

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DIRI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI DESA SIDOREJO KECAMATAN
JABUNG KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**OLEH :
NADIA SRI WUNU
NIM: 2017610068**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG
2022**

ABSTRAK

Wunu. N. A, 2022 Hubungan Antara Motivasi Diri Dengan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Pembimbing I: Supriyadi, S. Kep., Ns., M. Kep Pembimbing II: Novita Dewi, S. Kep, Ns., M. Biomed.

Adanya fenomena tingginya kadar gula darah pada penderita DM Tipe II yang dihubungkan dengan motivasi diri dan rendahnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara motivasi diri dengan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe II Di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan *cross sectional*". Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita diabetes melitus tipe II di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang sebanyak 47 responden pada bulan Juni 2022 yang diperoleh dilapangan teknik simple random sampling diperoleh sampel penelitian sebanyak 30 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa Kuesioner. Metode analisa data yang digunakan yaitu *Chi Square* (P value $< 0,05$). Hasil penelitian membuktikan bahwa seluruh responden 27 (90,0%) motivasi diri pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang berada pada kategori motivasi diri tinggi dan sebagian besar responden 19 (63,3%) aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang berada pada kategori sedang. Hasil uji *Chi Square* didapatkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi diri dengan aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe II Di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang dengan p value 0,001. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali dukungan keluarga serta orang-orang terdekat, riwayat penyakit sebelumnya dan kegiatan-kegiatan yang paling disukai ataupun sering dilakukan.

Kata Kunci: Motivasi Diri, Aktivitas Fisik, DM Tipe II

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurunnya frekuensi kegiatan fisik dapat menyebabkan peningkatan ketahanan insulin terhadap individu dengan diabetes melitus tipe II (Lemone et al., 2015). Beberapa faktor risiko yang berperan penting dalam timbulnya diabetes melitus tipe II meliputi kelebihan berat badan, gizi buruk, dan kekurangan melakukan aktivitas fisik (IDF, 2017). Kekurangan melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, obesitas, dan penyakit (WHO, 2018). Selain faktor-faktor tersebut, motivasi juga memiliki peran yang signifikan terhadap aktivitas. Menurut Palguna (2020), motivasi yang baik dan berkelanjutan sangat diperlukan bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas fisik.

Menurut International Diabetes Federation (IDF) dalam Hikmah (2018), data menunjukkan bahwa 90%-95% dari total penderita diabetes melitus tipe II di berbagai belahan dunia (ADA, 2020). Menurut hasil penelitian Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, angka kejadian diabetes melitus tipe II di Indonesia mencapai 2,0%, sedangkan di daerah Provinsi Jawa Timur mencapai 22,6% pada kelompok usia di atas 15 tahun (Kemenkes, 2019). Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, pada tahun 2016 terdapat 4.854 individu yang mengalami diabetes melitus tipe II di Kabupaten Malang. Dari jumlah tersebut, terdapat 2.482 orang perempuan dan 1.372 orang laki-laki yang terdiagnosis dengan kondisi tersebut. Di Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, tercatat terdapat 45 orang penderita diabetes melitus tipe II (Bulan Juni 2022).

Aktivitas fisik melibatkan gerakan pada tubuh yang dilakukan kontraksi otot rangka dan menghasilkan energi. Energi merupakan hasil dari perilaku aktivitas fisik (Cicilia, 2018). Ini memiliki signifikansi yang tinggi bagi pasien diabetes, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, hormon yang membantu sel-sel dalam menggunakan gula darah sebagai sumber energi. Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pengendalian diabetes. Karena itu, melakukan aktivitas tubuh juga dapat membantu mengendalikan tingkat kadar glukosa dalam darah dan mengurangi kemungkinan mengalami penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung serta kerusakan saraf (CDC, 2021). Karena pentingnya aktivitas fisik bagi pasien diabetes, penulis sangat tertarik untuk mempelajari lebih rinci mengenai manfaat aktivitas fisik pada individu yang menderita diabetes melitus tipe II. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada kadar gula darah. Berdasarkan temuan Amrullah (2020), ditemukan bahwa 53,1% dari partisipan penelitian yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah menunjukkan tingkat kadar gula darah yang tinggi.

Motivasi diri pribadi adalah faktor penggerak yang timbul dari dalam diri penderita diabetes melitus tipe II untuk mengadopsi gaya hidup sehat dengan tujuan penyembuhan. Motivasi pribadi yang kuat berasal dari keinginan dalam diri untuk sembuh dan melakukan aktivitas fisik (Pandiangan, 2016). Motivasi pribadi sangat penting bagi penderita diabetes melitus tipe II, karena melalui motivasi tersebut mereka dapat termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat yang akan mempercepat proses penyembuhan dari diabetes melitus tipe II (Utami, 2018). Motivasi pribadi akan meningkatkan semangat untuk melakukan aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat diabetes melitus tipe II (Kushariyadi, 2020). Motivasi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan sikap dan tindakan penderita diabetes melitus

tipe II untuk melakukan aktivitas fisik sebagai bentuk pencegahan terhadap diabetes melitus tipe II.

Berdasarkan observasi pada sebagian masyarakat perkotaan, terlihat adanya kecenderungan untuk memprioritaskan gaya hidup mereka sehari-hari. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Paramitha et al. (2014), yang menyimpulkan bahwa mayoritas faktor risiko yang terkait dengan diabetes melitus tipe II berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat dan tidak seimbang, serta berat badan yang berlebih, merupakan faktor-faktor yang berperan dalam fenomena ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2016), dijelaskan bahwa rekomendasi latihan fisik untuk penderita diabetes melitus tipe II meliputi aktivitas seperti berjalan pagi, berenang, dan bersepeda.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di daerah Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang pada tanggal 01 Juni 2022, teridentifikasi sebanyak 37 individu menderita diabetes melitus tipe II. Dalam kelompok tersebut, tercatat kadar glukosa rata-rata sebesar 230 mg/dL. Dari jumlah tersebut, 30 orang penderita diabetes melitus tipe II menyatakan kurangnya minat untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah dan mengontrol pola makan. Ini menggambarkan kekurangan motivasi pribadi pada individu yang menderita diabetes melitus tipe II dan rendahnya tingkat aktivitas fisik mereka, seperti tidak melaksanakan kegiatan jalan pagi atau melakukan aktivitas rumah tangga. Di sisi lain, terdapat 7 orang yang menyatakan keinginan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan meningkatkan aktivitas fisik. Melihat latar belakang itu, peneliti tertarik agar bisa menjalankan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Diri Dengan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang."

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara motivasi diri dan tingkat aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe II di Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara motivasi individu dan tingkat kegiatan fisik pada populasi penderita diabetes melitus tipe II di lokasi penelitian, yaitu Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menentukan faktor motivasi diri pada individu yang menderita diabetes melitus tipe II di Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.
2. Menganalisis tingkat aktivitas fisik pada individu yang mengalami diabetes melitus tipe II di wilayah Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.
3. Menyelidiki hubungan antara motivasi diri dan tingkat kegiatan fisik pada individu yang menderita diabetes melitus tipe II dan tinggal di Desa Sidorejo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Berdasarkan temuan penelitian ini, diperoleh rekomendasi penanganan non-farmakologis serta peningkatan pengetahuan untuk individu yang menderita diabetes melitus tipe II mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan tingkat gula darah.

1.4.2 Praktis

1. Bagi peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman melalui penyusunan karya tulis yang membahas tentang hubungan antara motivasi diri dan aktivitas fisik pada individu yang menderita diabetes melitus tipe II.

2. Bagi pasien diabetes melitus tipe II

Temuan dari penelitian bisa meningkatkan motivasi pribadi bagi orang yang menderita diabetes melitus tipe II untuk terlibat dalam aktivitas fisik dengan tujuan mempercepat pemulihan dari penyakit tersebut.

3. Bagi Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Diharapkan bahwa temuan dari studi ini memiliki potensi untuk menjadi sumber informasi berharga dalam menyampaikan informasi yang relevan kepada penderita diabetes melitus tipe II, serta menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

4. Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian ini digunakan sebagai referensi oleh Puskesmas untuk memberikan promosi kesehatan kepada penderita diabetes melitus tipe II, dengan fokus pada mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik guna mengurangi kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bandura, A. 2013. *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press.
- Booth, M.L. 2000. *Assessment of Physical Activity: An International Perspective*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): s114-20.
- Dinkes Kota Malang. 2021. *Profil Kesehatan Kota Malang*. Malang: Dinkes Kota Malang
- Djalil, 2015. *Psikologi Pendidikan. Cetakan 4*. Jakarta : Grasindo.
- Harahap R.A., Rochadi R.K., & Sarumpaet, S. 2017. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan 1 (2)*. Universitas Sumatera Utara.
- Kemenkes RI. 2015. *Panduan Pelaksana Gerakan Nusantara Tekan Obesitas. (GENTAS)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2020. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan..
- Khomarun., Wahyuni, E.S., & Nugroho, M.A. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan 3 (5)*.
- Kurniajati S., & Pandiangan R.B. 2016. Motivasi Lansia Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah Dengan Penatalaksanaan Nonfarmakologi. *Jurnal Penelitian Keperawatan 2 (2)*. STIKES RS. Baptis Kediri.
- Lindawati. 2107. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Bencana Banjir Terhadap Kesiapsiagaan Dalam Kesehatan Pada Masyarakat Rw 05 Rt 01 Dan Rt 03 Kelurahan Gondrong Kota Tangerang
- Mulyadi, Asep. 2017. *Gambaran Aktivitas Fisik Lanjut Usia Demensia Di Balai Erlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung*. Skripsi : Universitas Pendidikan Indonesia
- Muttaqin, A. 2011. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- NHLBI. 2017. *Department Of Health And Human Services*. USA: National Heart, Lung and Blood Institute.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Palguna I.G.A.D., Adiatmika I.P.G., & Dinata M.K. 2020. Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana* 9 (8). Universitas Udayana.
- Prasetya, A. 2017. *Efektifitas Penyuluhan Video Terhadap Peningkatan Motivasi Penderita Hipertensi Dalam Mencegah Kekambuhan Dengan Melakukan Aktivitas Fisik*. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Purwanto. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Sari D., Safri & Utami G.T. 2018. Hubungan Motivasi Diri Terhadap Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi. *JOM FKp* 5 (1). Universitas Riau.
- Sihotang M., & Elon Y. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *CHMK Nursing Scientific Journal* 4 (2). Universitas Advent Indonesia.
- Su'ud A.N., & Kushariyadi M. 2020. Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *JKEP Jurnal Keperawatan* 5 (2). Universitas Jember..
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sunaryo. 2012. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku.
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Udjianti, W. 2013. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyudi 2020. Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus:”Sebuah Tinjauan Systematik
- WHO. 2010. *Activity and Health*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2020. *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. Geneva: World Health Organization.
- Widharto. 2011. *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Yogiantoro. 2012. *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I)*. Jakarta: FKUI.
- Ekasari, Fatma. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusuma, H., & Hidayati, W. (2013). Hubungan antara motivasi dengan efikasi diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Persadia Salatiga. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2).

- Kemenkes RI. 2015. *Panduan Pelaksana Gerakan Nusantara Tekan Obesitas. (GENTAS)*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah, 1(2)*, 64-68.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery, 1(1)*, 23-29
- Jerau, E. E., & Arif, S. (2016). Efektivitas senam kaki diabetik dan senam ergonomik terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus di Persadia RS Panti Wilasa Citarum. *Karya Ilmiah*.
- Ariani, Y., Sitorus, R., & Gayatri, D. (2012). Motivasi dan Efikasi diri pasien diabetes melitus tipe 2 dalam asuhan keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 15(1)*, 29-38.
- No, J. C. (2017). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian diabetes melitus (DM) tipe 2. *Jurnal Kesehatan Al Irsyad (JKA). Vol. X. No, 1*.
- Nuraini, H. Y., & Supriatna, R. (2016). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan riwayat penyakit keluarga terhadap diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 5(1)*, 5-14.
- Nurayati, L., & Adriani, M. (2017). Hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah puasa penderita diabetes melitus tipe 2. *Amerta Nutrition, 1(2)*, 80-87.
- Mahanani, S., TI, D. N., & Pangesti, J. (2016). Aktivitas fisik berdasarkan teori handerson pada pasien diabetes mellitus laki-laki dan perempuan. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN, 2(1)*.
- Safitri, I. N. (2013). Kepatuhan penderita diabetes mellitus tipe II ditinjau dari locus of control. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 1(2)*, 273-290.
- Syahid, Z. M. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(1)*, 147-155.
- Sunaryo. 2012. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku.
- Purwanto. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Pratita, N. D. (2013). Hubungan dukungan pasangan dan health locus of control dengan kepatuhan dalam menjalani proses pengobatan pada penderita diabetes mellitus tipe-2. *Calypra, 1(1)*, 1-24.

Rasdianah, N., Martodiharjo, S., Andayani, T. M., & Hakim, L. (2016). Gambaran kepatuhan pengobatan pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 5(4), 249-257.