

**GAMBARAN PERSEPSI TENTANG MANFAAT DAN HAMBATAN LATIHAN
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS BERDASARKAN
TEORI NOLLA J. PENDER DI POLI KLINIK
PENYAKIT DALAM TAHUN 2014**

Mitsioneri Helentaria Aktresing Saragih¹, Sr.Anastasia Maratning², RR. Siti Munawaroh³
SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin
mitsioneri@gmail.com, anastasiaspc@yahoo.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) terjadi peningkatan dari 1,1% pada Tahun 2007 menjadi 2,1% pada Tahun 2013. Latihan pada penderita Diabetes Melitus merupakan salah satu penatalaksanaan dasar terapi diabetes melitus yang berguna untuk menstabilkan kadar glukosa darah pada Diabetes Melitus, sehingga apabila tidak dilakukan secara benar akan meningkatkan komplikasi seperti timbulnya kerusakan organ. Penderita diabetes melitus dikatakan memiliki persepsi yang baik pada penelitian ini, jika pasien merasakan adanya manfaat latihan yang lebih tinggi dari pada adanya hambatan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi persepsi tentang manfaat dan hambatan latihan pada penderita Diabetes Melitus berdasarkan teori Nolla J. Pender di Poli Klinik Penyakit Dalam RSUD Ulin Banjarmasin Tahun 2014. Dengan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif , Pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*, jumlah sampel 93 orang. Instrument yang digunakan kuesioner manfaat dan hambatan latihan dengan menggunakan analisis univariat. Dari hasil penelitian pada 93 orang penderita Diabetes Melitus, untuk persepsi yang positif manfaat latihan yaitu 43 orang (46,2%) , dan persepsi yang negatif manfaat latihan yaitu 50 orang (54%). Kemudian pada hambatan latihan terdapat 50 orang (54%) persepsi yang positif terhadap hambatan latihan, dan 43 orang (46,2%) persepsi yang negatif terhadap hambatan latihan. Direkomendasikan kepada tenaga perawat melakukan promosi kesehatan dengan cara menempel poster dan menyebar leaflet mengenai latihan pada diabetes melitus pada penderita diabetes yang rawat jalan.

Kata Kunci : Persepsi, Manfaat dan Hambatan Latihan pada penderita Diabetes.
Jumlah : 212 kata

Pendahuluan

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2005, Diabetes Melitus merupakan sekelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. (Soegondo, 2009). World Health Organization (WHO) memprediksi Indonesia akan mengalami kenaikan jumlah penyandang DM dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (Ernawati, 2013). Berdasarkan hasil Riskesdes tahun 2013 untuk Diabetes Melitus (DM) terjadi peningkatan dari 1,1% pada tahun 2007 menjadi 2,1% pada tahun 2013. Bertambahnya jumlah penderita DM yang meningkat terus menerus ini dipengaruhi oleh pertumbuhan penduduk, proses penuaan, urbanisasi dan penambahan jumlah prevalensi obesitas (Wild et al., 2004). Di Banjarmasin pada tahun 2010 terdapat 714 kasus baru dan pada tahun 2011 meningkat menjadi 1.702 kasus baru. Kasus DM di Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin pada bulan Agustus – Oktober tahun 2013 untuk jumlah pasien rawat jalan dengan diagnosa Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam berjumlah 701 pasien, dan diambil rata-ratanya dalam 3 bulan menjadi 234 orang.

Penderita diabetes bila tidak segera diatasi akan rentan terhadap peningkatan kadar gula darah, gangren, serta komplikasi (penyulit menahun) seperti penyakit serebro-vaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, penyulit pada mata, ginjal dan syaraf. Penyebab terbesar kematian pada penderita diabetes adalah terkena stroke, peripheral vascular disease dan myocard infark. Dengan demikian, kematian DM terjadi tidak secara langsung akibat hiperglikemianya, tetapi berhubungan dengan komplikasi yang menahun. Waspadji dalam Soegondo (2009) menyatakan dalam mengendalikan penyulit menahun pada diabetes melitus, hal pertama yang harus dilakukan adalah pengelolaan non farmakologis, berupa perencanaan makan dan kegiatan jasmani. Ada empat pilar utama pengelolaan Diabetes melitus (DM) yaitu perencanaan

makan, latihan jasmani, Obat berkhasiat hipoglikemik, Penyuluhan. Untuk menjaga naiknya gula darah pada penderita diabetes melitus salah satunya adalah dengan melaksanakan olahraga teratur. Hasil dari banyak studi membuktikan bahwa aktivitas fisik menurunkan angka kejadian hipertensi, kegemukan, stroke, osteoporosis, kencing manis, dan penyakit jantung koroner (Riskesdas, 2007).

Salah satu olahraga yang cukup baik pada penderita diabetes melitus adalah senam aerobik. Senam diabetes sering dilakukan karena senam tersebut bisa mengolah semua organ tubuh manusia, mulai otak hingga ujung kaki (Sharkey, 2003). Manfaat latihan *endurance* pada DM tipe 1 dan 2 yaitu memperbaiki fungsi endotel vaskular, risiko penyakit jantung, gangguan pembuluh darah perifer dan saraf pada DM tipe 1 yang cenderung lebih tinggi. Latihan jasmani kontinu dan teratur juga dapat menurunkan berat badan, memperbaiki aliran darah perifer, meningkatkan kadar HDL kolesterol (Ernawati, 2013). Latihan fisik merupakan salah satu bentuk kegiatan yang sering diabaikan oleh penderita DM. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Azam dkk (2012) tentang pengaruh senam terhadap kadar gula darah penderita diabetes menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah sewaktu antara kelompok terpapar dan kelompok tidak terpapar, maksud terpapar dalam konteks yang mengikuti senam diabetes, kelompok terpapar 2,3 kali lebih besar dari pada kelompok tidak terpapar (31,5 mg/dl berbanding 13,5 mg/dl). Jadi, senam efektif dalam mempertahankan kadar gula darah tetap stabil.

Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Umum Daerah Ulin pada kasus diabetes melitus mendapatkan urutan ke-4 dari 10 besar penyakit rawat jalan dan di poli klinik penyakit dalam mendapatkan urutan ke-2. Pada bulan Januari-Oktober tahun 2013 untuk jumlah pasien rawat jalan dengan diagnosa Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam pada laki-laki berjumlah 1.537 orang dan untuk perempuan

berjumlah 1.977 orang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 pasien DM, 7 diantaranya menjawab mengetahui pengertian latihan serta tujuan dari latihan serta mengerti cara melakukan latihan (*exercise*), namun sering mengabaikan olahraga, karena menganggap hanya cukup dengan meminum obat saja, merasa tidak begitu menyenangkan, takut penyakitnya bertambah parah, sisanya karena alasan tidak sempat. Mereka juga menganggap bahwa olahraga bagi orang yang sakit itu tidak begitu bermanfaat dan justru dapat menyebabkan penyakitnya bertambah parah. Sehingga dari pemahaman yang keliru tersebut menyebabkan tidak terlaksananya latihan yang rutin. Persepsi pasien DM tentang olahraga merupakan satu faktor yang menentukan perilaku untuk berolahraga. Jika persepsinya keliru maka pasien tidak berolahraga. Persepsi merupakan hal penting yang perlu diperhatikan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Persepsi Tentang Manfaat dan Hambatan Latihan pada penderita Diabetes Melitus Berdasarkan teori Nolla J. Pender di Poli Klinik Penyakit Dalam RSUD Ulin Banjarmasin Tahun 2014”

Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, untuk menggambarkan persepsi penderita Diabetes Melitus tentang manfaat dan hambatan latihan.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu persepsi individu tentang manfaat dan hambatan latihan pada penderita diabetes mellitus.

Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Penderita Diabetes Mellitus yang rawat jalan di poliklinik penyakit dalam RSUD Ulin Banjarmasin yang berjumlah 148 orang.

Sampel Penelitian

Dari jumlah Penderita Diabetes Mellitus yang Rawat Jalan di Poli-Klinik Penyakit Dalam RSUD Ulin Banjarmasin sudah diketahui maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 148 sampel. Kemudian peneliti melakukan penelitian di awal 6 Juni – 13 Juli, dan setelah di lapangan peneliti hanya mampu mendapatkan 93 sampel atau responden, dikarenakan adanya perubahan dari pihak rumah sakit pada 1 Juni 2014 bahwa pasien dipindahkan ke rumah sakit Ansari Saleh karena BPJS.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di poliklinik Penyakit Dalam RSUD Ulin

Banjarmasin mulai bulan 6 Juni- 13 Juli 2014.

Alat Pengumpul Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini ada satu macam yaitu kuesioner. Kuesioner disusun oleh HPM (*Health Promotion Model*) berdasarkan teori Nolla J. Pender, yang berisi tentang persepsi responden tentang Manfaat dan Hambatan Latihan. Kuesioner persepsi individu terhadap latihan responden berisi 43 item pertanyaan menggunakan skala likert terdiri dari 4 jawaban yaitu sangat setuju skor 4, setuju skor 3, tidak setuju skor 2, sangat tidak setuju skor 1.

Uji validitas

Uji valid telah dilaksanakan peneliti di RSUD DR. H.Moh Ansari Saleh Banjarmasin, dengan 30 responden, dengan menggunakan rumus *Product Moment* Semua pertanyaan dinyatakan valid karena hasil r hitung $\geq 0,361$ sehingga pertanyaan di ambil semua.

Uji Reliabilitas

Analisis reliabilitas menggunakan program komputer dengan koefisien reliabilitas α . Rumus yang digunakan yaitu *Cronbach's Alpha*. Nilai reliabilitas untuk masing-masing variabel manfaat latihan, variabel hambatan latihan, yang telah dinyatakan valid, didapatkan hasil $\geq \alpha$ (0,6).

Teknik Analisa Data

Analisis univariate

Analisa *Univariate* yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada analisis ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi meliputi Variabel Manfaat Latihan dan Variabel Hambatan Latihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi tentang Manfaat Latihan pada Penderita Diabetes Melitus berdasarkan teori Nolla J. Pender di Poli Klinik Penyakit Dalam

No	Rentang nilai	F	P
1	Positif	43	46%
2	Negatif	50	54%
	jumlah	93	100%

Berdasarkan tabel di atas Sebagian besar responden menjawab negatif pada manfaat latihan yaitu sebanyak 50 orang (54%) yang. Tingginya presentasi persepsi terhadap manfaat latihan yang positif bisa dilihat melalui jawaban seluruh item kuesioner yang menunjukkan bahwa saya menikmati olahraga, itu dikarenakan responden walaupun sibuk dalam bekerja, namun masih mengutamakan kesehatan yaitu tetap menyediakan waktu luang untuk berolahraga yang teratur. Untuk positif pada manfaat latihan bahwa responden tidak setuju terhadap pernyataan bahwa olahraga meningkatkan penerimaan orang lain terhadap dirinya, walaupun olah raga maupun tidak berolah raga, tetap tidak ada pengaruhnya, dan responden tetap melaksanakannya.

Hal ini juga dikaitkan dengan teori menurut Health Promotion Model Pender (2003) Manfaat Latihan diantaranya: menurunkan rasa stres dan ketegangan, rasa nikmat atau kenyamanan, meningkatkan kesehatan jiwa, mencegah serangan jantung, meningkatkan kekuatan otot, memberikan rasa pencapaian, membuat rileks, mencegah dari tekanan darah tinggi, membantu tidur nyenyak di malam hari, mengurangi

kelelahan, meningkatkan ketahanan fisik, meningkatkan konsep diri, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan stamina, meningkatkan penampilan.

Dari beberapa responden yang menunjukkan persepsi yang tidak baik karena pada persepsi manfaatnya kategori negatif. Bila dikaitkan dengan teori health promotion model Pender (2003) persepsi adalah seseorang bertindak karena adanya merasa manfaat positif terhadap tindakan (*Perceived Benefits of Actions*). rencana seseorang melaksanakan perilaku tertentu tergantung pada antisipasi terhadap manfaat. Juga semakin besar komitmen terhadap rencana spesifik suatu tindakan, maka semakin mungkin perilaku promosi kesehatan dipelihara terus-menerus.

Bila persepsi pada manfaat latihan tidak baik terus – menerus terjadi, maka pada penderita Diabetes Melitus dapat terjadi peningkatan kadar kolesterol LDL yang menyumbat arteri koroner kemudian juga dapat menurunkan kesegaran jasmani dikarenakan tidak terkontrolnya gula darah. Dan menurut Ernawati (2013) bahwa manfaat latihan pada penderita DM tipe 1 dan 2 untuk memperbaiki fungsi *endotel vascular*, resiko penyakit jantung. Apabila seseorang tidak merasakan manfaat maka dapat berisiko terhadap komplikasi penyakit menahun, misalnya mudah terkena penyakit jantung.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi penderita DM dalam mengubah persepsinya mengenai manfaat dan hambatan latihan, dengan memotivasi dirinya untuk lebih peka dan juga menanamkan komitmen secara dini dan secara aktif sendiri, misal dengan membentuk group dan mendatangkan ahli dalam bidang tersebut kemudian membuat jadwal untuk latihan sehingga mereka tau manfaat dan dapat mengatasi hambatanya.

Persepsi tentang Hambatan Latihan pada Penderita Diabetes Melitus berdasarkan teori Nolla J. Pender di Poli Klinik Penyakit Dalam

No	Rentang nilai	F	P
1	Positif	50	54%
2	Negatif	43	46%
jumlah		93	100%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 50 orang (54%) yang menjawab positif pada hambatan latihan. Tingginya presentasi persepsi terhadap hambatan latihan yang positif bisa dilihat melalui jawaban seluruh item kuesioner yang menunjukkan bahwa olahraga membuat saya lelah, hal ini dikarenakan responden banyak mengatakan alasannya karena sibuk. Hal ini juga dikaitkan dengan teori menurut Health Promotion Model Pender (2003) hambatan - hambatan latihan ini dapat berupa imajinasi maupun nyata. Hambatan ini terdiri atas: persepsi mengenai ketidaktersediaan tempat latihan, tempat latihan yang cukup jauh atau terlalu sedikit, tidak mendapatkan dorongan dari keluarga, lelah atau merasa tidak menyenangkan, biaya, kesulitan dalam penggunaan waktu untuk tindakan - tindakan khusus.

Dari hasil penelitian yang menunjukan persepsi yang tidak baik karena pada persepsi hambatannya kategori positif. Jika persepsi hambatan tidak baik maka seseorang tersebut tidak dapat melaksanakan latihan, karena hambatan nya lebih dominan, dapat dilihat pada item kuesioner tertinggi adalah lelah karena kesibukan dan juga ketidaktersediaan informasi, yang membuat latihan kurang efektif. Sehingga apabila persepsi positif terhadap hambatan latihan terus – menerus terjadi, maka pada penderita Diabetes Melitus dapat terjadi peningkatan kadar kolesterol LDL yang menyumbat arteri koroner kemudian juga dapat menurunkan kesegaran jasmani dikarenakan tidak terkontrolnya gula darah. Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian Ernawati (2013) yang menyatakan bahwa manfaat latihan pada penderita DM tipe 1 dan 2

untuk memperbaiki fungsi *endotel vascular*, resiko penyakit jantung. Apabila seseorang tidak merasakan manfaat maka dapat berisiko terhadap komplikasi penyakit menahun, misalnya mudah terkena penyakit jantung.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya persepsi yang baik, karena pada persepsi hambatan nya kategori negatif, rendahnya presentasi persepsi terhadap hambatan latihan yang negatif tersebut bisa dilihat melalui jawaban seluruh item kuesioner yang menunjukkan bahwa olahraga merupakan kerja keras bagi saya. Jadi untuk negatif hambatan itu karena responden tidak setuju terhadap pernyataan bahwa olah raga merupakan kerja keras baginya, karena walaupun ada niat atau komitmen dalam dirinya, pasti akan tetap terlaksana. Hasil penelitian didukung dalam health promotion model Pender (2003) yang menyatakan bahwa persepsi adalah seseorang bertindak karena adanya merasa manfaat positif terhadap tindakan (*Perceived Benefits of Actions*). rencana seseorang melaksanakan perilaku tertentu tergantung pada antisipasi terhadap manfaat. Juga semakin besar komitmen terhadap rencana spesifik suatu tindakan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sari (2012), dengan hasil Hambatan Latihan pada penderita Diabetes Melitus berdasarkan penelitiannya adalah “ alasan ketidak tahuan tentang olahraga diabetes melitus yang dilatar belakangi oleh kurangnya informasi.

Hal ini dikaitkan juga dengan teori Afriwardi (2011) hanya olahraga teratur yang mendatangkan manfaat berupa peningkatan kebugaran jasmani, olahraga dianggap teratur kalau dilakukan secara berkala dalam seminggu, minimal 3 kali. Olahraga yang di lakukan teratur sekali seminggu atau sekali sebulan apalagi sekali setahun tidak akan mendapatkan manfaat pada kebugaran jasmani. Progresif, yaitu beban latihan yang di berikan pada partisipan perlu di naikan secara bertahap. Sistem tubuh akan beradaptasi terhadap beban yang di berikan secara teratur dalam jangka waktu tertentu, peristiwa adaptasi

membuat beban permulaan yang diberikan menjadi tidak berarti lagi seiring dengan berlanjutnya waktu latihan. Sebagian besar gejala-gejala medis yang diakibatkan karena kurangnya kegiatan merupakan hal yang menakutkan. Harus disadari bahwa apabila tubuh tidak pernah/sedikit dipakai, maka kerja paru menjadi tidak efisien, jantung melemah, kelenturan-kelenturan pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot menghilang dan seluruh tubuh menjadi lemah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai Gambaran Persepsi Tentang Manfaat Dan Hambatan Latihan Pada Penderita Diabetes Melitus Berdasarkan Teori Nolla J. Pender di Poli Klinik Penyakit Dalam RSUD Ulin Banjarmasin Tahun 2014, maka peneliti menyimpulkan:

1. Persepsi responden tentang manfaat latihan sebagian besar mengatakan negatif adalah berjumlah 50 orang (54%).
2. Persepsi responden tentang hambatan latihan sebagian besar mengatakan positif untuk hambatan adalah berjumlah 50 orang (54%)

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Egc
- Nolla J. Pender dikutip dalam Tomey Marriner & Martha (2002). *Nurshing Theorist and Their Work Fifth Edition*. Singapore: Elsevier Pte Ltd
- Sari, R.N. (2012). *Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Soegondo, S. Soewondo,p. , & Subekti, I.(2009). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu* Jakarta: Balai Penerbit FKUI