

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 makanan, berolah raga secara teratur pada dasarnya akan memetik keuntungan, diantaranya adalah mempermudah glukosa atau gula darah menembus membran sel untuk masuk kedalam sel-sel tubuh yang membutuhkannya dan membuat pendistribusian glukosa atau gula darah ke otot-otot yang memerlukannya semakin efektif (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-obat tertentu juga dapat mengakibatkan munculnya penyakit *Diabetes Mellitus*. Selain itu kadar gula yang tinggi, infeksi virus tertentu dan terkena *insektisida* juga bisa mengakibatkan *Diabetes Mellitus*, sehingga tidak heran jika banyak orang yang menderita *Diabetes Mellitus* (Kurniasih, 2007).

Menurut Tandra (2008), banyak orang pada awalnya tidak tahu bahwa mereka menderita diabetes. Ketidaktahuan ini disebabkan karena kebanyakan penyakit diabetes terus berlangsung tanpa keluhan sampai beberapa tahun. Usia diatas 40 tahun, adanya riwayat keturunan diabetes dan badan terlalu gemuk merupakan faktor risiko utama seseorang terkena diabetes. Perubahan gaya hidup masyarakat sekarang, juga merupakan faktor timbulnya diabetes. Kalau dulu orang banyak bergerak tetapi orang-orang sekarang cenderung santai. Sekarang semua serba otomatis, makanan makin beragam, makin banyak makanan yang berkalori tinggi, manis serta mengandung lemak dan makanan instan. Maka tidak aneh bahwa jumlah penderita diabetes semakin melonjak. Bahkan mereka yang masih berusia muda juga sudah terkena penyakit ini. Yang lebih memprihatinkan, diabetes akan memberikan beban ekonomi yang tidak sedikit. Tanpa pengobatan yang baik, diabetes akan menyerang banyak organ penting dalam tubuh, bahkan bisa berakibat fatal.

Banyak orang yang masih menganggap bahwa penyakit diabetes merupakan penyakit orang tua atau penyakit yang hanya timbul karena faktor