

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Hidup sehat merupakan dambaan setiap orang. Dengan tubuh yang sehat orang dapat beraktifitas dengan leluasa dan bisa berharap dapat menikmati hidup lebih lama. Karenanya, bukan hal yang aneh bila orang rela menghabiskan banyak uang hanya untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Bahkan tidak pula mengherankan bila ada orang yang mau mengeluarkan uang dalam jumlah besar agar sembuh dari penyakit, baik penyakit ringan maupun yang dapat membawa resiko kematian.

Kesehatan yang sempurna merupakan sesuatu yang diidamkan oleh semua orang. Namun manusia tidak pernah mencapai kesempurnaan dalam kesehatan. Dengan demikian, manusia harus puas untuk berusaha mencapai kesehatan yang baik, di mana manusia hidup sejahtera tanpa penderitaan dan penyakit. Sebagai makhluk hidup, manusia tidak terlepas dari pengaruh genetika dan lingkungan yang mempengaruhi fungsi organ tubuhnya. Efek negatif dapat menyebabkan penyakit.

Seperti yang diungkapkan di atas bahwa kesehatan merupakan keinginan setiap manusia. Jika manusia sehat maka manusia memiliki energi, stamina serta kekuatan untuk beraktifitas dan bekerja, tubuh yang sehat tentunya didapat dengan pola hidup yang sehat pula, selain asupan makan, berolah raga secara teratur pada dasarnya akan memetik keuntungan, diantaranya adalah mempermudah glukosa

atau gula darah menembus membran sel untuk masuk ke dalam sel – sel tubuh yang membutuhkannya dan membuat pendistribusian glukosa atau gula darah ke otot-otot yang memerlukan semakin efektifnya (Margatan dalam Kurniasih, 2007).

Berolahraga berarti membuat glukosa darah bekerja efektif. Jika glukosa tidak dapat bekerja dengan efektif maka kadar glukosa darah meninggi karena tidak menghasilkan insulin (hormon yang mengatur metabolisme hidrat arang dan berperan dalam proses terjadinya penyakit gula) untuk menjaga kadar glukosa darah. Bila terjadi gangguan pada insulin, keseimbangan glukosa darah akan terganggu dan kadar glukosa darah cenderung naik. Gangguan keseimbangan ini dapat mengakibatkan penyakit Diabetes Mellitus atau kencing manis yang diakibatkan oleh adanya kelainan dalam proses pengolahan glukosa (gula) oleh tubuh, yang dikarenakan kurangnya hormon insulin yang diproduksi oleh kelenjar pankreas (Margatan dalam Kurniasih, 2007).

Penyakit Diabetes Mellitus banyak dialami oleh masyarakat saat sekarang ini, selain mereka yang memang sudah mempunyai garis keturunan dari keluarga yang mempunyai penyakit, terlalu lama mengkonsumsi obat – obatan tertentu juga dapat mengakibatkan munculnya penyakit diabetes mellitus. Selain itu kadar gula yang tinggi, infeksi virus tertentu terkena insektisida juga bisa mengakibatkan diabetes mellitus, sehingga tidak heran jika banyak orang yang menderita diabetes mellitus. Dari hasil catatan sementara pada tahun 2010 di seluruh dunia terdapat 171 juta yang menderita diabetes (Kurniasih, 2007).