

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN MELAKUKAN
LATIHAN FISIK PADA KLIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI KELURAHAN CEMPAKA**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Mia Widha Anindita
I1B115034



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2019

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN MELAKUKAN
LATIHAN FISIK PADA KLIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI KELURAHAN CEMPAKA**

Karya Tulis Ilmiah
Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Mia Widha Anindita
I1B115034



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam usulan penelitian guna menyusun karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam pustaka.

Banjarbaru, 16 Januari 2019

Mia Widha Anindita

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN MELAKUKAN
LATIHAN FISIK PADA KLIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI KELURAHAN CEMPAKA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

MIA WIDHA ANINDITA

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
pada tanggal 16 Januari 2019

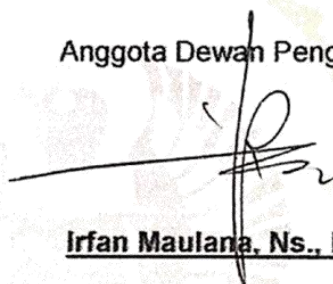
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Noor Diani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB

Anggota Dewan Penguji Lain



Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB

Pembimbing Pendamping




Ifa Hafifah, Ns., M.Kep



Abdurahman Wahid, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu pernyataan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan




Endang Pertiwanti, Ns., M.Kes
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi-Mu ya Allah, Engkau berikan kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku.

Terima kasih untuk Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selama ini memberikan doa, semangat, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak terhingga.

Terima kasih kepada sahabat-sahabatku yang setia menemaniku hingga di titik ini.

Terima kasih kepada teman-teman NEFRON PSJK 2015 atas semua doa dan dukungan yang telah diberikan.

Terima kasih kepada kedua dosen pembimbing dan kedua dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukan untuk penelitian ini.

Terima kasih kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FK ULM beserta staf dan jajarannya.

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Tempaka beserta staf dan jajarannya.

Terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Tempaka yang telah menyambut dengan baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah senantiasa penulis berharap semoga pengorbanan dan segala sesuatunya dengan tulus dan ikhlas telah diberikan dan penulis dapatkan akan selalu mendapat limpahan rahmat dan hidayah-Nya, Aamiin.

ABSTRAK

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN MELAKUKAN LATIHAN FISIK PADA KLIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI KELURAHAN CEMPAKA

Anindita, Mia Widha

Latar belakang: Diabetes melitus merupakan sekelompok penyakit metabolik yang dikarakteristikan dengan hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya dan kasus terbanyak adalah diabetes melitus tipe 2 dengan 90-95% kasus. Kepatuhan sangat diperlukan dalam pelaksanaan latihan fisik diabetes melitus. Efikasi diri pada pengobatan diabetes melitus dapat meningkatkan kepatuhan dan pencapaian untuk mengontrol kadar gula penderita.

Tujuan: Mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada klien diabetes melitus tipe 2 di Kelurahan Cempaka.

Metode: Penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional* dan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner efikasi diri dan kuesioner kepatuhan melakukan latihan fisik dengan jumlah responden 60 orang.

Hasil: Berdasarkan penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada klien diabetes melitus tipe 2 di Kelurahan Cempaka dengan nilai *p-value* 0.000.

Pembahasan: Semakin baik efikasi diri seseorang, maka semakin patuh pula orang tersebut dalam melaksanakan latihan fisik yang diindikasikan.

Kata kunci: diabetes melitus tipe 2, efikasi diri, kepatuhan melakukan latihan fisik

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND ADHERENCE TO PHYSICAL EXERCISES IN DIABETES MELLITUS TYPE 2 CLIENTS IN KELURAHAN CEMPAKA

Anindita, Mia Widha

Background: *Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia that occurs due to abnormal insulin secretion, insulin action, or both and most cases are type 2 diabetes mellitus with 90-95% of cases. Adherence is very necessary in implementing physical exercise for diabetes mellitus. Self efficacy in the treatment of diabetes mellitus can improve adherence and achievement to control the patient's sugar levels.*

Objective: *To analyze correlation between self efficacy and adherence to physical exercises in diabetes mellitus type 2 clients in Kelurahan Cempaka.*

Methods: *This study used a descriptive correlative with cross-sectional study design and purposive sampling method. The instrument used was the self efficacy questionnaire and adherence to physical exercises questionnaire with total respondents was 60 person.*

Results: *The results showed there was correlation between self efficacy and adherence to physical exercises in diabetes mellitus type 2 clients in Kelurahan Cempaka with p-value 0.000.*

Discussion: *The better one's self-efficacy, then the more obedient the person in doing the physical exercises indicated.*

Keywords: *diabetes mellitus type 2, self efficacy, adherence to physical exercises*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Kedua pembimbing Noor Diani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB dan Ifa Hafifah, Ns., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Kedua dosen penguji Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB dan Abdurahman Wahid, Ns., M.Kep yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik. Responden penelitian, yang telah bersedia bekerjasama sehingga proses penelitian dapat dilaksanakan dengan baik.

Penulis berusaha seoptimal mungkin dalam pelaksanaan dan pembuatan karya tulis ilmiah ini, dan penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan dan dalam pelayanan keperawatan.

Banjarbaru, 16 Januari 2019

Mia Widha Anindita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Responden/Keluarga.....	5
1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
1.4.3 Bagi Peneliti.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Diabetes Melitus.....	8
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	8
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus.....	8
2.1.3 Etiologi Diabetes Melitus.....	10
2.1.4 Patofisiologi Diabetes Melitus.....	12
2.1.5 Manifestasi Klinis Diabetes Melitus.....	14
2.1.6 Komplikasi Diabetes Melitus.....	15
2.1.7 Diagnosis Diabetes Melitus.....	16
2.1.8 Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	18
2.2 Efikasi Diri.....	19
2.2.1 Definisi Efikasi Diri.....	19
2.2.2 Dimensi Efikasi Diri.....	20
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	21
2.2.4 Pengukuran Efikasi Diri.....	22
2.3 Kepatuhan.....	24
2.3.1 Definisi Kepatuhan.....	24
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan.....	24
2.3.3 Cara Menilai Kepatuhan.....	25
2.4 Latihan Fisik.....	26
2.4.1 Definisi Latihan Fisik.....	26
2.4.2 Manfaat Latihan Fisik.....	26

2.4.3 Prinsip Latihan Fisik	27
2.4.4 Program Latihan Fisik.....	28
2.4.5 Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Melakukan Latihan Fisik.....	29
2.4.6 Pelaksanaan Latihan Fisik.....	30
2.4.7 Risiko Latihan Fisik.....	31
2.4.8 Anjuran dalam Melakukan Latihan Fisik	32
2.4.9 Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik.....	33
BAB 3 KERANGKA KONSEP	35
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	37
4.1 Rancangan Penelitian	37
4.2 Populasi dan Sampel.....	37
4.2.1 Populasi	37
4.2.2 Sampel	37
4.3 Instrumen Penelitian.....	38
4.3.1 Kuesioner Demografi.....	38
4.3.2 Kuesioner Efikasi Diri.....	39
4.3.3 Kuesioner Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik	39
4.4 Variabel Penelitian	40
4.4.1 Variabel Independen	40
4.4.2 Variabel Dependen.....	40
4.5 Defisini Operasional	40
4.6 Prosedur Penelitian	43
4.7 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	44
4.7.1 Teknik Pengumpulan Data	44
4.7.2 Pengolahan Data.....	44
4.8 Cara Analisis Data.....	46
4.8.1 Univariat	46
4.8.2 Bivariat	46
4.9 Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
4.10 Etika Penelitian.....	47
BAB 5 HASIL PENELITIAN	49
5.1 Analisis Univariat.....	49
5.1.1 Karakteristik Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka	49
5.1.2 Efikasi Diri Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka	51
5.1.3 Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka	51
5.2 Analisis Bivariat	52
5.2.1 Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2.....	52
BAB 6 PEMBAHASAN	53
6.1 Karakteristik Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka...	53
6.1.1 Usia	53
6.1.2 Jenis Kelamin	54

6.1.3 Pendidikan.....	55
6.1.4 Pekerjaan	55
6.1.5 Penghasilan per Bulan.....	56
6.1.6 Lama Menderita Diabetes Melitus	57
6.2 Efikasi Diri Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka.....	58
6.3 Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka	62
6.4 Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Cempaka	64
6.5 Keterbatasan Penelitian	66
BAB 7 PENUTUP	67
7.1 Simpulan	67
7.2 Saran	68
7.2.1 Bagi Responden.....	68
7.2.2 Bagi Pelayanan Keperawatan.....	68
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian	41
Tabel 4.2 Jadwal Rencana Penelitian	48
Tabel 5.1 Distribusi Usia Responden	51
Tabel 5.2 Karakteristik Responden	52
Tabel 5.3 Karakteristik Efikasi Diri	53
Tabel 5.4 Karakteristik Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik	53
Tabel 5.5 Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik	54

DAFTAR SINGKATAN

ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HLA	: <i>Human Leucocyt Antigen</i>
IDDM	: <i>Insulin Dependent Diabetes Mellitus</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
MHR	: <i>Maximum Heart Rate</i>
MODY	: <i>Maturity Onset Diabetes of the Young</i>
NIDDM	: <i>Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus</i>
PERKENI	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
PUSKESMAS	: Pusat Kesehatan Masyarakat
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
THR	: <i>Target Heart Rate</i>
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan PSIK FK ULM
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas
Cempaka
- Lampiran 3 Surat Kelaikan Etik FK ULM
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian PSIK FK ULM
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian di Puskesmas Cempaka
- Lampiran 6 Persetujuan Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 7 Lembar Informed Consent
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner Demografi
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner Efikasi Diri
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik
- Lampiran 11 Hasil Uji Statistik Analisis Univariat
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistik Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan
Melakukan Latihan Fisik
- Lampiran 13 Data Responden di Kelurahan Cempaka
- Lampiran 14 Lembar Biodata Diri
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian