BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus adalah gangguan metabolisme jangka panjang yang disebabkan oleh ketidakmampuan hormon insulin untuk berfungsi secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah (Zakiudin, 2023). Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM), yang berarti tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya, Diabetes Melitus terjadi ketika pankreas tidak mampu memproduksi insulin dengan efisien, penyakit ini memerlukan pengobatan seumur hidup, karena hingga saat ini belum ada penyembuhan yang tersedia (Solikhah, 2023).

Seseorang yang menderita Diabetes Melitus akan mengalami penyakit ini seumur hidup, karena Diabetes Melitus tidak dapat disembuhkan. Kondisi ini memengaruhi seluruh aspek kehidupan mereka, dan salah satu dampaknya adalah peningkatan risiko komplikasi yang dapat berakibat fatal (Ratnasari, 2022). Banyak penderita Diabetes Melitus yang tidak menyadari tanda dan gejala yang disebabkan oleh penyakit ini, akibat dari kurangnya informasi dan pengetahuan, beberapa faktor yang berkontribusi termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya pemahaman tentang pola makan yang benar, manfaat olahraga, usia lanjut, keterbatasan fisik, kesalahpahaman mengenai manfaat pengobatan, serta ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi obat karena alasan Sekonomi

sehingga semuanya menjadi pemicu awal terjadinya stres, dan membuat semuanya menjadi tidak patuh terhadap penatalaksanaan Diabetes Melitus (DM) (Rosydah, 2023).

Stres merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh penderita Diabetes , kecemasan yang terus-menerus tentang penyakit Diabetes yang dialami, dapat mempengaruhi kadar glukosa darah sehingga semakin memperburuk kondisi Diabetes. Siklus negatif ini dapat berulang dan semakin sulit diatasi jika tidak ditangani dengan tepat, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penderita Diabetes Melitus kurang konsisten dalam mengikuti pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengontrol kadar glukosa darah (fisher,2018).

Umumnya pengobatan Diabetes Melitus dilakukan melalui penggunaan obat-obatan seperti metformin, sulfonilurea, Glibenklamid, Glimepirid dan insulin. Meskipun terapi ini efektif dalam membantu mengontrol kadar glukosa darah, sejumlah penderita melaporkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental. Beberapa penderita mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi sebagai respon yang dialami terhadap terapi yang dijalani, yang pada akhirnya memperburuk tingkat stres secara keseluruhan (Polonsky *et al.,* 2018).

Lebih lanjut, pengobatan farmakologis jangka panjang juga diketahui dapat menimbulkan tekanan emosional bagi penderita. Studi yang dilakukan oleh Ali *et al*. (2020) menunjukkan bahwa pasien Diabetes Melitus yang telah menjalani terapi obat lebih dari satu tahun memiliki

kecenderungan lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan dengan pasien yang baru memulai pengobatan. Faktor-faktor seperti kejenuhan dalam mengkonsumsi obat setiap hari, kekhawatiran terhadap efek samping, serta rasa ketergantungan terhadap obat menjadi pemicu utama terjadinya stres kronis pada penderita Diabetes Melitus.

Prevelensi Diabetes Melitus Berdasarkan data terbaru dari *World Hearth Organization* (WHO), jumlah penderita Diabetes melonjak drastis dari 200 juta pada tahun 1990 menjadi 830 juta pada tahun 2022, peningkatan ini jauh lebih cepat terjadi di negara-negara berkembang jika dibandingkan dengan negara maju, pada tahun 2022, sekitar 14% populasi dewasa yang berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengidap penyakit Diabetes Melitus, angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan 7% pada tahun 1990 (WHO,2024).

Prevelnsi Diabetes di Asia Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) Diabetes Atlas edisi ke-10 yang diterbitkan pada tahun 2021, prevalensi Diabetes di wilayah Asia Tenggara mencapai 11,3% pada populasi usia 20-79 tahun, secara global, IDF melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) yang hidup dengan Diabetes, dan angka ini diprediksikan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021).

Prevelensi Diabetes Melitus di Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya peningkatan

prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia hampir dua kali lipat dalam kurun waktu 16 tahun, dari 5,7% (2007) menjadi 11,7% (2023). Lebih lanjut, ia menyoroti bahwa kesadaran masyarakat akan penyakit ini masih rendah, di mana hanya 1 dari 4 atau 5 penderita yang tahu bahwa mereka mengidap Diabetes, dan hanya 1 dari 4 atau 5 penderita yang menerima pengobatan di fasilitas Kesehatan (Siti,2023).

Prevelensi Diabetes Melitus di Aceh Menurut data dari Dinas Kesehatan Aceh, menunjukkan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, berdasarkan Profil Kesehatan Aceh tahun 2021, jumlah penderita Diabetes Melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan meningkat dari 12.345 kasus pada tahun 2019 menjadi 15.678 kasus pada tahun 2021 (Dinkes Aceh, 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Simeulue menunjukkan bahwa Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit dominan di wilayah tersebut Sepanjang 2024, Diabetes dan Hipertensi tercatat sebagai dua penyakit yang paling banyak diderita masyarakat, berdasarkan laporan dari sepuluh puskesmas di kabupaten simeulue, sementara itu laporan tahun 2021 mencatat bahwa di Kabupaten Simeulue terdapat 1.596 penderita Diabetes, dari jumlah tersebut, sekitar 57% atau 916 orang telah menerima pelayanan kesehatan yang dengan sesuai standar (Dinkes Simeulue,2024).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan pada penderita Diabetes Melitus menurut kementrian kesehatan indonesia adalah difokuskan pada

faktor-faktor risiko disertai dengan pemantauan yang teratur dan berkelanjutan dari perkembangannya, karena faktor risiko umum PTM di Indonesia relatif masih tinggi, yaitu 33,5% tidak melakukan aktivitas fisik, 95% tidak mengonsumsi buah ugdan sayuran, dan 33,8% populasi usia di atas 15 tahun merupakan perokok berat (Kemenkes, 2018).

Ketidakpatuhan dan keterlambatan pengobatan Diabetes Melitus dapat menyebabkan penyakit serius yang berdampak signifikan pada kualitas hidup, penyakit yang umumnya sering terjadi meliputi kerusakan pembuluh darah kecil (mikrovaskular) dan besar (makrovaskular), yang mengakibatkan gangguan fungsi organ seperti ginjal (nefropati diabetik), mata (retinopati diabetik), saraf (neuropati diabetik), serta penyakit jantung dan stroke, gangguan metabolisme akibat hiperglikemia kronis juga meningkatkan risiko luka sulit sembuh yang berujung pada amputasi, terutama pada ekstremitas bawah (Rahmawati et al.2020).

Jika tidak diatasi, Diabetes juga dapat mempercepat kerusakan sistem imun, meningkatkan risiko infeksi, dan memicu kondisi seperti ketoasidosis diabetik, yang berpotensi mengancam nyawa. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan manajemen diabetes yang ketat, termasuk pengendalian gula darah, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengobatan yang teratur dan pengelolaan stres (Fasipe et al.2019).

Stres memiliki dampak yang signifikan pada penderita Diabetes Melitus, seperti yang diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Pertama, stres dapat menyebabkan pengendalian glukosa darah yang

buruk, karena hormon stres seperti kortisol meningkat, yang berpotensi meningkatkan kadar glukosa darah dan membuat pengelolaan Diabetes lebih sulit. Selain itu, penderita yang mengalami stres sering melaporkan kualitas hidup yang lebih rendah, dengan gejala kecemasan dan depresi yang memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Stres yang berkepanjangan juga meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang, seperti penyakit jantung dan neuropati, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Lebih jauh lagi, stres dapat menyebabkan penderita mengabaikan pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengelola Diabetes, sehingga meningkatkan risiko kesehatan yang lebih serius, WHO juga mencatat bahwa masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dapat memperburuk stres dan mempengaruhi pengelolaan Diabetes. Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam perawatan Diabetes Melitus, termasuk dukungan psikologis dan strategi manajemen stres, sangat penting untuk meningkatkan hasil yang maksimal bagi kesehatan pada penderita Diabetes (WHO, 2020).

Jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang sederhana namun memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan, terutama bagi penderita Diabetes. Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental. Penderita Diabetes seringkali menghadapi tantangan emosional dan kecemasan terkait dengan manajemen penyakit mereka. Dengan melakukan jalan kaki secara rutin,

penderita dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan suasana hati (WHO, 2020).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 5 Tahun 2021, Jalan kaki dapat dianggap sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif dalam menurunkan stres, termasuk bagi penderita Diabetes Melitus, aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, diakui memiliki banyak manfaat, termasuk peningkatan kesehatan mental dan pengurangan stres. Aktivitas fisik ini membantu merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai penghilang stres secara alami. Selain itu, jalan kaki juga berkontribusi pada pengelolaan kadar gula darah bagi penderita Diabetes. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan kontrol glukosa darah, jalan kaki menjadi pilihan yang baik untuk meningatkan kualitas hidup penderita Diabetes. Oleh karena itu, mengintegrasikan aktivitas jalan kaki ini dalam rutinitas harian sangat dianjurkan menurut Permenkes 2021 untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan (Permenkes 2021).

Aktivitas jalan kaki, yang direkomendasikan oleh *American College of Sports Medicine* (ACSM) dan Kementerian Kesehatan RI, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, selain dapat mencegah berbagai penyakit seperti Diabetes, Jantung, dan Stroke, berjalan kaki juga baik untuk tulang dan sendi, serta membantu menurunkan berat badan dan juga mengurangi stres, hal ini menunjukkan bahwa berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot kaki bergerak secara menyeluruh (Mutiara

et.al,2024). Selain aktivitas jalan kaki, yang perlu diperhatikan pada penderita Diabetes Melitus, stres juga paling penting untuk diminimalkan karena memiliki kaitan erat dengan kemampuan mereka dalam mengelola kondisi penyakitnya serta strategi menghadapi stres (coping stress) yang tidak adaptif dan dapat memperburuk kondisi Diabetes yang dialami (Hemavathi et al., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, satu kali perlakuan jalan kaki selama 20-30 menit mampu memberikan efek akut pada penderita diabetes melitus dengan menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Kopp et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dukungan sosial dan lingkungan sangat penting dalam membantu pasien Diabetes untuk menjalani aktivitas fisik secara konsisten, dukungan dari keluarga, seperti memberikan dorongan moral, menemani saat berolahraga, atau membantu mengatur jadwal rutinitas, dapat meningkatkan motivasi penderita untuk tetap aktif, selain itu, komunitas yang suportif, seperti kelompok olahraga atau komunitas kesehatan, juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang positif, kehadiran orang-orang yang memiliki tujuan serupa dapat memberikan rasa kebersamaan dan meningkatkan semangat, dengan adanya dukungan sosial dan lingkungan yang kuat, pasien lebih termotivasi untuk menjalani aktivitas fisik secara teratur, yang pada akhirnya membantu menurunkan tingkat stres yang mereka alami (Aby, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya melakukan aktifitas fisik olahraga memiliki pengaruh yang paling besar dalam keberhasilan dan pengolahan Diabetes Melitus, latihan fisik yang dilakukan secara rutin merupakan bagian penting untuk pengolahan Diabetes dalam kehidupan sehari-hari yang terbukti dapat mempertahankan berat badan, menjaga tekanan darah tetap normal, membantu peningkatan fungsi insulin didalam tubuh serta meningkatkan kesehatan psikologis (Patma, 2019).

Berdasarkan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) pada tahun 2020, terdapat beberapa teori yang menjelaskan mengapa jalan kaki dapat menurunkan stres pada pasien diabetes melitus (DM). Pertama, aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering dialami oleh penderita DM. Kedua, jalan kaki juga berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak, yang dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan memori. Dengan berkurangnya beban mental dan peningkatan konsentrasi, pasien dapat lebih baik dalam mengelola stres yang berhubungan dengan pengelolaan diabetes mereka. Kombinasi dari manfaat tersebut menjadikan jalan kaki sebagai aktivitas yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup para penderita diabetes, sesuai dengan rekomendasi BPJS. Hormon Endorfin juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan tubuh merespon

insulin, hormon pengatur gula darah. Pada penderita diabetes, tubuh kurang sensitif terhadap insulin, sehingga gula darah sulit terkontrol. Dengan meningkatnya sensitivitas insulin berkat endorfin, tubuh dapat memanfaatkan insulin secara lebih efisien untuk mengendalikan kadar gula darah.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan dipuskesmas simeulue barat pada tanggal 20 november 2024 terhadap 10 responden yang menderita diabetes melitus dan mengkonsumsi obat, sebagian besar responden menyampaikan perasaan jenuh dan lelah secara emosional akibat harus minum obat secara terus- menerus, beberapa ungkapan yang muncul secara berulang antara lain "capek harus minum obat setiap hari" dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kejenuhan terhadap pengobatan jangka panjang menjadi salah satu faktor yang memicu stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas,maka peneliti tertarik untuk meniliti tentang "*Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Mengkonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat*".

1.2 Rumusan Masalah

Diabetes Melitus merupakan suatu gangguan metabolisme jangka panjang yang disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas dalam menghasilkan hormon insulin sehingga dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Berdasarakan uraian latar belakang yang telah di kemukakan

di atas dengan melihat permasalahannya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh dari aktivitas jalan kaki tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dilakukan aktivitas jalan kaki pada penderiata diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.
2. Mengidentifikasi Tingkat Stress Sesudah Dilakukan Aktivitas Jalan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Mengkonsumsi Obat Di Puskesmas Simeulue Barat.
3. Menganalisa pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas

Simeulue Barat Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas, kesehatan masyarakat, dan manajemen stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien DM yang mengkonsumsi obat.

1.4.2 Bagi Responden

Memperoleh pengalaman dan kesadaran akan pentinganya aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat serta penelitian ini dapat menjadi informasi dan motivasi bagi penderita diabetes melitus agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, sebagai salah satu upaya mandiri dalam mengelola stres dan mendukung pengobatan medis.

1.4.3 Bagi Puskesmas

Sebagai masukan atau penambahan wawasan yang nantinya dapat di praktikan oleh perawat mengenai pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerjavpuskesmas Simeulue Barat.

1.4.4 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada

penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat.

1.4.5 Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan perbanding bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti tentang pangaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat.