

# Nadia Sri Wunu

*by* UNITRI Press

---

**Submission date:** 20-Jul-2023 10:17AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2013690043

**File name:** Nadia\_Sri\_Wunu.docx (49.83K)

**Word count:** 1284

**Character count:** 8368

**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

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 <sup>11</sup> 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.



# Nadia Sri Wunu

---

## ORIGINALITY REPORT

---

25%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1	<a href="http://rinjani.unitri.ac.id">rinjani.unitri.ac.id</a> Internet Source	15%
2	Submitted to St. Ursula Academy High School Student Paper	2%
3	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	1%
5	<a href="http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id">jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repository.trisakti.ac.id">repository.trisakti.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Rika Srywahyuni, Agung Waluyo, Rohman Azzam. "Perbandingan Senam Tai Chi dan Senam Diabetes Mellitus terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II", Journal of Telenursing (JOTING), 2019 Publication	1%

---

8	andessa-hesa.blogspot.com Internet Source	1 %
9	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	1 %
10	repository.ub.ac.id Internet Source	1 %
11	Eny - Masruroh. "HUBUNGAN UMUR DAN STATUS GIZI DENGAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018 Publication	1 %
12	Dona Prima Fierda, Febianti Rahayu, Ghina Roudhatul Jannah, Dwi Sarwani Sri Rejeki. "FAKTOR RISKO PENYAKIT DIABETES TIPE II DI DAERAH PEDESAAN LITERATURE REVIEW", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2021 Publication	1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On

# Nadia Sri Wunu

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---