

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronik yang cukup banyak diderita oleh penduduk dunia. Indonesia menempati urutan keempat dalam daftar negara dengan penderita diabetes melitus terbanyak, setelah India, Cina, dan Amerika. (Wild, 2004). WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang diabetes melitus di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Senada dengan WHO, International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2009, memprediksi kenaikan jumlah penyandang Diabetes melitus dari 7,0 juta pada tahun 2009 menjadi 12,0 juta pada tahun 2030. Meskipun terdapat perbedaan angka prevalensi, laporan keduanya menunjukkan adanya peningkatan jumlah penyandang DM sebanyak 2-3 kali lipat pada tahun 2030 (Arumwardhani, 2011)

International *Diabetes Federation* (IDF) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia sekitar 4,8% dan lebih dari setengah kasus DM (58,8%) adalah diabetes melitus tidak terdiagnosis. Pola hidup, orang yang tidak mau merubah diri ke gaya hidup sehat dan tidak mempedulikan masalah kegemukan, lebih mudah terserang DM tipe 2. Terlalu banyak diam dan kurang aktivitas akan menjadikan obesitas, selanjutnya obesitas akan menyebabkan orang terserang DM tipe 2.

Pada dasarnya tidak ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan, jika seseorang mau berobat dengan sungguh-sungguh. Dianjurkan pada penderita DM latihan jasmani secara teratur bisa dilakukan tiga sampai empat kali dalam seminggu, selama kurang lebih 30 menit yang bersifat ringan dan tidak membebani. Sebagai contoh olahraga ringan berjalan kaki selama 30 menit.

Diabetes Melitus juga merupakan salah satu penyakit atau ujian yang diberikan oleh Allah SWT kepada hambanya dan kesabaran merupakan

kunci agar Allah SWT dapat menetapkan pahala atau menghapus sebagian dosanya atau mengangkat derajatnya sehingga ujian itu menjadi nikmat baginya (Nada, 2007). Hal itu bisa dikaitkan dengan faktor penyebab DM, antara lain karena pola makan yang tidak baik, kegemukan, stres dan ketergantungan terhadap obat yang berdampak pada kerusakan ginjal dan pankreas yang sebenarnya berfungsi untuk memproduksi insulin sebagai penetral gula dalam darah.

Islam menganjurkan umatnya untuk berolahraga yang mendukung kesehatan badan, mendukung kekuatan perjuangan Islam, tidak bertentangan dengan norma-norma Islam, dan tidak melupakan zikir (ibadah) kepada Allah. Salah satu hal yang menyebabkan lemahnya tubuh seseorang adalah tidak pernah bergerak (Zarkasi, 2008).

Ajaran Islam sejalan dengan perkembangan zaman, termasuk dikaitkan dengan masalah kesehatan. Khusus penyakit DM, maka ajaran Islam mengingatkan pentingnya menjaga pola hidup seimbang dan jangan berlebihan (sederhana).

Manfaat olahraga bagi penderita DM antara lain meningkatkan penurunan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi aterogenik, gangguan lipid darah, peningkatan tekanan darah, hiperkoagulasi darah. Keadaan-keadaan ini mengurangi resiko penyakit jantung koroner. Meningkatkan kualitas hidup penderita DM dengan memberikan kemampuan kerja dan keuntungan secara psikologis. (Suryono, dkk, 2005)

Yang penting dalam berolahraga adalah memilih jenis olahraga yang di senangi karena dilakukan secara teratur dan masuk ke dalam kegiatan rutin sehari-hari. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah jenis aerobik yaitu olahraga yang dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru serta membuat insulin bekerja lebih efisien, dapat mengurangi lemak tubuh dan membantu menurunkan berat badan. Yang termasuk olahraga aerobik adalah jalan kaki, lari, naik tangga, sepeda statis, jogging, berenang, senam

aerobik, menari dan main tali. Olahraga sebaiknya meliputi pemanasan, pemantauan denyut nadi dan pendinginan termasuk peregangan.

Meningkatnya Prevalensi DM di Indonesia yang semakin meningkat berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan kemajuan bangsa Indonesia. Kemajuan suatu negara ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang baik, sehat dan unggul. Beberapa upaya pencegahan dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit DM, baik secara primer maupun sekunder. Pencegahan primer yaitu berupa pencegahan melalui modifikasi gaya hidup seperti pola makan yang sesuai, aktifitas fisik yang memadai atau olahraga. Adapun pencegahan sekunder dapat dilakukan dengan pengecekan atau kontrol fisik, pengecekan urine, penghentian merokok bagi penderita yang merokok.

Keberhasilan suatu pengobatan baik secara primer maupun sekunder, sangat dipengaruhi oleh kepatuhan penderita DM untuk menjaga kesehatannya. Dengan kepatuhan yang baik, pengobatan secara primer maupun sekunder dapat terlaksana secara optimal dan kualitas kesehatan bisa tetap dirasakan. Sebabnya apabila penderita DM tidak mempunyai kesadaran diri untuk bersikap patuh maka hal tersebut dapat menyebabkan kegagalan dalam pengobatan yang berakibat pada menurunnya kesehatan. Bahkan akibat ketidakpatuhan dalam menjaga kesehatan, dapat berdampak pada komplikasi penyakit DM dan bisa berujung pada kematian. Hal ini dijadikan nilai penting penulis untuk meneliti pasien atau penderita rawat jalan, sehingga mengetahui bagaimana penderita DM melaksanakan kepatuhannya berolahraga

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran kepatuhan pada penderita DM dalam menjalani olahraga di RSUD kota Bogor ditinjau dari sisi kedokteran dan Islam?

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka ditetapkan beberapa pertanyaan yang akan dijawab dari hasil penelitian ini, seperti:

1. Apakah penderita Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Umum Daerah Bogor memiliki sikap kepatuhan dalam menjalani olahraga?
2. Bagaimana pandangan Islam tentang hubungan olahraga dengan terjadinya diabetes melitus ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pasien DM Di Rumah Sakit Umum Daerah Bogor patuh atau tidak patuh dalam menjalani olahraga ditinjau dari sisi kedokteran dan Islam.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kepatuhan penderita DM dalam menjalani olahraga berdasarkan durasi
2. Mengetahui kepatuhan penderita DM dalam menjalani olahraga berdasarkan frekuensi

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian tersebut di atas, maka penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi penulis, hal ini diharapkan bisa memberikan pemahaman tentang pentingnya kepatuhan dalam olahraga, untuk mendapatkan kesembuhan pada Penderita Diabetes Melitus.
2. Diharapkan dari penelitian ini bisa memberikan tambahan wawasan serta sumber referensi bagi Penderita DM dan ranah kesehatan.
3. Menambah referensi bagi khalayak umum akan pentingnya kesehatan dan menjaga pola hidup berdasarkan ajaran islam.