

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG OLAHRAGA PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

Elly Rustanti¹⁾, Hanis Kusumawati²⁾

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Email : eilrose1211.er@gmail.com

Alamat Korespondensi : Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Jl. Veteran Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History :

Received: Juny, 15th, 2017

Revised form: Juny-August, 2017

Accepted: August, 3rd, 2017

Published: August, 10th, 2017

Kata Kunci :

Pengetahuan, sikap, diabetes mellitus

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang memiliki komplikasi yang paling banyak. Terjadinya komplikasi dan kematian pada penderita diabetes mellitus berakar dari ketidaktahuan tentang penyakitnya. Pengetahuan yang cukup akan membangun kesadaran atau sikap dan melakukan tindakan yang tepat untuk melakukan perawatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus di Desa Adirejo Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Jenis penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Variabel independen adalah pengetahuan dan dependen adalah sikap. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita diabetes mellitus di Desa Adirejo Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan sebanyak 60 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 52 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner, yang hasilnya dianalisa dengan menggunakan uji spearman rho dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden pengetahuan yang kurang (53,8%) dan lebih dari setengah responden sikap negatif tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus (59,6%). Berdasarkan uji statistik spearman rho didapatkan nilai kolerasi (0,885) dengan nilai probabilitas (0,000) < standart signifikan ($\alpha : 0,05$), maka H_1 diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan dan sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus di Desa Adirejo Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan yang signifikan. Hendaknya diabetisi meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dengan cara melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan tentang penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus yang berkaitan dengan penurunan kadar gula darah, yaitu salah satunya adalah olahraga dan pada akhirnya penderita melakukan olahraga sesuai dengan prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes mellitus yang benar

@2017 Jurnal Keperawatan dan kebidanan
Penerbit : LPPM Dian Husada Mojokerto

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang memiliki komplikasi yang paling banyak, hal ini berkaitan dengan kadar gula darah yang terus-menerus tinggi, sehingga mengakibatkan rusaknya pembuluh darah, saraf, dan struktur internal lainnya (Adib, 2011). Terjadinya komplikasi dan kematian pada penderita diabetes mellitus/diabetisi berakar dari ketidaktahuan tentang penyakitnya. Pengetahuan yang cukup akan membangun kesadaran atau sikap dan melakukan tindakan yang tepat untuk melakukan perawatan (Sutedjo, 2010). Sikap yang tidak mendukung tentunya akan menghambat pelaksanaan perawatan, sikap penderita diabetes antara lain sikap terhadap diet, jenis pengobatan, olahraga, bahkan sampai pada sikap mereka terhadap dokter dan perawat (Basuki, 2013).

Menurut data dari Federasi Diabetes International IDF Diabetes Atlas, jumlah penderita diabetes di tanah air telah mencapai 8.554.155 orang di tahun 2013. Jumlah penderita diabetes sebanyak ini otomatis membuat Indonesia menjadi Negara dengan populasi penderita diabetes terbanyak ke-7 di dunia pada tahun 2013, setelah China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko. Data terbaru di tahun 2015 yang ditunjukkan oleh Perkumpulan Endokrinologi (PERKENI) menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai 9,1 juta orang. Kali ini Indonesia disebut-sebut telah tergeser naik, dari peringkat ke-7 menjadi peringkat ke-5 teratas diantara negara-negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak dunia. Hal ini tentu sangat memprihatinkan, karena Indonesia masih berada di urutan ke-10 pada tahun 2011 lalu. Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organisation) memperkirakan jumlah penderita Diabetes di Indonesia akan terus melonjak, dari semula 8,4 juta penderita di tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta di tahun 2030. Sedangkan menurut Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) di Jawa Timur jumlah penderita diabetes mellitus 6% atau 2.248.605 orang dari total jumlah penduduk Jawa Timur sebanyak 37.476.757 orang.

Kunci sukses pengelolaan diabetes mellitus terdapat pada pengendalian kadar gula darah guna menurunkan resiko terjadinya kekambuhan dan komplikasi akibat peningkatan kadar gula dalam darah. Ketidaktahuan akan hal ini menjadi penyebab utama kefatalan (Sutedjo, 2010). Sikap merupakan kecenderungan yang tertata untuk berpikir, merasa, menyerap dan berperilaku terhadap suatu referen atau objek kognitif (pengetahuan) (Basuki, 2013). Penderita diabetes mellitus yang memiliki cukup mengerti atau memahami mengenai penyakitnya, memiliki modal

awal untuk melakukan perawatan diri secara benar (Sutedjo, 2010). Sikap yang tidak mendukung perawatan yang diharapkan, tentunya akan menghambat dilaksanakannya perawatan tersebut (Basuki, 2013). Salah satu perawatan dalam mengontrol glukosa darah yaitu dengan berolahraga, dimana manfaat olahraga bagi penderita diabetes mellitus dapat mempertahankan darah agar tidak bertambah dan mengurangi hiperkoagulasi dalam pembuluh darah yang mengakibatkan sumbatan. Prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes mellitus meliputi : continue, ritmik, interval, progresif, dan endurance (Sutedjo, 2010). Secara umum, olahraga yang disarankan untuk penderita diabetes mellitus adalah olahraga ringan atau jalan kaki. Lakukan olahraga 1-2 jam setelah makan, terutama pagi hari selama ½ - 1 jam perhari, minimal 3 kali/minggu (Fitria, 2009). Hal yang perlu diperhatikan setiap kali melakukan adalah tahap-tahap kegiatan, yaitu pemanasan, latihan inti, pendingan dan peregangan (Ilyas, 2013).

Sikap yang positif terhadap olahraga akan memberikan manfaat yang baik, dimana manfaat olahraga bagi penderita diabetes mellitus dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mencegah kegemukan; pada keadaan istirahat, metabolisme otot hanya sedikit membutuhkan glukosa sebagai sumber energi, tetapi saat berolahraga, glukosa, dan lemak merupakan sumber utamanya. Setelah berolahraga selama 10 menit, dibutuhkan glukosa 15 kali lebih banyak dibanding pada saat istirahat, membantu mengatasi terjadinya komplikasi (Fitria, 2009).

Untuk mengubah sikap diperlukan keterampilan pendidik untuk mendorong penyandang diabetes, selain itu dokter dan perawat juga perlu mengubah perilakunya sendiri dalam berinteraksi dengan menyandang diabetes. Penilaian secara menyeluruh terhadap sikap penyandang diabetes akan menghasilkan perilaku yang positif (Basuki, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasional. Rancangan penelitian adalah cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 52 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus dan variabel dependent dalam penelitian ini adalah sikap tentang olah raga pada diabetes mellitus. Kriteria inklusi dalam penelitian ini

adalah penderita diabetes mellitus yang bersedia dijadikan responden penelitian dan penderita diabetes mellitus yang bisa baca dan tulis. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus dengan komplikasi akut dan penderita diabetes mellitus yang pada saat penelitian tidak ada di tempat / sedang bepergian. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap. Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman rho

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden penelitian

Dari hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa lebih dari setengah responden berjenis laki-laki sebanyak 31 orang (59,6%), sedangkan hampir setengah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (40,4%). Berdasarkan data umur responden diketahui bahwa lebih dari setengah responden berumur 56-65 tahun sebanyak 27 orang (51,9%), sedangkan sebagian kecil responden berumur 36-55 tahun sebanyak 7 orang (13,5%). Berdasarkan data pekerjaan diketahui bahwa hampir setengah responden bekerja sebagai swasta sebanyak 21 orang (40,4%), sedangkan sebagian kecil responden bekerja tani sebanyak 3 orang (5,8%). Berdasarkan data pendidikan diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah keatas (SMA) sebanyak 40 orang (76,9%), sedangkan sebagian kecil responden berpendidikan tinggi (perguruan tinggi) sebanyak 3 orang (5,8%). Berdasarkan data mengenai perolehan informasi diketahui bahwa perolehan informasi lebih dari setengah responden tidak mendapatkan informasi sebanyak 28 orang (53,8%), sedangkan hampir setengah responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 21 orang (40,4%).

2. Pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus

Tabel 1 Pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	7	13.5
2	Cukup	17	32.7
3	Kurang	28	53.8
	Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai pengetahuan dan sikap tentang olah raga diabetes mellitus diketahui bahwa sebagian besar responden pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus kategori kurang sebanyak 28 orang (53,8%) dan hampir setengah responden kategori cukup sebanyak 17 orang (32,2%), sedangkan sebagian kecil responden kategori baik sebanyak 7 orang (13,5%).

3. Sikap tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus

Tabel 2 Sikap tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus

No	Sikap	f	%
1	Positif	21	40.4
2	Negatif	31	59.6
	Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 tentang sikap responden diketahui bahwa sikap tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus lebih dari setengah responden kategori negatif sebanyak 31 orang (59,6%), sedangkan hampir setengah responden kategori positif sebanyak 21 orang (40,4%).

4. Hubungan pengetahuan dengan sikap tentang olah raga pada penderita diabetes mellitus

Tabel 3 Tabulasi silang hubungan pengetahuan dengan sikap tentang olah raga pada penderita diabetes mellitus

No.	Pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus	Sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus				Total	
		Positif		Negatif		f	%
		f	%	f	%		
1.	Baik	7	100	0	0	7	100
			13,5	0		13,5	
2.	Cukup	14	82,4	3	17,6	17	100
			26,9	5,8		32,7	
3.	Kurang	0	0	28	100	28	100
			0	53,8		53,8	
	Jumlah	21	40,4	31	59,6	52	100
	*0.885			**0.000			

Berdasarkan tabel 3 mengenai tabulasi silang antara pengetahuan dan sikap tentang olah raga diabetes mellitus dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus kategori cukup sebanyak 17 responden mayoritas sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus kategori positif sebanyak 14 orang (82,4%), pada pengetahuan kategori kurang sebanyak 28 responden mayoritas sikap kategori negatif sebanyak 28 orang (100%), sedangkan pengetahuan kategori baik, yaitu sebanyak 7 responden mayoritas sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus kategori positif sebanyak 7 orang (100%).

Hasil uji Spearman rho didapatkan P value 0.000 yang artinya $P < 0.05$. Korelasi antar variable yaitu 0.885 yang artinya terdapat hubungan yang cukup berarti mengenai pengetahuan tentang olah raga diabetes mellitus dengan sikap tentang olah raga diabetes mellitus.

PEMBAHASAN

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Menurut Notoatmodjo mengungkapkan bahwa pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu : tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Pengetahuan yang kurang tentang olahraga pada penderita diabetes mellitus, hal ini dimungkinkan diabetisi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang mencakup umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan dan Dewi, 2010).

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu (Wawan dan Dewi, 2010). Dari uraian di atas bahwa pendidikan mempengaruhi pada pengembangan potensi diri dalam kecerdasan diabetisi. Pendidikan salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan pola berpikir, pengetahuan yang cukup berdampak pada kemampuan pengetahuan yang dimiliki dan pola berpikir cukup. Tetapi pada kenyataannya pendidikan penderita diabetes mellitus hampir setengah responden berpendidikan menengah (SMA, SMK) (36,5%) dengan pengetahuan kurang, sedangkan sebagian kecil responden pengetahuan baik (10%). Pengetahuan kurang dikarenakan pendidikan formal tidak diberikan pembelajaran materi tentang penyakit diabetes mellitus, sehingga penderita diabetes mellitus tidak mengetahui tentang penyakit diabetes mellitus khusus tentang pengertian, manfaat, dan prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes mellitus. Selain itu juga

penderita diabetes sebagian besar tidak mendapatkan informasi tentang penatalaksanaan atau penanganan penyakit diabetes mellitus khususnya dalam mengendalikan kadar gula darah.

Informasi merupakan pemberitahuan secara kognitif baru bagi penambahan pengetahuan. Pemberian informasi adalah untuk menggugah kesadaran terhadap suatu motivasi yang berpengaruh terhadap pengetahuan (Notoatmodjo, 2007).

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Dalam kata lain fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan), atau reaksi tertutup (Notoatmodjo, 2010). Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap adalah kecenderungan yang tertata untuk berpikir, merasa, menyerap dan berperilaku terhadap suatu referen atau objek kognitif (Basuki, 2013).

Menurut penelitian Halawa (2011) penderita diabetes mellitus dimana penderita mengalami kegagalan dalam menjaga kadar gula darahnya untuk menghindari peningkatan gula darah pada penderita diabetes mellitus dibutuhkan perilaku yang baik, terutama dalam hal pengaturan diet, olahraga, dan mengkonsumsi obat secara teratur, sedangkan sikap penderita diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, dalam hal ini pengetahuan penderita tentang penyakit diabetes mellitus sangatlah penting karena pengetahuan ini akan membawa penderita diabetes mellitus untuk menentukan sikap, berpikir dan berusaha untuk tidak terkena penyakit atau dapat mengurangi kondisi penyakitnya.

Dari uraian di atas bahwa lebih setengah responden pengetahuan kurang dengan sikap negatif tentang olahraga pada diabetes mellitus, hal ini dikarenakan penderita diabetes kurang mengerti tentang prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes mellitus dan manfaat melakukan olahraga secara rutin, yaitu dapat menjaga ketahanan jantung, dapat mengurangi stres, menurut berat badan dan dapat untuk mengurangi kadar gula darah. Kurang mengerti tentang hal tersebut dapat mengakibatkan kualitas kognitif responden yang kurang.

Kualitas kognitif yang kurang dapat mempengaruhi sikap negatif responden tentang prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes, yang mana sikap terbentuk dikarenakan tiga komponen sikap salah satunya adalah kognitif. Sikap negatif yang dimiliki penderita diabetes tentang prinsip-prinsip olahraga bagi penderita diabetes mellitus dapat menimbulkan dampak yang

negatif, sehingga penderita diabetes melakukan olahraga asal-asal saja tidak dilakukan secara rutin dalam artian kalau ada waktu luang baru melakukan olahraga. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik spearman rho yang menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap tentang olahraga pada diabetes mellitus

KESIMPULAN

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan penderita diabetes dengan cara memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada penderita diabetes mellitus yang melakukan pemeriksaan di puskesmas tentang penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus salah satunya dengan melakukan olahraga sesuai dengan prinsip-prinsip olahraga yang bermanfaat pengontrolan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus

DAFTAR PUSTAKA

- Adib. (2010). Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematik yang Paling Sering Menyerang Kita. Yogyakarta : Buku Biru.
- Akmal, Mutaroh. (2010). Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta Rineka Cipta.
- Basuki, Endang. (2013). Teknik Penyuluhan Diabetes Mellitus. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Bilous, Ruby W. (2008). Bimbingan Dokter Pada Diabetes. Jakarta : Dian Rakyat
- Fitria, Ana. (2009). Diabetes : Tips Pencegahan Preventif dan Penanganan. Yogyakarta : Venus.
- Halawa, Kanisius. (2011). Hubungan Perilaku Perawatan di Rumah Dengan Kejadian Rehospitalisasi Pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Indonesia. Vol. I No. 1, 2011.
- Herlena dan Widiyaningsih (2013). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus di RSUD AM. Parikesit Kalimantan Timur. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah . Volume 1, No. 1, 2013.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2010). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Ilyas, Ermita I. (2013). Olahraga Bagi Diabetisi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Purnomo dan Supardi (2007). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Klien Diabetes Mellitus Untuk Melakukan Latihan Fisik Di Dinas Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Kabupaten Klaten. Jurnal Kesehatan. Vol. I No. 1, 2007
- Raharjo. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Gonilan. Artikel Kesehatan. Vol. I No. 1, 2015.
- Riduwan. (2010). Metode dan Teknik Menyusui Tesis. Bandung : Alfabeta.
- Soeryoko, Hery. (2011). 25 Tanaman Obat Ampuh Penakluk Diabetes Mellitus. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Subiyanto, Paulus. (2010). Self Hypnosis bagi Diabetisi : Cara Mudah Tetap Sehat Mandiri dan Panjang Umur. Yogyakarta : Gosen Publishing.
- Sutedjo. (2010). 5 Strategi Penderita Diabetes Mellitus Berusia Panjang. Yogyakarta : KANISIUS.
- Sugiyono. (2011). Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Tjokroprawiro, Askandar. (2011). Panduan Lengkap Pola Makan Untuk Penderita Diabetes. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wawan dan Dewi. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.