

KEPATUHAN OLAHRAGA PADA KLIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA

EXERCISE ADHERENCE IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS CLIENTS IN PACAR KELING
PUSKESMAS SURABAYA

¹Agnes Valencia Noviar, ²Supriyanto, ²Padoli Padoli

¹Perawat RS Bhayangkara Samsuri Mertoyoso Polda Jatim Surabaya, Indonesia
²Program Studi D III Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia
**E-mail: padolipolteksby@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Keberhasilan terapi pada klien diabetes melitus salah satunya ditentukan dari kepatuhan untuk melakukan olahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kepatuhan olahraga pada klien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah klien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya, besar sampel 100 klien yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah kepatuhan olahraga. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul disajikan dalam table distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (61%) klien diabetes melitus tipe 2 tidak patuh melakukan olahraga. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat lebih intens dalam memberikan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya olahraga pada klien diabetes melitus. dan melibatkan keluarga dalam memberikan pelayanan keperawatan untuk meningkatkan kepatuhan olahraga klien.

Kata kunci : Kepatuhan, Olahraga, Diabetes Melitus Tipe 2

ABSTRACT

The success of therapy in diabetes mellitus clients is determined by adherence to exercise. The purpose of this study was to determine exercise compliance in clients with type 2 diabetes mellitus. This study used a descriptive method. The population of this study were clients with type 2 diabetes mellitus at the Paddy Keling Public Health Center, Surabaya, with a sample size of 100 clients who were selected using a consecutive sampling technique. The variable in this study is exercise compliance. The instrument of this research used a questionnaire. The data collected is presented in a frequency distribution table and analyzed descriptively. The results showed that most (61%) clients with type 2 diabetes mellitus did not comply with exercise. It is expected that health workers, especially nurses, are more intense in providing health education about the importance of exercise for clients with diabetes mellitus. and involve the family in providing nursing services to improve the client's exercise compliance.

Keywords : Adherence, Exercise, Type 2 Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit yang paling sering diderita oleh masyarakat saat ini. Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah yang melebihi nilai normal disertai dengan pengeluaran glukosa melalui urine (Safitri, 2013). Salah satu terapi pengendalian glukosa pada klien diabetes melitus secara non farmakologi adalah olahraga, namun pada kenyataannya sebagian besar penderita diabetes melitus jarang melakukan olahraga. Hal inilah yang memicu terus meningkatnya insiden dan prevalensi

penyakit ini di berbagai negara di dunia dari tahun ke tahun.

Pada tahun 2015 sebanyak 415 juta orang dewasa di dunia menderita diabetes melitus, kenaikan 4 kali lipat dari 108 juta di tahun 1980. Pada tahun 2040 diperkirakan jumlahnya akan menjadi 642 juta. Indonesia menempati peringkat ke tujuh dunia untuk prevalensi penderita diabetes melitus tertinggi yaitu sebesar 10 juta orang (*International Diabetes Federation*, 2015). Provinsi Jawa Timur menempati urutan ke sembilan dalam prevalensi penderita diabetes melitus terbesar se-

Indonesia yaitu dengan prevalensi 6,8%. Prevalensi penderita diabetes melitus di Surabaya lebih tinggi dibandingkan dengan Jawa Timur yaitu sebesar 7% (Kominfo Jatim, 2015).

Sebanyak 382.680 orang dari seluruh klien dengan diabetes melitus berobat dengan diabetes sebagai penyakit utama maupun penyakit penyerta. Sebanyak 430.693 orang sisanya berobat karena penyakit lain walaupun menderita diabetes melitus. Mereka umumnya sudah mengalami komplikasi berbagai penyakit, seperti luka gangren, gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung dan stroke (Kompas, 2016). Menurut penelitian Soewondo, dkk (2010) sebanyak 1785 penderita diabetes melitus di Indonesia yang mengalami komplikasi neuropati (63,5%), retinopati (42%), nefropati (7,3%), makrovaskuler (16%), mikrovaskuler (27,6%), dan kaki diabetik (16,9%).

Besarnya jumlah klien diabetes melitus dengan komplikasi dipicu lemahnya kesadaran masyarakat mengontrol gula darah dan mengubah pola hidup meski kadar gula darahnya di atas normal. Masyarakat baru ke dokter setelah ada gangguan. Diabetes melitus tidak menimbulkan gangguan pada fase awal sehingga banyak orang yang mengabaikan (Kompas, 2016). Diabetes melitus merupakan penyakit yang bisa dikontrol karena hampir 90% nya berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Penderita mampu hidup sehat bersama diabetes melitus apabila patuh mengkonsumsi obat, latihan fisik ringan, patuh dalam diet, dan kontrol secara teratur (Toharin, dkk, 2014).

Menurut Given (2002) dalam Tombakan, dkk (2015), rendahnya tingkat kepatuhan penderita dalam menjalani terapi baik farmakologi maupun non farmakologi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pendidikan, pengetahuan, sikap, motivasi dan persepsi klien tentang keparahan penyakit. Terapi pengendalian glukosa pada klien diabetes melitus secara farmakologi dengan penggunaan obat-obat antidiabetik, sedangkan secara non

farmakologi dengan diet dan aktifitas fisik/olahraga.

Olahraga secara teratur dapat memperbaiki kendali glukosa darah, mempertahankan atau menurunkan berat badan, serta dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL. Olahraga sangat bermanfaat dalam memperbaiki kepekaan insulin serta pengendalian gula darah (Sinaga, 2016). Namun pada kenyataannya sebagian besar penderita diabetes melitus jarang melakukan aktivitas fisik dan bahkan tingkat kepatuhan dalam melakukan aktivitas juga rendah. Dari hasil penelitian Hasbi (2012) yang dilakukan di Puskesmas Praya Lombok Tengah diperoleh hasil sebagian besar (57,4%) penderita diabetes melitus tidak patuh melakukan olahraga. Diperkirakan hasil tersebut akan lebih tinggi apabila penelitian dilakukan di daerah urban seperti Surabaya. Hal tersebut dipicu oleh gaya hidup masyarakat perkotaan yang kurang sehat, motivasi melakukan olahraga rendah, jam kerja yang padat, kebutuhan mobilisasi yang cepat, dan lain sebagainya. Ketidapatuhan klien diabetes melitus dalam menjalani terapi inilah yang merupakan salah satu faktor penyebab ketidakberhasilan dalam penanganan diabetes melitus.

Sebagai perawat disitulah peran kita menjadi *educator* bagi klien diabetes melitus, bahwa sebetulnya olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh penderita diabetes melitus. Sama pentingnya dengan kepatuhan diit dan intervensi farmakologi. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kepatuhan olahraga pada klien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui kepatuhan olahraga pada klien diabetes melitus tipe 2. Populasi dalam penelitian ini adalah klien diabetes melitus tipe 2 yang berkunjung ke Puskesmas Pacar Keling Surabaya, besar sampel 100 klien

yang pilih secara *consecutive sampling* Variabel dalam penelitian ini adalah kepatuhan olahraga, pengetahuan olahraga, usia dan lama menderita penyakit.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner karakteristik yang terdiri dari usia, lama menderita penyakit dan pengetahuan tentang olahraga. Pengukuran pengetahuan tentang olahraga menggunakan 10 pertanyaan mengenai olahraga pada klien diabetes melitus tipe 2, manfaat olahraga, waktu dan lama olahraga. Instrumen ini menggunakan *Skala Guttman*. Setiap pernyataan terdiri 2 jawaban .Ya atau Tidak. Skor untuk setiap jawaban adalah 0=Salah dan 1=Benar. Jika menjawab benar semua maka skor tertinggi 10, sedangkan skor terendah 0. Kemudian hasilnya dijumlahkan dan dibandingkan dengan skor tertinggi atau jumlah soal dikalikan 100%. Selanjutnya berdasarkan Jumlah skor akan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu baik jika bernilai 76%-100%, cukup jika bernilai 56-75%, dan kurang jika bernilai <56%.

Kuesioner kepatuhan melakukan olahraga terdiri dari 2 pertanyaan pilihan dan 2 pertanyaan isian. Hasil ukur berbentuk 2 kategori, yaitu 1=Patuh 2 = tidak patuh.

Setelah data terkumpul melalui kuesioner kemudian dilakukan pengolahan data. Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentasi serta dilengkapi narasi untuk mendeskripsikan gambaran kepatuhan olahraga pada klien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Klien

Karakteristik klien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan hampir seluruhnya (75%) klien berjenis kelamin perempuan, hampir setengahnya (37%) berpendidikan SD/ sederajat, dan sebagian besar (65%) klien tidak bekerja, berusia 65-75 tahun (55%) dan lama sakit ≥ 2 tahun (67%), hampir setengahnya (37%)klien memiliki pengetahuan baik. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Karakteristik klien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya Mei 2019

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Laki-Laki	25	25
Perempuan	75	75
Pendidikan	Frekuensi	(%)
Tidak Sekolah	4	4
SD	37	37
SLTP	28	28
SLTA	26	26
PT	5	5
Pekerjaan	Frekuensi	(%)
Swasta	6	6
Buruh	1	1
Wiraswasta	23	23
PNS	1	1
Pensiun	4	4
Tidak Bekerja	65	65
Jumlah	100	100
Usia	Frekuensi	(%)
30-35	0	0
36-45	9	9
46-59	36	36
60-75	55	55
Lama Sakit	Frekuensi	(%)
< 2 tahun	33	33
≥ 2 tahun	67	67
Jumlah	100	100
Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	37	37
Cukup	36	36
Kurang	27	27
Jumlah	100	100

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mendengar. Selain itu melalui mata dan telinga yaitu proses melihat dan mendengar. Selain itu proses pengalaman dan belajar dalam pendidikan formal maupun informal. Menurut Mubarak et al (2007) menyatakan bahwa kemudahan dalam

memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru.

Pengetahuan tentang pelaksanaan diabetes melitus bagi penderita diabetes melitus merupakan salah satu faktor penting terbentuknya perilaku kepatuhan. Pengetahuan adalah seluruh konsep, gagasan, ide, kemampuan yang dimiliki seseorang dan diungkapkan dalam bentuk jawaban baik lisan maupun tertulis (Gultom, 2012).

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Olahraga merupakan salah suatu aktifitas fisik yang teratur dan terstruktur untuk meningkatkan ketahanan fisik sekaligus sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti, 2002). Olahraga pada penderita diabetes melitus tipe 2 sangat bermanfaat dalam memperbaiki kepekaan insulin serta pengendalian gula darah. Ketidakepatuhan untuk melakukan olahraga akan meningkatkan besarnya jumlah klien diabetes melitus dengan komplikasi.

2. Kepatuhan Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (61%) klien diabetes melitus tipe 2 tidak patuh berolahraga, , Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi kepatuhan Olahraga klien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya Mei 2019

Kepatuhan	Frekuensi	%
Patuh	39	39
Tidak Patuh	61	61
Jumlah	100	100

Klien dikatakan patuh jika memenuhi kriteria melakukan olahraga sesuai jenis yang dianjurkan (jalan kaki, jogging, bersepeda, dan berenang),

frekuensi : ≥ 3 kali per minggu dan durasi : 30-45 menit dan 2= Tidak patuh dengan kriteria tidak melakukan olahraga jalan kaki/jogging/bersepeda/berenang; melakukan olahraga jalan kaki/jogging/bersepeda/berenang, durasi 30-45 menit, frekuensi < 3 kali per minggu; melakukan olahraga jalan kaki/jogging/bersepeda/berenang, durasi $< 30-45$ menit, frekuensi ≥ 3 kali per minggu.

Menurut Kyngas (2002), kepatuhan didefinisikan sebagai tanggung jawab perawatan diri klien, peran klien dalam proses terapi dan kerja sama antara klien dengan tenaga kesehatan. Menurut Smet (1994), kepatuhan atau ketaatan adalah tingkat klien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokternya atau orang lain.

Menurut penelitian Arofa (2015), seseorang yang teratur melakukan olahraga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit diabetes melitus tipe 2 sebesar 0,422 kali dibandingkan yang tidak teratur atau kurang. Pada diabetes melitus tipe 2 olahraga berperan utama dalam pengaturan kadar glukosa darah. Pada saat berolahraga resistensi insulin berkurang, sebaliknya sensitifitas insulin meningkat, hal ini menyebabkan kebutuhan insulin pada diabetes melitus tipe 2 akan berkurang.

Namun dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (61%) klien tidak patuh berolahraga. Hasil penelitian ini setara dengan penelitian Hasbi (2012) yang dilakukan di Puskesmas Praya Lombok Tengah dimana diperoleh hasil sebagian besar (57,4%) penderita diabetes melitus tidak patuh melakukan olahraga. Tingginya ketidakepatuhan klien diabetes melitus untuk melakukan olahraga khususnya di daerah urban seperti Surabaya kemungkinan disebabkan oleh faktor gaya hidup.

Menurut Sukirno (2017), gaya hidup adalah cara untuk mendefinisikan sikap, nilai, dan menunjukkan kekayaan serta posisi sosial seseorang. Secara umum, gaya hidup sebagai suatu yang

dikenali dengan bagaimana individu akan menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting bagi individu untuk dipertimbangkan pada lingkungan (minat), dan juga apa yang individu pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini). Pada masyarakat perkotaan aktivitas masyarakat meningkat sejalan dengan kebutuhan mobilisasi yang cepat dan segalanya serba instan. Mayoritas jarang melakukan olahraga dikarenakan sibuk. Seperti pada penelitian Arofah (2015) di Surakarta dimana ditemukan sebagian responden (51,9%) kurang melakukan olahraga karena sibuk. Pendidikan kesehatan dari perawat khususnya di

Puskesmas Pacar Keling Surabaya mengenai pentingnya olahraga bagi penderita diabetes melitus tipe 2 perlu ditingkatkan. Begitu pula dengan dukungan keluarga atau orang terdekat sehingga dapat memotivasi klien untuk rutin melakukan olahraga.

3. Usia dan Kepatuhan Olahraga

Hasil penelitian didapatkan bahwa 55 klien lanjut usia (60-75 tahun) hampir setengahnya (43,6%) patuh melakukan olahraga, sedangkan dari 9 klien dewasa akhir (36-45 tahun) hampir seluruhnya (77,8%) tidak patuh melakukan olahraga (table 3).

Tabel 3 Tabulasi Silang Usia Dengan Kepatuhan Olahraga Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya Mei 2019

Usia	Kepatuhan Olahraga				Jumlah	
	Patuh		Tidak Patuh		f	%
	f	%	f	%		
36-45	2	22,2	7	77,8	9	100,0
46-60	13	36,1	23	63,9	36	100,0
61-75	24	43,6	31	56,4	55	100,0
Jumlah	39	39,0	61	61,0	100	100,0

Umur adalah lamanya hidup responden yang diukur dalam tahun dan dihitung sejak dilahirkan hingga ulang tahun terakhir. Pertambahan usia merupakan faktor risiko yang penting untuk diabetes melitus. Dalam semua penelitian epidemiologi pada berbagai populasi, prevalensi diabetes melitus memperlihatkan peningkatan yang sangat spesifik menurut usia (Gibney, dkk, 2009). Teori menyatakan bahwa umur merupakan faktor pada orang dewasa, dengan semakin bertambahnya umur kemampuan jaringan mengambil glukosa darah semakin menurun (Suirakoka, 2012).

Menurut Brunner & Suddarth (2002), terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan, yaitu usia, jenis kelamin, status sosio ekonomi, dan pendidikan. Menurut Erawatiningsih (2009) dalam Primadiah (2012), usia lebih dari 45 tahun lebih tidak teratur menjalankan pengobatan

karena kurangnya motivasi yang kuat untuk sehat dan memperhatikan kesehatannya sedangkan usia kurang dari 45 tahun lebih cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk sehat. Hal tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian ini dimana dari hasil tabulasi silang usia dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 diketahui bahwa klien lanjut usia (60-75 tahun) hampir setengahnya (43,6%) patuh melakukan olahraga, sedangkan klien dewasa akhir (36-45 tahun) hampir seluruhnya (77,8%) tidak patuh melakukan olahraga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2017) di RSUD Dr. Moewardi kepada 98 pasien diabetes melitus tipe 2 didapatkan bahwa pasien yang patuh menggunakan obat didominasi pada umur tidak produktif sebanyak 23 orang (85,19%).

Hasil tersebut dapat disimpulkan kemungkinan pada era saat ini masyarakat yang berusia kurang dari 45 tahun cenderung memiliki motivasi dan kesadaran untuk berperilaku hidup sehat yang rendah, sedangkan masyarakat yang berusia lebih dari 45 tahun memiliki motivasi yang lebih kuat untuk mempertahankan kesehatannya. Selain itu mayoritas penderita diabetes melitus yang berusia kurang dari 45 tahun biasanya jarang melakukan olahraga dengan alasan sibuk. Dari hasil penelitian ini didapatkan dari 9 responden yang berusia kurang dari 45 tahun, 6 diantaranya (66,67%) masih aktif bekerja. Sedangkan 38 dari 55 responden dengan usia 60-75 tahun

(74,55%) tidak bekerja. Maka dari itu, akan lebih baik apabila penelitian ini selanjutnya dikembangkan dengan menambahkan variabel seperti faktor kesibukan dan faktor motivasi diri

4. Lama Sakit Dan Kepatuhan Olahraga

Hasil tabulasi silang lama menderita penyakit dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa dari 33 klien yang menderita diabetes melitus < 2 tahun hampir setengahnya (39,4%) patuh melakukan olahraga, sedangkan dari 67 klien yang menderita diabetes melitus ≥ 2 tahun sebagian besar (61,2%) tidak patuh melakukan olahraga (table 4).

Tabel 4 Tabulasi silang Lama sakit dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya Mei 2019

Lama Sakit	Kepatuhan Olahraga				Jumlah	
	Patuh		Tidak Patuh		f	%
	f	%	f	%		
< 2 tahun	13	39,4	20	60,6	33	100,0
≥ 2 tahun	26	38,8	41	61,2	67	100,0
Jumlah	39	39,0	61	61,0	100	100,0

Lama menderita penyakit adalah waktu menderita penyakit diabetes melitus yang dihitung dari sejak didiagnosa diabetes melitus sampai sekarang yang dihitung dalam jumlah tahun (Zimmet, 2009).

Hasil tabulasi silang lama menderita penyakit dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa klien yang menderita diabetes melitus < 2 tahun hampir setengahnya (39,4%) patuh melakukan olahraga, sedangkan klien yang menderita diabetes melitus ≥ 2 tahun sebagian besar (61,2%) tidak patuh melakukan olahraga.

Rendahnya kepatuhan olahraga pada klien yang telah menderita penyakit diabetes melitus selama dua tahun atau lebih ini kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis. Bogoroch (2005) dalam Permana (2017) mendeskripsikan emotional distress sebagai trauma mental atau psikologis

yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (*tortious*) atau tidak menyakitkan (*non-tortious*). Kondisi klien diabetes melitus yaitu dengan adanya kenyataan telah berkurangnya kesempatan-kesempatan untuk menikmati hidup, misalnya mengkonsumsi gula serta adanya risiko keparahan terhadap penyakitnya serta bahaya kematian menyebabkan munculnya beban emosi pada diri klien. Ketika klien tidak mampu mengelola emosinya, maka emosi ini akan menjadi stressor yang menyebabkan timbulnya sikap menyangkal sehingga meningkatkan ketidakpatuhan klien terhadap terapinya

5. Pengetahuan Dan Kepatuhan Olahraga

Tabulasi silang pengetahuan dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa dari

37 klien yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar (54,1%) patuh melakukan olahraga, sedangkan dari 27

klien yang memiliki pengetahuan kurang hampir seluruhnya (77,8%) tidak patuh melakukan olahraga (table 5).

Tabel 5 Tabulasi Silang Pengetahuan Dengan Kepatuhan Olahraga Klien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pacar Keling Surabaya Mei 2019

Pengetahuan	Kepatuhan Olahraga				Jumlah	
	Patuh		Tidak Patuh			
	f	%	f	%	f	%
Baik	2	22,2	7	77,8	9	100,0
Cukup	13	36,1	23	63,9	36	100,0
Kurang	24	43,6	31	56,6	55	100,0
Jumlah	39	39,0	61	61,0	100	100,0

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 37 klien yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar (54,1%) patuh melakukan olahraga, sedangkan dari 27 klien yang memiliki pengetahuan kurang hampir seluruhnya (77,8%) tidak patuh melakukan olahraga.

Pada penelitian ini diketahui bahwa hampir setengahnya (37%) klien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pacar Keling Surabaya memiliki pengetahuan baik. Hasil tabulasi silang pengetahuan dengan kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa klien yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar (54,1%) patuh melakukan olahraga, sedangkan klien yang memiliki pengetahuan kurang hampir seluruhnya (77,8%) tidak patuh melakukan olahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa klien yang memiliki pengetahuan kurang memiliki kemungkinan lebih besar untuk tidak patuh melakukan olahraga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiyyah (2019) di Puskesmas Rowosari Semarang kepada 100 penderita diabetes melitus didapatkan bahwa responden yang tidak patuh melakukan aktivitas fisik paling banyak adalah pada kategori pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 68,2%.

Meski demikian terdapat hampir setengahnya (45,9%) klien diabetes melitus dengan pengetahuan baik yang tidak patuh melakukan olahraga. Hal tersebut kemungkinan dapat diakibatkan

oleh faktor lain, misalnya motivasi diri. Motivasi diri pada dasarnya berasal dari dalam diri setiap individu. Pada prinsipnya, seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi, akan berusaha mewujudkan apa yang tengah diinginkannya, misalnya pada penderita diabetes melitus yang diharuskan menjalankan kepatuhan olahraga, motivasi yang tinggi mempengaruhi pikiran untuk melaksanannya dan kemudian diaplikasikan dengan terbentuknya suatu perbuatan yaitu melakukan olahraga (Notoadmodjo, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai kepatuhan olahraga klien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya disimpulkan bahwa sebagian besar klien diabetes melitus tipe 2 tidak patuh melakukan olahraga. Klien dalam kategori umur lanjut usia (60-75 tahun) hampir setengahnya patuh melakukan olahraga, sedangkan klien dalam kategori umur dewasa akhir (36-45 tahun) hampir seluruhnya tidak patuh melakukan olahraga. Klien yang sakit diabetes melitus < 2 tahun hampir setengahnya patuh melakukan olahraga, sedangkan klien yang sakit diabetes melitus ≥ 2 tahun sebagian besar tidak patuh melakukan olahraga. Klien yang memiliki pengetahuan baik sebagian besar patuh melakukan olahraga, sedangkan klien yang memiliki

pengetahuan kurang hampir seluruhnya tidak patuh melakukan olahraga.

SARAN

Diharapkan petugas lebih intens memberikan penyuluhan pentingnya olahraga pada klien diabetes mellitus dan melibatkan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan klien dalam melakukan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arofah, I., 2015. Hubungan Olahraga dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Surakarta. [e-journal]. Tersedia di <http://eprints.ums.ac.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Brunner & Suddarth, 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 Vol. 3. Diterjemahan oleh: Waluyo Agung, dkk, Jakarta: EGC.
- Champion & Skinner, 2008. *The Health Belief Model*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Dominic & Morey, 2006. *Adherence to Physical Activity*. Washington DC: Erlbaum.
- Fatmawati, S. A., 2017. *Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Dr. Moewardi*. Skripsi. Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di <http://eprints.ums.ac.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Gibney, dkk, 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Gultom, T. Y., 2012. *Tingkat Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus tentang Manajemen Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto Jakarta Pusat*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Hasbi, M., 2012. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Melitus Dalam Melakukan Olahraga di Wilayah Kerja Puskesmas Praya Lombok Tengah*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id> [diakses 18 Oktober 2018]
- International Diabetes Federation, 2015. *IDF Diabetes Atlas 7th Edition*. Brussels: International Diabetes Federation. Tersedia di <http://www.idf.org> [diakses 15 Oktober 2018]
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di <http://www.depkes.go.id> [diakses 15 Oktober 2018]
- Kominfo Jatim, 2015. *Masih Tinggi, Prevalensi Diabetes di Jatim*. Surabaya: Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur. Tersedia di <http://kominfo.jatimprov.go.id> [diakses 15 Oktober 2018]
- Kompas, 2016. 'Pengobatan Diabetes Habiskan 33 Persen Biaya Kesehatan dari BPJS'. *Harian Kompas*, Sabtu 09 April. Tersedia di <http://health-kompas-com.cdn.ampproject.org> [diakses 15 Oktober 2018]
- Kozier, 2010. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta: EGC
- Kristanti, 2002. *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen*

- Pengukuran. *Media Litbang Kesehatan* [e-journal] 12 (1): 1-5. Tersedia di <http://ejournal.litbang.depkes.go.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Kyngas, 2002. *Review Conceptual Analysis of Compliance. Journal of Clinical Nursing*, 9:5 - 12.
- LeMone, P., Burke, K.M., Bauldoff, G., 2015. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Volume 2 Edisi 5. Diterjemahkan oleh: Bhetsy Angelina, dkk. Jakarta: EGC
- Mubarak, W. I. et al, 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, W. I., 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila, 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Perkeni, 2015. *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Jakarta: PB Perkeni. Tersedia di <http://pbperkeni.or.id/doc/konsensus.pdf> [diakses 10 November 2018]
- Permana, Y. A., 2017. *Hubungan antara Lama Sakit dengan Tingkat Distress pada Pasien Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Islam Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia di <http://eprints.ums.ac.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Primadiah, N., 2012. *Hubungan Karakteristik Demografi dengan Kepatuhan Berobat Pasien TB Paru di RS Paru Jember*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Tersedia di <http://repository.unej.ac.id> [diakses 16 Mei 2019]
- Safitri, I.N., 2013. Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Ditinjau dari Locus of Control. *JIPT* [e-journal] 1 (2): pp 274. Tersedia di <http://ejournal.umm.ac.id> [diakses 18 Oktober 2018]
- Sastroasmoro, S., 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi 5. Jakarta: Sagung Seto
- Sinaga, R.N., 2016. Diabetes Melitus dan Olahraga. *Jurnal Unimed* [e-journal] 15 (2): pp 25. Tersedia di <http://jurnal.unimed.ac.id> [diakses 21 Oktober 2018]
- Smet, Bart, 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasama Indonesia.
- Soewondo, P., Soegondo, S., Suastika, K., Pranoto, A., Soeatmaji, D.W., Tjokroprawiro, A., 2010. The Diabcare Asia 2008 Study-Outcomes on Control and Complications of Type 2 Diabetic Patients in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia* [e-journal]. Tersedia di <http://mji.ui.ac.id> [diakses 26 Desember 2018]
- Suiraoaka, I. P., 2012. *Penyakit Degeneratif; Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sukirno, F.,S., 2017. Pergeseran Gaya Hidup Masyarakat Sub Urban Area di Kota Mojokerto. *Paradigma* [e-journal] 5 (1): pp 2. Tersedia di <https://media.neliti.com/media/publications/252998-pergeseran-gaya-hidup-masyarakat-sub-urb-af86b18e.pdf> [diakses 16 Mei 2019]

- Toharin, S.N., Cahyati, W.H., Zainafree, I., 2014. Hubungan Modifikasi Gaya Hidup dan Kepatuhan Konsumsi Obat Antidiabetik dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Qim Batang. *Unnes Journal of Public Health* [e-journal] 4 (2): pp 155. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id> [diakses 10 Oktober 2018]
- Tombakan, V., Rattu, A.J., Tilaar, C.R., 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Pasien Diabetes Melitus pada Praktek Dokter Keluarga di Kota Tomohon. *JIKMU* [e-journal] 5 (2): pp 262. Tersedia di <http://ejournal.unsrat.ac.id> [diakses 14 Oktober 2018]
- Zakiyyah, A., dkk, 2019. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Aktivitas Fisik Penderita DM untuk Pencegahan Komplikasi di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang. *JKM* [e-journal] 7 (1): pp 457. Tersedia di <https://ejournal3.undip.ac.id> [diakses 5 Juni 2019]
- Zimmet, P., 2009. Preventing Diabetic Complications: A Primary Care Perspective. *Diabetes Res Clin Pract* [e-journal] 84 (2): pp 107-116. Tersedia di <https://www.diabetesresearchclinicalpractice.com> [diakses 30 Mei 2019].