetes melitus adalah *brisk walking*.

Brisk walking exercise menurut *Carribbean Public Health Agency* (CPHA) (2019) adalah suatu aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara terstruktur dan terencana untuk mempertahankan atau meningkatkan

kesehatan dengan gerakan berjalan dan mengayunkan tangan sesuai irama jalan, gerakan bebas dari seluruh tubuh sebagai tanda dan berfungsinya pergerakan guna merangsang berbagai organorgan dan sistem tubuh (Claudia Wuri prihandini, 2024).

Hal ini didukung oleh penelitian Ni Ketut Sri Martini (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengelolaan kadar gula darah dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, seperti rutin melakukan brisk walking, yang terbukti efektif dalam menurunkan kadar gula darah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Novitasari et al., (2021) melaporkan bahwa hasil pengukuran kadar glukosa darah sebelum brisk walking exercise di kumpulan aktivitas rata-rata kadar glukosa darah responden yaitu 222,75 mg/dl, dan hasil rata-rata kadar glukosa darah setelah diberikan perlakuan *brisk walking* yaitu 208,65 mg/dl/dl.

Puskesmas cijagra lama merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang berada di kota bandung, data berdasarkan kurun waktu bulan Januari sampai Juni 2024 tercatat angka kunjungan pasien dengan DM tipe 2 adalah 390 orang. berdasarkan hasil pendahuluan, puskesmas pernah melakukan program salah satu nya yaitu pemeriksaan diabetes melitus.

Wawancara yang dilakukan kepada 6 penderita diabetes mellitus tipe 2 mengatakan penderita jarang melakukan aktifitas fisik dan jarang melakukan olahraga.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “pengaruh *brisk walking* terhadap penurunan glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas cijagra lama”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah penelitian adalah “adakah pengaruh *brisk walking* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di puskesmas cijagra lama”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi *brisk walking* terhadap penurunan glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cijagra lama
- b. Mengidentifikasi glukosa darah sebelum dilakukan intervensi *brisk walking*
- c. Mengidentifikasi glukosa darah setelah dilakukan intervensi *brisk walking*

- d. Menganalisis pengaruh *brisk walking* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cijagra lama

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, pemikiran yang baru, dan sumber bacaan bagi komunitas Kesehatan khususnya di bidang keperawatan, untuk mengetahui pengaruh *brisk walking* 30 menit terhadap penurunan gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Puskesmas.

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi *brisk walking* yang terstandarisasi dan efektif untuk penderita DM tipe 2 di wilayah kerja puskesmas, Puskesmas dapat menyediakan panduan yang jelas mengenai durasi, intensitas, dan frekuensi *brisk walking* yang optimal untuk menurunkan gula darah.

b. Manfaat Bagi Perawat Puskemas

Menjadi alternatif intervensi keperawatan non farmakologis pada penderita DM tipe 2 untuk menstabilkan glukosa darah.

c. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini semoga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang juga ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

E. Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN

Membahas tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Membahas landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas metode penelitian, yang meliputi variabel penelitian (definisi konseptual dan definisi operasional), tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik analisis data, prosedur penelitian, etika penelitian.

4. BAB IV

Bab ini memberikan gambaran umum mengenai unit observasi yang mencakup data, variabel, atau konsep penelitian, serta informasi dan proses yang relevan. Selain itu, bab ini juga menyajikan analisis dan pembahasan terkait hasil penelitian yang telah dilakukan.

5. BAB V

Dalam bab ini, akan disajikan kesimpulan yang mencakup jawaban atas permasalahan penelitian, serta penilaian terhadap kelebihan dan kelemahan dari penelitian yang telah dilakukan. Saran-saran yang diberikan akan disampaikan secara singkat, berdasarkan kelemahan yang teridentifikasi dan merupakan solusi yang dapat diimplementasikan.

6. MANUSKRIP

BAB ini merupakan berisi tentang abstrak, pendahuluan, metode penelitian serta kesimpulan dan saran.