

GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KELING I JEPARA

Nila Putri Purwandari¹, Biyanti Dwi winarsih², Noor Faidah³, Wahyu Tjahja Hidayat⁴

¹⁻⁴ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Jln. Lingkar Kudus-Pati Km 5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59325
Email : niela.poetrie.poerwandarie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar dalam penatalaksanaan diabetes melitus. Aktivitas fisik yang mengacu pada semua Gerakan secara teratur terbukti dapat membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dapat mengontrol kadar gula darah, menurunkan berat badan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan total sampling dengan melakukan survei yaitu melakukan penelitian dengan cara membagikan kuesioner dan Sample dalam penelitian ini adalah semua pasien diabetes melitus sebanyak 43 pasien. **Hasil:** analisa dari total 43 pasien yang melakukan aktivitas fisik didapatkan hasil 11 pasien (26%) melakukan aktivitas fisik ringan, 17 pasien (39%) melakukan aktivitas fisik sedang dan 15 pasien (35%) melakukan aktivitas fisik berat. **Simpulan:** Aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di puskesmas Keling I menunjukkan aktivitas fisik dengan kategori sedang.

KataKunci : Aktivitas fisik, Diabetes Melitus

ABSTRACT

Background: Physical activity is one of the pillars in the management of diabetes mellitus. Physical activity which refers to all movement regularly has been shown to help prevent and treat non-communicable diseases such as diabetes mellitus, can control blood sugar levels, and lose weight. **Method:** This study used a descriptive design and total sampling by conducting a survey, namely conducting research by distributing questionnaires, and the sample in this study were all 43 patients with diabetes mellitus. **Results:** of the analysis of a total of 43 patients who did physical activity showed that 11 patients (26%) did a light physical activity, 17 patients (39%) did a moderate physical activity and 15 patients (35%) did a heavy physical activity. **Conclusion:** Physical activity in patients with diabetes mellitus at the Keling I Health Center showed moderate physical activity.

Keywords : Physical Activity, Diabetes Mellitus.

LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik dengan ciri kadar gula darah yang tinggi (*hiperglikemik*) (ADA, 2017). Diabetes Melitus adalah penyakit kronis progresif akibat gangguan metabolisme, komplikasi mikrovaskular dan makrovaskuler (PERKENI, 2019). Diabetes Melitus disebut juga dengan *the silent killer* karena penyakit ini menyerang beberapa organ tubuh yang mengakibatkan berbagai macam keluhan dan biasanya ditandai dengan kadar glukosa darah diatas normal yang disebabkan oleh tubuh yang kekurangan insulin baik absolut maupun relatif, perubahan kadar glukosa darah diantaranya dipengaruhi oleh aktivitas fisik (Vicynthia.T., 2017).

Aktivitas fisik yang mengacu pada semua Gerakan secara teratur terbukti dapat membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa penyakit kanker (WHO, 2021). Aktivitas fisik dapat mengontrol kadar gula darah, menurunkan berat badan, menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler, dan meningkatkan kesejatrahan (PERKENI, 2018).

Data yang di dapat dari dinas kesehatan kabupaten Jepara daerah yang banyak penderita diabetes melitusnya yaitu Jepara Kota, Tahunan, Mlonggo, Bangsri , Keling, Kalinyamatan, Kembang, Tahunan, Welahan, dst. Daerah keling menduduki peringkat 5 yang mempunyai penderita diabetes melitus dan di Puskesmas Keling I jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 751 orang (Dinas Kesehatan Jepara,2021).

Wawancara oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Keling I dari 10 pasien, 7 pasien mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik seperti melakukan aktivitas fisik berolahraga dan pekerjaan rumah misalnya menyapu, mencuci, dan disaat waktu luang pasien hanya menonton tv, tiduran, duduk sambil momong cucu bahkan pasien tidak pernah melakukan olahraga, kemudian 3 pasien mengatakan selalu melakukan aktivitas fisik ringan seperti mengikuti senam lansia di puskesmas, jalan-jalan pagi di lingkungan rumah. Kegiatan fisik dapat mengendalikan glukosa dan diubah jadi energi sehingga insulin meningkat dan glukosa darah berkurang. Seseorang yang kurang dalam ber-olahraga, makanan yang dicerna oleh tubuh tidak terbakar sehingga tertimbun lemak dan gula. Apabila

tubuh mengalami kekurangan jumlah insulin untuk dijadikan energi maka DM tidak akan timbul (Fandinata & Ernawati, 2020).

Data diatas, salah satu kasus kematian tertinggi disebabkan oleh penyakit diabetes melitus dan sepanjang tahun ada peningkatan kasus diabetes melitus terutama di Wilayah Kerja Puskesmas Keling I. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor tak terkendalinya kadar gula darah. Berdasarkan data diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada responden diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Keling I tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan ilmiah memandang suatu relitas yang dapat diklarifikasikan, konkrit, teramati dan terukur, hubungan variabelnya bersifat sebab dan akibat, data penelitiannya berupa angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan melakukan survei yaitu melakukan penelitian dengan cara membagikan kuesioner agar mendapatkan data secara alamiah (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita penyakit Diabetes Melitus di Puskesmas Keling I dengan jumlah populasi dari bulan september sampai dengan november 2022 sebanyak 43 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Sample dalam penelitian ini adalah semua pasien Diabetes Melitus yang tercatat di data Puskesmas Keling I dari bulan September sampai dengan November 2022 sebanyak 43 responden.

Instrumen penelitian adalah alat ukur dalam mengumpulkan data yang akurat yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2017). Kuesioner yang dipakai oleh peneliti yakni GPAQ dengan skala likert. Kuesioner GPAQ merupakan kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Sedangkan mengukur dari persepsi dan sikap individu terhadap masalah yang dialami menggunakan skala likert.

Hasil Penelitian

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan form GPAQ dan observasi di Puskesmas Keling I, yaitu Peneliti menghubungi responden untuk mengisi Kuesioner GPAQ yang peneliti berikan dan untuk mengetahui responden mempunyai diabetes melitus peneliti menggunakan data dari catatan rekam medis di Puskesmas Keling I. Jumlah responden yang mengisi sebanyak 43 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi.

Setelah pertanyaan dalam instrument penelitian telah dijawab oleh responden, maka peneliti akan membuat total skor dari kuesioner yang telah di jawab oleh responden dan kemudian disajikan dalam bentuk hasil penelitian.

1. Karakteristik Responden
 - a. Jenis Kelamin

Table 4.1
Distribusi Frekwensi Responden
berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.1 diatas diperoleh hasil analisa responden yang merupakan responden diabetes melitus dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 33 responden (77%).

- b. Usia responden

Tabel 4.2
Distribusi Frekwensi Responden
berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.2 diatas diperoleh hasil analisa responden yang merupakan responden diabetes melitus dalam penelitian ini berdasarkan usia responden didominasi oleh usia 41-50 tahun yaitu sebanyak 21 responden (49%).

c. Pendidikan

Tabel 4.3
Distribusi Frekwensi Responden
berdasarkan Pendidikan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.3 diatas diperoleh hasil analisa responden yang merupakan responden diabetes melitus dalam penelitian ini berdasarkan pendidikan responden didominasi oleh pendidikan SD yaitu sebanyak 23 responden (54%).

d. Pekerjaan

Tabel 4.4
Distribusi Frekwensi Responden
berdasarkan Pekerjaan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.4 diatas diperoleh hasil analisa responden yang merupakan responden diabetes melitus dalam penelitian ini berdasarkan pekerjaan responden didominasi oleh IRT yaitu sebanyak 33 responden (77%).

e. Lama menderita

Tabel 4.5
Distribusi Frekwensi Responden
berdasarkan Lama Menderita

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.5 diatas diperoleh hasil analisa responden yang merupakan responden diabetes melitus dalam penelitian ini berdasarkan lama menderita responden didominasi oleh <10 tahun yaitu sebanyak 26 responden (60%).

2. Uji Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui frekuensi tingkat aktivitas fisik responden Diabetes mellitus.

Tabel 4.6
Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik
Responden Diabetes Mellitus

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Pria	10	23%
Wanita	33	77%
Total	43	100 %

Tabel 4.6 diperoleh hasil Analisa menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik responden berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 17 orang (39 %).

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Keling I Jepara Pada hasil aktivitas fisik ringan (< 600 MET – menit) didapatkan data 14 responden (33%) serta didominasi oleh perempuan dengan umur 31-40 tahun sebanyak 1 responden (2%), umur 41- 50 tahun sebanyak 5 responden (12%), umur 51-60 tahun sebanyak 3 responden (7%) dan umur >60 tahun sebanyak 5 responden (12%). Menurut penelitian Nurayati & Adriani (2017) didapatkan bahwa usia sangat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik seseorang. Selain itu semakin tinggi usia seseorang maka kemampuan dari setiap organ dalam tubuh juga akan mengalami penurunan sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ tersebut dan semakin tinggi usia seseorang maka semakin menurun aktivitas fisiknya (Tandra, 2017).

Pada hasil aktivitas fisik sedang (>600 - < 3000 MET – menit) didapatkan data 17 responden (39%) serta didominasi oleh perempuan dengan dengan umur 41-50 tahun sebanyak 10 responden (23%), umur 51-60 tahun sebanyak 6 responden (14%) dan umur >60 tahun sebanyak 1 responden (2%). Pendidikan paling banyak adalah SD sebanyak 12 responden (28%) dan paling sedikit Tidak Sekolah sebanyak 1 responden (2%) serta pekerjaan paling banyak adalah IRT sebanyak 17 responden (39%).

Menurut penelitian Fauzi dan Mulyo (2019) didapatkan hasil bahwa tingkat pendidikan dan tingkat pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas seseorang. Menurut Tandra (2017) Kelompok masyarakat yang memiliki latar belakang sosial ekonomi rendah hanya memiliki waktu relatif lebih sedikit dibanding dengan kelompok masyarakat yang berlatar belakang sosial ekonomi yang baik, sehingga masyarakat yang sosial ekonominya rendah untuk mengikuti aktivitas fisik terprogram dan terstruktur akan lebih rendah dibandingkan masyarakat yang bersosial ekonomi yang tinggi. Menurut Brunner & Suddarth (2017) Pengaruh tingkat pendidikan seseorang juga sangatlah penting dalam perubahan sikap dan perilaku seseorang untuk hidup sehat, semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman responden terhadap kesehatan maka akan meningkat cara pandang responden terhadap kesehatannya.

Pada hasil aktivitas fisik berat (> 3000 MET – menit) didapatkan data 12 responden (28%) serta didominasi oleh laki - laki dengan dengan umur 20-30 tahun sebanyak 1 responden (2%), umur 31-40 tahun sebanyak 4 responden (9%), umur 41- 50 tahun sebanyak 3 responden (7%) dan umur 51-60 tahun sebanyak 2 responden (5%). Pendidikan paling banyak adalah SD sebanyak 5 responden (12%) dan paling sedikit SMA sebanyak 3 responden (7%) serta pekerjaan paling banyak adalah Wiraswasta sebanyak 10 responden (23%). Menurut penelitian Rini Apriani (2022) jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik.. Pada masa pubertas aktivitas pria hampir sama dengan wanita, tetapi pria memiliki kekuatan yang lebih besar setelah melewati masa pubertas (KEMENKES RI, 2018).

Berdasarkan penelitian yang didapat bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa masuk dalam kategori aktivitas fisik sedang karena kebanyakan dari kegiatan individu tersebut melakukan aktivitas sedang seperti jalan jalan pagi, pemanasan, serta senam. Salah satu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yaitu melakukan aktivitas fisik. Aktivitas itu sendiri merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi kegiatan tersebut dapat dilakukan dimana dan kapan saja dilakukan dalam waktu 30 menit setiap hari (KEMENKES. RI, 2018).

Melakukan aktifitas fisik sangat penting dilakukan oleh penderita diabetes melitus terutama dalam menangani peningkatan glukosa darah, salah satunya yaitu melakukan senam diabetes melitus dimana kegiatan ini termasuk senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik dan menjadi bagian dari pengobatan diabetes melitus (Ilyas, 2015). Latihan fisik menjadi salah satu untuk memperbaiki sensitivitas insulin serta menjaga kesehatan tubuh. kegiatan berolahraga dapat membantu memasukan glukosa ke dalam sel, sehingga berat badan yang berlebih dapat turun dan mencegah terjadi peningkatan toleransi glukosa yang akan menyebabkan penyakit diabetes melitus, ketika tubuh beristirahat, glukosa yang dipakai oleh metabolisme otot hanya sedikit sebagai sumber energi, pada saat melakukan latihan fisik kadar gula dalam darah akan (Azitha et al, 2018). Menurut Praet et al (2015) manfaat kegiatan beraktivitas fisik/ latihan fisik kadar gula darah bagi penderita diabetes melitus dapat turun, dan meningkatkan sensitivitas insulin

serta menurunkan tekanan darah. Dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Shara (2019), bahwa gambaran tingkat aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran tingkat aktivitas fisik pada 43 responden diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Keling I maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden diabetes melitus di Puskesmas Keling I dengan usia responden paling banyak adalah responden yang berusia 41-50 tahun, jenis kelamin responden paling banyak adalah responden perempuan, tingkat pendidikan paling banyak didominasi dengan Pendidikan terakhir SD, dan status pekerjaan di dominasi oleh responden yang menjadi ibu rumah tangga.
- b. Aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Keling I menunjukkan aktivitas fisik dengan kategori sedang.

SARAN

Penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti demi kebaikan yang akan datang adalah :

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus

- b. Bagi ITEKES Cendekia Utama

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi, bacaan atau edukasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat memberikan tambahan pengetahuan dan masukan dalam perkembangan ilmu keperawatan dan mengembangkan penelitian dengan adanya penemuan-penemuan lainnya tentang diabetes melitus

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2017). *Standards of Medical Care in Diabetes. USA : ADA, 40.*
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang Ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400–404.
- Brunner & Suddarth. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah volume 2* (8th ed.).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara. (2021). *Data Profil Dinas Kesehatan Jepara.*
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif*. Gresik: Graniti.
- Fauzi, & Mulyo. (2019). Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa. *Majalah Kesehatan Pharma Medika*, 7.
- Ilyas, E. I. (2015). *Olahraga bagi diabetes* (FKUI (ed.)).
- KEMENKES. RI. (2018). Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Kemenkes RI.*
- PERKENI. (2018). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 di Indonesia. Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI).
- PERKENI. (2019). *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia perkeni konsensus.*
- Apriani, R. (2022). Hubungan Usia Jenis Kelamin Dengan Aktivitas Fisik Lansia Pada Masa Pasca Pandemi Covid-19 di Wilayah Desa Ulak Teberau Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2022. Palembang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.
- Tandra, H. (2017). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes* (Isran Febrianto Siregar (Ed.); Kedua). Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Tjahjadi, Vicynthia (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Diabetes Melitus*. Hikam Pustaka. Indonesia.