

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI DENGAN LATIHAN FISIK PASIEN DIABETES MELITUS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR HAJI

Kalpana Kartika^{1*}, Aldo Yuliano², Andri Dedi³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : kalpanakartika6@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian diabetes mellitus di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebanyak 6,9% meningkat pada tahun 2018 sebanyak 8,5%. Puskesmas Air Haji merupakan cakupan tertinggi kejadian diabetes melitus yaitu sebanyak 326 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan motivasi dengan latihan fisik pasien diabetes melitus pada masa pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif dengan *deskriptif analitik*. Desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini seluruh pasien diabetes melitus yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Haji Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 191 orang dengan sampel 66 orang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan pada Januari - Juli 2022. Data dianalisis secara univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian lebih dari separuh (57,6%) pasien diabetes melitus tidak melakukan latihan fisik. Kurang dari separoh (39,4%) pasien diabetes melitus memiliki tingkat pengetahuan rendah. Kurang dari separoh (45,5%) pasien diabetes melitus memiliki motivasi kurang baik. Ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji tahun 2022. Ada hubungan bermakna antara motivasi dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji tahun 2022. Faktor motivasi dan tingkat pengetahuan mempengaruhi latihan fisik pada pasien diabetes melitus. Diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan bagi pimpinan Puskesmas dan petugas kesehatan dalam meningkatkan pemberian informasi tentang jadwal dan manfaat latihan fisik pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci : latihan fisik, motivasi, pengetahuan

ABSTRACT

In China 7.3% death rate caused by diabetes mellitus. In Italy, 36% of deaths in Covid-19 patients were related to diabetes mellitus. Indonesia has 83 diabetes cases out of 800 deaths due to Covid-19. Air Haji Health Center is the highest coverage of the incidence of diabetes mellitus as many as 326 people. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and motivation with physical exercise of diabetes mellitus patients during the Covid-19 pandemic in the Air Haji Health Center Working Area in 2022. The sampling technique is accidental sampling. Data collection was carried out in December 2021 - March 2022. Data were analyzed univariately using frequency distribution tabels and bivariate using Chi- Square statistical test with a significance level of 95% = 0.05. The results of the study more than half (57.6%) of diabetes mellitus patients did not do physical exercise. Less than half (39.4%) of diabetes mellitus patients have low knowledge. Less than half (45.5%) of diabetes mellitus patients have poor motivation. There is a significant relationship between the level of knowledge and physical exercise in patients with diabetes mellitus in the work area of the Air Haji Health Center in 2022. There is a significant relationship between motivation and physical exercise in patients with diabetes mellitus in the working area of the Air Haji Health Center in 2022. Motivation factors and level of knowledge affect physical exercise in patients with diabetes mellitus. It is hoped that the results of this study can be used as a reference for health workers in improving the provision of information about the schedule and benefits of physical exercise in patients with diabetes mellitus.

Keywords : knowledge, motivation, physical exercise

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu faktor risiko meningkatnya keparahan infeksi Covid-19. Laporan dari *Philippine - Department of Health* (DOH) menunjukkan bahwa diabetes dan hipertensi merupakan komorbid terbanyak pada kematian pasien Covid-19 di Philipina. Di China 7,3% tingkat kematian yang disebabkan oleh diabetes melitus yang terdiagnosa COVID-19. Di Italia, kematian pada pasien Covid-19 ternyata 36% berkaitan dengan diabetes melitus (Onder et al., 2020)

Indonesia yang tergabung dalam wilayah *Western Pasific* menurut IDF tahun 2019 menempati peringkat ke tujuh di dunia untuk prevalensi penderita diabetes dengan jumlah estimasi penderita diabetes melitus sebesar 10,7 juta (Eighth Edition In IDF Diabetes Atlas, 2019) Penderita DM tipe 2 secara signifikan memiliki risiko yang lebih tinggi terkena Covid-19 dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki penyakit diabetes, terutama pada pasien yang berusia ≥ 53 tahun dan berjenis kelamin laki-laki (Panua et al., 2021)

Tingkat kematian Covid-19 dengan diabetes melitus 4,6 kali lebih tinggi dibandingkan Covid-19 tanpa diabetes atau hiperglikemia terkontrol. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) ditemukan sebanyak 83 kasus diabetes dari 800 kasus kematian akibat Covid-19, Pasien diabetes dengan Covid-19 cenderung lebih berat dan lebih banyak meninggal jika sudah masuk rumah sakit.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian diabetes mellitus di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebanyak 6,9% meningkat pada tahun 2018 sebanyak 8,5%. Di Sumatera Barat tahun 2018 berada pada urutan ke 22 dari 33 provinsi dengan prevalensi total penderita diabetes mellitus yang mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 1,3% meningkat 1,7% pada tahun 2018. (Riset Kesehatan Dasar, 2018)

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan, dari 20 Puskesmas yang ada Puskesmas Air Haji merupakan cakupan tertinggi kejadian diabetes melitus yaitu sebanyak 191 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan, 2021).

Diabetes melitus (DM) adalah suatu gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat kerusakan pada sekresi insulin dan kerja insulin. Diabetes melitus terbagi 3 yaitu tipe 1 (Diabetes melitus tergantung insulin atau IDDM), DM tipe 2, DM gestasional. Diabetes melitus tipe 1 ditandai dengan destruksi sel-sel beta pankreas akibat faktor genetik, imunologis, dan juga lingkungan. DM tipe 2 disebabkan karena adanya penurunan sensitivitas terhadap insulin (resistensi insulin) atau akibat penurunan jumlah insulin yang diproduksi. Diabetes melitus gestasional ditandai dengan intoleransi glukosa yang muncul selama kehamilan, biasanya pada trimester kedua atau ketiga (Smeltzer, 2017)

Faktor risiko terkait dengan prevalensi Diabetes Mellitus tipe 2, diantaranya faktor genetik, gaya hidup, seperti pola makan berlebihan (obesitas), dan aktivitas sehari-hari yang kurang (olahraga) (Smeltzer, 2017) Kadar glukosa darah yang tinggi dianggap sebagai penyebab utama timbulnya komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gangren atau luka kaki, gagal ginjal, buta, rasa kebas, kesemutan dan disfungsi ereksi. Melihat besarnya resiko yang dihadapi, sudah seharusnya penyandang DM selalu berusaha mengendalikan gula darahnya sehingga terhindar dari komplikasi atau mencegah perburukan komplikasi yang sudah ada (Soewondo, 2017)

Penyakit diabetes mellitus tidak dapat disembuhkan, namun dengan pengendalian melalui pengelolaan diabetes mellitus dapat mencegah terjadinya kerusakan dan kegagalan organ dan jaringan. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, karena itu berhasil tidaknya pengelolaan diabetes mellitus sangat tergantung dari pasien itu sendiri dalam mengendalikan kondisi penyakitnya dengan menjaga kadar glukosa darahnya tetap terkontrol (ADA, 2015)

Terdapat 4 pilar dalam pengelolaan DM tipe 2 yaitu edukasi, terapi nutrisi, farmakologi dan aktifitas fisik. Parameter yang dapat digunakan dalam menilai pengendalian diabetes mellitus menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) adalah HbA1C, gula darah puasa (GDP), glukosa darah 2 jam, profil lipid, Index Massa Tubuh (IMT) dan tekanan darah (Perkeni, 2021)

Latihan fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor-faktor utama yang dapat diubah yang melalui faktor-faktor tersebut banyak kekuatan luar yang memicu penambahan berat badan itu bekerja. Latihan fisik pada penderita DM memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung menyebabkan penurunan glukosa darah (Ilyas, 2016)

Latihan fisik merupakan salah satu dari lima pilar manajemen mandiri DM. Latihan fisik dapat diartikan sebagai pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Latihan atau olahraga merupakan bagian penting juga dalam penatalaksanaan DM tipe 2 karena dengan olahraga secara teratur dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi faktor resiko kardiovaskuler. Latihan akan menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin oleh jaringan tubuh yang lain, memperbaiki sirkulasi darah dan juga tonus otot. Jenis olahraga ketahanan seperti angkat beban akan meningkatkan massa otot sehingga dapat meningkatkan metabolisme. Olahraga jenis tersebut juga mempunyai efek menurunkan berat badan, mengurangi stress serta mempertahankan perasaan sejahtera (Lestari & Mundriyastutik, 2023)

Latihan fisik merupakan suatu perilaku kesehatan bagi pasien diabetes melitus. Menurut *Lawrence Green* yang dikutip (Notoatmodjo, 2015) menguraikan bahwa perilaku seseorang tentang kesehatan dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung dan penguat. Faktor predisposisi antara lain : tingkat pengetahuan, sikap, tradisi kepercayaan, tingkat pendidikan, motivasi dan tingkat sosial ekonomi, adapun faktor pendukung terdiri dari ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan, kemampuan ekonomi, serta faktor penguat terdiri dari sikap tokoh masyarakat, peran petugas kesehatan dan kebijakan kesehatan (Notoatmodjo, 2015)

Motivasi merupakan aspek penting bagi penderita diabetes mellitus, karena motivasi di dalam diri individu bias memberikan support yang kuat dalam melaksanakan latihan fisik. Motivasi intrinsik yang dimiliki individu lebih memiliki kesadaran sendiri dan lebih terdorong maupun termotivasi melaksanakan latihan fisik dibanding pribadi yang bertindak atas dorongan orang lain (Lestari & Mundriyastutik, 2023)

Penderita Diabetes Melitus berpengetahuan kurang tentang diit DM menjadi penghambat timbulnya perilaku kepatuhan sehingga mereka cenderung tidak mau mengikuti anjuran dari petugas kesehatan. dari 21 responden yang berpengetahuan baik mayoritas kepatuhan diit pada kategori patuh yaitu 14 responden (55,7%), dari 27 responden yang berpengetahuan cukup mayoritas kepatuhan diit pada kategori patuh sebanyak 27 responden (100%) dan dari 18 responden yang berpengetahuan kurang mayoritas kepatuhan diit pada kategori tidak patuh yaitu 13 responden (72,2%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diperoleh nilai p value 0,000 ($< \alpha$ 0,05) artinya ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Kereng Bangkirai (Massiani et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Kaluku (2017) tentang studi pengetahuan, diet, aktifitas fisik, minum obat dan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah pendampingan gizi di Puskesmas Rijali Kota Ambon ditemukan hasil pengetahuan kurang (61,5%), tidak melakukan aktifitas fisik 77,8%. Ada hubungan pengetahuan dengan aktifitas fisik (p value =0,000). Penelitian (Rembang et al., 2017) tentang hubungan dukungan sosial

dan motivasi dengan perawatan mandiri pada pasien diabetes melitus tipe 2 di poliklinik penyakit dalam RSUD Mokopido Toli-Toli ditemukan hasil motivasi rendah (81,3%) dan aktifitas fisik kurang (78,1%). Ada hubungan motivasi dengan aktifitas fisik (p value = 0,012).

Survey awal yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara pada tanggal Desember 2021 di wilayah kerja Puskesmas Air Haji terhadap 10 orang penderita diabetes melitus tipe 2, sebanyak 6 orang mengatakan kadar gula darahnya tidak turun-turun dan mengatakan jarang melakukan latihan fisik lebih dari 30 menit dikarenakan takut ke Puskesmas melakukan senam karena masa pandemi Covid-19 ini. Dari 6 orang tersebut 4 orang mengatakan tidak mengetahui bahwa latihan fisik dapat menurunkan glukosa darah karena tidak termotivasi mengikuti kegiatan di Puskesmas dan jarang mendapatkan edukasi oleh tenaga kesehatan karena masa pandemi Covid-19 serta 2 orang lagi mengatakan malas melakukan aktifitas fisik karena bermacam alasan dan dari 10 orang tersebut 4 orang melakukan aktifitas fisik setiap hari.

Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan motivasi dengan latihan fisik pasien diabetes melitus pada masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Air Haji.

METODE

Jenis penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Haji Kabupaten Pesisir Selatan. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Januari - Juli 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji berjumlah 191 orang dengan sampel 66 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian dengan cara wawancara. Analisa pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Pada tabel 1 Didapatkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden memiliki tingkat pendidikan tinggi yaitu SMA dan perguruan tinggi sebanyak 42 orang (63,7%) dan responden memiliki usia remaja akhir yaitu 46 – 59 tahun sebanyak 35 orang (53,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2024

No	Karakteristik	f	%
1.	Pendidikan		
	Rendah (SD dan SMP)	24	36,3
	Tinggi (SMA dan Perguruan Tinggi)	42	63,7
Jumlah		66	100,0
2.	Usia		
	36 – 45 tahun (Dewasa Akhir)	3	4,5
	46 – 59 tahun (Pra Lansia)	35	53,1
	60 – 75 tahun (Lansia)	28	42,4
Jumlah		66	100,0
3.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	17	25,7
	Laki-Laki	49	74,3
Jumlah		66	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Latihan Fisik Pasien Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2024

Latihan Fisik Pasien Diabetes Melitus	<i>f</i>	%
Tidak Melakukan	38	57,6
Melakukan	28	42,4
Jumlah	66	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2022

Tingkat Pengetahuan	<i>f</i>	%
Rendah	26	39,4
Tinggi	40	60,6
Jumlah	66	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Pasien Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2022

Motivasi	<i>f</i>	%
Kurang Baik	30	45,5
Baik	36	54,5
Jumlah	66	100

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (57,6%) pasien diabetes melitus tidak melakukan latihan fisik. Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa kurang dari separuh (39,4%) pasien diabetes melitus memiliki pengetahuan rendah. Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa kurang dari separoh (45,5%) pasien diabetes melitus memiliki motivasi kurang baik.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus				Jumlah		<i>pvalue</i>
	Tidak Melakukan		Melakukan		<i>f</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Rendah	20	76,9	6	23,1	26	100	0,021
Tinggi	18	45,0	22	55,0	40	100	
Jumlah	38	57,6	28	42,4	66	100	

Tabel 6. Hubungan Motivasi dengan Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2024

Motivasi	Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus				Jumlah		<i>pvalue</i>
	Tidak Melakukan		Melakukan		<i>f</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Kurang Baik	26	86,7	4	13,3	30	100	0,000
Baik	12	33,3	24	66,7	36	100	
Jumlah	38	57,6	28	42,4	66	100	

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa pasien diabetes melitus yang berpengetahuan rendah 76,9% lebih banyak tidak melakukan latihan fisik dibandingkan dengan pasien diabetes melitus berpengetahuan tinggi (45,0%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p_{value} = 0,021$ ($p < 0,05$) artinya H_a diterima H_0 tolak, ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji tahun 2024.

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa pasien diabetes melitus yang memiliki motivasi kuang baik 86,7% lebih banyak tidak melakukan latihan fisik dibandingkan dengan pasien diabetes melitus motivasi baik (33,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p_{value} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya H_a diterima H_0 tolak, ada hubungan bermakna antara motivasi dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji tahun 2024.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (39,4%) pasien diabetes melitus memiliki pengetahuan rendah pada Pasien Diabetes Melitus pada masa pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kaluku, 2017) tentang studi pengetahuan, diet, aktifitas fisik, minum obat dan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah pendampingan gizi di Puskesmas Rijali Kota Ambon ditemukan hasil pengetahuan kurang (41,5%). Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2015)

Asumsi peneliti rendahnya tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus ini dapat dilihat dari hasil penelitian 56,1% tidak mengetahui tentang pengendalian diabetes melitus dan 54,5% tidak mengetahui cara mengatasi komplikasi penyakit gula. Selain itu pengetahuan rendah dikarenakan masih ada pasien diabetes melitus memiliki pendidikan yang rendah yaitu SD dan SMP (36,3%). Pendidikan yang rendah ini mempengaruhi pengetahuan. Dimana pendidikan yang rendah tidak dapat mengaplikasikan informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan tentang diabetes melitus. Penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (45,5%) pasien diabetes melitus memiliki motivasi kurang baik pada Pasien Diabetes Melitus pada masa pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Air Haji Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rembang et al., 2017) tentang hubungan dukungan sosial dan motivasi dengan perawatan mandiri pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poliklinik penyakit dalam RSUD Mokopido Toli-Toli ditemukan hasil motivasi rendah (46,3%). Motivasi adalah kecenderungan (suatu sifat yang merupakan pokok pertentangan) dalam diri seseorang yang membangkitkan topangan dan mengarahkan tindak-tanduknya. Motivasi meliputi faktor kebutuhan biologis dan emosional yang hanya dapat diduga dari pengamatan tingkah laku manusia. Tingkah laku yang dilatar belakangi oleh adanya kebutuhan dan diarahkan pada pencapaian suatu tujuan agar suatu kebutuhan terpenuhi dan suatu kehendak terpuaskan (Rembang et al., 2017)

Asumsi peneliti motivasi kurang baik dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa 40,9% tidak pernah mengatur jadwal latihan fisik sangat penting untuk aspek penyakit diabetes, 60,6% tidak pernah senang melihatnya jika melakukan anjuran tenaga kesehatan untuk latihan fisik ukan latihan fisik, 50% tidak pernah merasa bersalah jika melakukan latihan fisik dan 60,6% tidak pernah latihan fisik dapat membuat anggota tubuh terluka yang berakibat ulkus. Keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tergantung pada motivasi dan kesadaran diri pasien untuk manajemen perawatan diri yang dirancang untuk mengontrol

gejala dan menghindari komplikasi. Motivasi merupakan salah satu proses pembentukan efikasi diri selain kognitif, afektif, dan seleksi. Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu untuk melakukan tugas untuk mencapai guna suatu tujuan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pasien diabetes melitus yang berpengetahuan rendah 76,9% lebih banyak tidak melakukan latihan fisik dibandingkan dengan pasien diabetes melitus berpengetahuan tinggi (45,0%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p_{value} = 0,021$ ($p < 0,05$) artinya H_a diterima H_0 tolak, ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaluku (2017) tentang studi pengetahuan, diet, aktifitas fisik, minum obat dan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah pendampingan gizi di Puskesmas Rijali Kota Ambon ditemukan hasil Ada hubungan pengetahuan dengan aktifitas fisik ($p_{value} = 0,000$).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu pengintaian sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan repsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran yaitu telinga dan indra penglihatan yaitu mata (Notoatmodjo, 2015)

Hal ini berkaitan dengan pendapat Santoso (2017) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah pendidikan, dimanah seseorang dengan tingkat pendidikan sekolah yang lebih rendah mungkin memiliki literasi kesehatan yang rendah, selain berdampak pada pembentukan pengetahuan kesehatan, pendidikan juga membentuk keahlian atau kompetensi yang dibutuhkan dalam pembelajaran kesehatan, misalnya kemampuan membaca berbagai sumber informasi kesehatan dan kemampuan menggunakan internet. Pendidikan sangat erat hubungannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat tinggi diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

Asumsi peneliti adanya hubungan pengetahuan dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus pada masa pandemi ini. Menurut peneliti pengetahuan penderita diabetes melitus tentang pengelolaan diabetes khususnya tentang latihan fisik sangat kurang karena kurangnya mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan dan jadwal latihan fisik di Puskesmas tidak ada dilakukan karena di masa pandemi covid-19 semua kegiatan banyak yang dihentikan. Namun masih ada juga pasien diabetes melitus yang melakukan latihan fisik di rumah setiap harinya. Selain itu masih ada responden yang memiliki pendidikan rendah yaitu SD dan SMP (36,3%). Pendidikan rendah mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam berpikir. Pendidikan yang rendah tidak dapat mengaplikasikan informasi dari petugas kesehatan tentang latihan fisik pada pasien diabetes melitus.

Hubungan Motivasi dengan Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Melitus

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa pasien diabetes melitus yang memiliki motivasi kurang baik 86,7% lebih banyak tidak melakukan latihan fisik dibandingkan dengan pasien diabetes melitus motivasi baik (33,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p_{value} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya H_a diterima H_0 tolak, ada hubungan bermakna antara motivasi dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji tahun 2024. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rembang et al., 2017) tentang hubungan dukungan sosial dan motivasi dengan perawatan

mandiri pada pasien diabetes melitus tipe 2 di poliklinik penyakit dalam RSUD Mokopido Toli-Toli ditemukan hasil. Ada hubungan motivasi dengan aktifitas fisik (p value = 0,012).

Motivasi merupakan aspek penting bagi penderita diabetes mellitus, karena motivasi di dalam diri individu bias memberikan support yang kuat dalam melaksanakan latihan fisik. Motivasi intrinsik yang dimiliki individu lebih memiliki kesadaran sendiri dan lebih terdorong maupun termotivasi melaksanakan latihan fisik dibanding pribadi yang bertindak atas dorongan orang lain (Hawley, 2017).

Asumsi peneliti adanya hubungan motivasi dengan latihan fisik ini dikarenakan motivasi pasien diabetes melitus kurang baik tidak melakukan latihan fisik ini masih ada yang tidak pernah mengatur jadwal latihan fisik sangat penting untuk aspek penyakit diabetes, tidak setuju keluarga akan senang melihatnya jika melakukan anjuran tenaga kesehatan untuk latihan fisik akan latihan fisik, tidak pernah merasa bersalah jika melakukan latihan fisik dan tidak pernah latihan fisik dapat membuat anggota tubuh terluka yang berakibat ulkus. Pada masa pandemi Covid-19 penderita diabetes melitus kurang termotivasi dalam melakukan aktifitas fisik diluar rumah. Karena penderita kormobid diabetes melitus rentan tertular virus covid-19.

KESIMPULAN

Dari hasil kesimpulan maka Ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji. Ada hubungan bermakna antara motivasi dengan latihan fisik pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Air Haji.

UCAPAN TERIMAKASIH

Di ucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu Dalam penyelesaian penelitian ini ini dan banyak hambatan yang peneliti hadapi, namun berkat dorongan semua pihak, peneliti dapat menyelesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (2015). *American Diabetes Assosiation. Diab Care*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan. (2021). *Data Dinkes Prov Pessel 2021*.
- Eighth Edition In IDF Diabetes Atlas, 9th edition. (2019). *IDF 2019*.
- Ilyas. (2016). *Olahraga bagi Diabetes dalam penatalaksanaan Diabetes Terpadu* (Edisi Kedua). Balai Penerbit FKUI.
- Kaluku, K. N. J. C. (2017). Studi Pengetahuan, Diet, Aktifitas Fisik, Minum Obat dan Kadar Glukosa Dasarah Pasien Diabetes Melitus Tipe2 sebelum dan setelah pendampingan Gizi di Puskesmas Rijali Kota Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 8(2), 62–72.
- Lestari, D. T., & Mundriyastutik, Y. (2023). Motivasi Latihan Fisik pada Penderita Diabetes Mellitus. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Massiani, M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 154–164. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5162>
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. In *JAMA - Journal of the American Medical Association* (Vol. 323, Issue 18, pp. 1775–1776). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4683>

- Panua, A. A., Zainuddin, R., Ahmad, E. H., & Sangkala, F. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Covid-19 Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 624–634. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.668>
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*.
- Rembang, V. P., Katuuk, M. E., Malara, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial dan Motivasi dengan perawatan Mandiri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe2 di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Mokopido Toli-Toli* (Vol. 5, Issue 1).
- Riset Kesehatan Dasar, K. K. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Smeltzer, S. C. (2017). *Buku Ajar Keperawatan medikal Bedah*.
- Soewondo. (2017). *Pemantauan Pengendalian Diabetes Mellitus dalam Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. FKUI.