

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik didefinisikan oleh *American College of Sports Medicine* (ACSM) dan *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) sebagai segala gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot skeletal yang menghasilkan peningkatan substansial terhadap keluaran energi ketika istirahat (Thompson, 2014). Partisipasi aktivitas fisik rutin berhubungan dengan pengurangan risiko kematian dini dan merupakan cara yang baik untuk mengurangi risiko lebih dari 25 kondisi medis kronis. Terdapat hubungan dosis-respons yang jelas antara aktivitas fisik dan kesehatan dengan pengurangan risiko kematian dini dan penyakit kronis sebesar 20-30% pada pasien yang memenuhi atau melampaui rekomendasi internasional saat ini. (Warburton, 2017)

Kemajuan teknologi modern memiliki dampak penurunan aktivitas fisik pada manusia. Kondisi demikian disayangkan, karena aktivitas fisik memiliki peran penting dalam peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, termasuk Diabetes Melitus (DM) tipe 2. Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan dan bermanfaat bagi kesehatan. Oleh sebab itu penting bagi penderita untuk menyadari risiko yang ada dan untuk mengetahui bagaimana hal ini memengaruhi kondisi tubuh sehubungan dengan fungsi organ, kebutuhan makanan, dan interaksi dengan obat-obatan dan lingkungan. (Galbo, 2015)

Sebuah studi observasional dari 28 negara menunjukkan bahwa sekitar separuh dari penderita DM tipe 2 menderita komplikasi mikrovaskular, sedangkan

yang menderita komplikasi makrovaskular sebesar 27%. Pada negara berkembang, pasien dengan Diabetes Melitus memiliki resiko komplikasi yang lebih besar pada gangguan ginjal dan stroke dibandingkan negara maju (Zheng,2017). Berbagai penelitian prospektif menunjukkan peningkatan penyakit akibat penyumbatan pembuluh darah, baik mikrovaskular seperti retinopati, nefropati maupun makrovaskular seperti penyakit pembuluh darah koroner dan juga pembuluh darah tungkai bawah (Waspadji,2009).

Neuropati adalah komplikasi lambat yang tersering pada DM yang dapat berpengaruh pada disabilitas. Penyebab pasti dari diabetik neuropati belum diketahui, akan tetapi faktor metabolik dan vaskular diketahui berhubungan dengan munculnya gangguan sensoris (Rubin, 2017). Latihan dapat meningkatkan kontrol glikemik dan menurunkan resiko komplikasi diabetik pada pasien DM tipe 2. Kombinasi latihan *endurance* dan *strengthening* meningkatkan *outcome* metabolik dengan meningkatkan sensitivitas insulin (Galbo,2015).

Penelitian mengenai aktivitas fisik yang membedakan menurut intensitas aktivitasnya pada laki-laki dengan DM tipe 2 masih terbatas. *The International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) adalah sebuah instrumen yang dikembangkan dengan tujuan menciptakan sebuah alat ukur yang terstandar dan dapat diadaptasi secara budaya pada berbagai populasi di dunia. Kuesioner ini didesain untuk mengukur tingkat aktivitas fisik keseharian pada individu berusia 15 – 69 tahun. Kuesioner ini telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa dan banyak studi dibuat untuk menilai reliabilitas dan validitas di berbagai negara segera sejak setelah diciptakan. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisa aktivitas fisik penderita DM tipe 2 terkait komplikasi neuropati perifer.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik (IPAQ-SF) pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki dengan dan tanpa neuropati perifer diabetik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis aktivitas fisik penderita Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki dengan dan tanpa neuropati perifer diabetik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Menganalisis perbedaan nilai IPAQ-SF penderita Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki dengan dan tanpa neuropati perifer diabetik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Pelayanan

Merekomendasikan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) sebagai salah satu alat skrining aktivitas fisik penderita Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki dengan dan tanpa neuropati perifer diabetik.

1.4.2 Untuk Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi tentang perbedaan nilai *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) penderita Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki dengan dan tanpa neuropati perifer diabetik.

1.4.3 Untuk Subyek Penelitian

Menilai pengetahuan tentang aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kondisi pasien dengan Diabetes Melitus tipe 2 laki-laki.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA