



HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA
DIABETES MELITUS DI RS AIRLANGGA JOMBANG

*The Relationship of Self-Efficacy with Physical Activity of People with Diabetes Mellitus at
Airlangga Jombang Hospital*

Alik Septian Mubarrok¹, Anik Puji Wiyanti²

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
2. Rumah Sakit Airlangga Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: 26 Januari 2023

Diterima: 17 Februari 2023

Penulis Korespondensi:

- Alik Septian Mubarrok
- Stikes Pemkab Jombang

email:

alixseptian@gmail.com

Kata Kunci:

Self-Efficacy, Physical Activity, Diabetes Mellitus

Abstrak

Pendahuluan: Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor resiko penyakit kronis (Diabetes). Aktivitas fisik dapat berjalan dengan teratur apabila memiliki keyakinan diri atau bisa dikenal dengan istilah *self-efficacy*. Menurut Sample Registration Survey (SRS) tahun 2014 diabetes mellitus penyebab kematian nomor 3 di Indonesia dengan presentase sebesar 6,7%, setelah stroke 21,1% jantung koroner 12,9%. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada penderita Diabetes Mellitus. **Metode:** desain yang digunakan adalah analitik korelasional. Variabel independen dan Dependen Penelitian ini yaitu *Self-Efficacy* dan Aktivitas Fisik. Populasi sebanyak 85 pasien dan sample sejumlah 70 pasien, teknik sampling menggunakan accidental sampling. Instrumen dengan Kuisioner Baecke et al. Analisa data menggunakan Uji statistic spearman rho. **Hasil:** analisa data menunjukkan dari 41 responden yang memiliki *self-efficacy* cukup **Simpulan:** penderita Diabetes Melitus diharapkan dapat memahami pentingnya *self-efficacy* dan aktivitas fisik bagi penderita DM terutama yang juga mengalami penyakit degenerative seperti hipertensi dll.

Abstract

Background: Lack of physical activity is a risk factor for chronic disease (Diabetes). Physical activity can run regularly if you have self-confidence or can be known as self-efficacy. According to the 2014 Sample Registration Survey (SRS), diabetes mellitus is the number 3 cause of death in Indonesia with a percentage of 6.7%, after stroke 21.1% coronary heart disease 12.9%. **Objective:** To determine the relationship between self-efficacy and physical activity in people with diabetes mellitus. **Method:** In this study, the design used was correlational analytic. The independent and dependent variables of this study are Self-Efficacy and Physical Activity. The population of this study were 85 patients. The sample of this study was 70 patients and the sampling technique used accidental sampling. The instrument of this research is the Baecke et al. Data analysis using Spearman Rho statistical test. **Results:** From this study indicate that out of 41 respondents who have sufficient self-efficacy **Conclusion:** Suggestions that can be given to people with diabetes mellitus are that respondents are expected to understand the importance of self-efficacy and physical activity diabetisi, especially those who also experience degenerative diseases such as hypertension, etc.

PENDAHULUAN

Faktor resiko penyakit kronis (Diabetes) yakni aktivitas yang kurang, Aktivitas fisik dapat berjalan dengan baik apabila memiliki keyakinan atau *self-efficacy* yg baik. *Self-efficacy* merupakan faktor yang paling dominan dalam pencegahan atau pengobatan diabetes melitus. *Sel-efficacy* diperlukan seseorang dalam menjalankan pencegahan atau pengobatan (Anindita et al., 2019).

Self-efficacy (efikasi diri) merupakan gagasan kunci dari teori sosial kognitif (social cognitive theory) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura (1997 dikutip dalam Damayanti, 2017) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tugas-tugas tertentu yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Efikasi diri membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha untuk maju, serta kegigihan dan ketekunan dalam mempertahankan tugas-tugas yang mencakup kehidupan mereka. *Self-efficacy* berguna dalam merencanakan dan mengkaji intervensi edukasi serta baik untuk memprediksi modifikasi perilaku *self-care* (Munir & Solissa, 2021).

Prevalensi penderita diabetes melitus menurut International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2017 mencapai 425 juta orang dan diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2045 sejumlah 629 juta orang di dunia. Indonesia mengalami peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus sebesar 2,0% dari 1,5% tahun 2013 dan Provinsi Jawa Timur dengan penderita diabetes melitus sebesar 2,5% dari 2,0% tahun 2013 (Lathifah, 2017).

Mengingat jumlah penderita diabetes yang terus meningkat dan besarnya biaya perawatan pasien diabetes terutama yang disebabkan oleh komplikasi baik akut maupun komplikasi kronik, maka upaya yang paling baik adalah melakukan pencegahan. Pencegahan dapat dilakukan dengan tiga

tahap yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer merupakan aktivitas yang ditujukan untuk mencegah timbulnya hiperglikemia pada penderita diabetes (Firmansyah, 2019).

Efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam mengelola perawatan diri pada pasien. Efikasi diri pada pasien diabetes melitus tipe 2 berfokus pada keyakinan pasien untuk mampu melakukan perilaku yang dapat mendukung perbaikan penyakitnya dan meningkatkan manajemen perawatan dirinya seperti diet, latihan fisik, medikasi, kontrol glukosa dan perawatan diabetes melitus secara umum (Gedengurah, 2011).

Keberhasilan manajemen diri diabetes bergantung pada aktivitas perawatan diri individu untuk mengontrol gejala dan menghindari komplikasi (Astuti, 2014). Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada penderita Diabetes Mellitus.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional yakni penelitian yang dilakukan dengan sekali penelitian (Noor, 2015).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juni sampai dengan 13 Juni 2022, populasi dalam penelitian ini yakni semua penderita Diabetes Militus di Poli Dalam RS Airlangga Jombang sebanyak 85 pasien. Pengambilan sampel dengan cara accidental sampling dengan besar sample 70 orang.

Variable independent dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan variable dependen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan uji statistic Spearman Rho, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner.

HASIL

Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, lama menderita diabetes melitus dan penyakit degenerative.

Tabel 1 Karakteristik data umum responden penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam RS Airlangga

No.	Data Umum	Jumlah	Prosentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	48	68,6
	Perempuan	22	31,4
2	Umur		
	26-35 th	5	7,1
	36-45 th	16	22,9
	46-65 th	49	70,0
3	Pendidikan		
	SD	13	18,6
	SMP	15	21,4
	SMA	28	40,0
	P. Tinggi	14	20,0
4	Pekerjaan		
	Tdk bekerja	5	7,1
	Petani	5	7,1
	PNS	10	14,3
	Lainnya	50	71,4
5	Lama DM		
	<5 th	50	71,4
	>5 th	20	28,6
6	Penyakit Degeneratif		
	Hipertensi	50	71,4
	Jantung	19	27,1
	Kanker	1	1,4

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar (68,6%) berjenis kelamin laki-laki sejumlah 48 orang, sebagian besar dari responden (70.0 %) berusia 46-65 tahun berjumlah 49 orang, hampir setengahnya dari responden (40.0 %) berpendidikan SMA berjumlah 28 orang, sebagian besar dari responden (71,4%) bekerja pada bidang lainnya berjumlah 50 orang, sebagian besar dari responden (71,4 %) menderita diabetes mellitus kurang dari 5 tahun berjumlah 50 orang. sebagian besar dari responden (71,4 %) juga menderita penyakit degeneratif hipertensi berjumlah 50 orang.

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan *Self-Efficacy* Penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam RS Airlangga Jombang

No	<i>Self-Efficacy</i>	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kurang	8	11,4
2	Cukup	41	58,6
3	Baik	21	30,0
Total		70	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari seluruh responden sebagian besar (58,6%) memiliki *self-efficacy* yang cukup sejumlah 41 responden.

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam RS Airlangga Jombang

No	Aktivitas Fisik	Jumlah	Prosentase
1	Ringan	29	41,4
2	Sedang	40	57,1
3	Berat	1	1,4
Total		70	100,0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari seluruh responden sebagian besar (57,1%) memiliki aktivitas fisik yang sedang sejumlah 40 orang.

Table 4 Tabulasi silang antara *Self-Efficacy* dengan Aktivitas Fisik

<i>Self-Efficacy</i>	Aktivitas Fisik			Jumlah		
	Ringan	Sedang	Berat	F	%	
	F	%	f	%	F	%
Kurang	8	100	0	0	8	100
Cukup	1	34,	27	65	4	100
	4	1	,9		1	
Baik	7	33,3	13	61,9	1	100
			1	4,8	21	100
<i>Correlation Coefficient Spearman's rho=</i>						
0,291 ρ value= 0,015						

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa 41 responden yang memiliki *Self-Efficacy* cukup seluruhnya (100,0%) memiliki aktivitas yang ringan yaitu sejumlah 14 orang dan aktivitas sedang sebanyak 27 orang.

Berdasarkan uji *Spearman Rank* yang sudah dilakukan dengan nilai *coorelation coefficient spearman's rho = 0,291 nilai p Value / Sig. 0.015*. karena ρ Value 0,015 < 0,05 maka dapat diartikan ada hubungan *Self-Efficacy* dengan

Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam Rs Airlangga Jombang.

PEMBAHASAN

Self-Efficacy seseorang dapat bersumber dari pengalaman/ prestasi yang pernah dicapai oleh individu dimasa lalu, dari sumber tersebut akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap penyakitnya dan pengelolaannya. *Self-efficacy* seseorang berhubungan dengan beberapa faktor antara lain: jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan (Ghufron, N. M., & Risnawati, 2010). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot.

Latihan fisik merupakan salah satu dari 4 pilar penatalaksanaan DM. Latihan fisik dapat meningkatkan sensitivitas insulin, memfasilitasi penyerapan glukosa, membantu mengontrol glukosa darah, membantu pengendalian tekanan darah, risiko penyakit kardiovaskular lain, serta menekan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup. Kepatuhan sangat diperlukan dalam pelaksanaan latihan fisik. Kepatuhan berarti sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan (Kinibalu et al., 1979).

Pasien dengan *self-efficacy* yang baik akan mempunyai kemauan yang tinggi dalam melakukan *self-care activity* sehingga dapat meminimalkan terjadinya komplikasi dari DM. Keyakinan yang terbentuk dalam diri seseorang akan mendukung perilaku klien untuk melakukan sesuatu yang dirasakan bermanfaat bagi dirinya. Klien yang mempunyai keyakinan yang kuat bahwa *self-care activity* merupakan tindakan yang efektif dalam pengelolaan diabetes maka klien akan melakukan *self-care activity* dalam kehidupannya sehari-hari (Asrikan, 2016).

Motivasi berkaitan erat dengan efikasi diri pasien. Motivasi orang penderita DM akan meningkat seiring dengan peningkatan efikasi diri pasien dalam melakukan perawatan diri terhadap

penyakit yang dideritanya. Motivasi adalah predictor kepatuhan dalam pengobatan dan regimen kontrol glikemik (Basri et al., 2021).

Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kualitas hidup karena *self-efficacy* membentuk sebuah motivasi dalam diri lansia serta mengatur emosi dan memungkinkan seseorang untuk membentuk lingkungan yang sesuai sehingga membantu pencapaian tujuan dari lansia yaitu untuk meminimalkan gejala dan mengikuti pengobatan dengan baik (Nellisa et al., 2022).

Dari penelitian ini menunjukkan 41 responden yang memiliki *Self-Efficacy* cukup seluruhnya (100,0%) memiliki aktivitas yang ringan yaitu sejumlah 14 orang dan aktivitas sedang sebanyak 27 orang. Penelitian ini korelasi bernilai negatif yang berarti semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin tinggi pula seseorang untuk manajemen penyakitnya, sehingga semakin rendah risiko seseorang untuk mengalami rawat ulang (Anandarma et al., 2021).

Self-efficacy sangat penting dalam manajemen penyakit DM. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya yang berpengaruh terhadap pemilihan perilaku. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap fungsi manusia melalui beberapa cara antara lain pemilihan terhadap perilaku, pola pikir dan respon, ide atau gagasan. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah secara umum memiliki kecenderungan menghindari tugas, sementara individu dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya melaksanakan tugas yang mempengaruhi kehidupannya. Selain itu individu dengan *self-efficacy* yang tinggi menggunakan seluruh kemampuannya untuk melaksanakan tugas dan bertahan lebih lama dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit untuk dikerjakan sehingga tidak

bertahan dalam melaksanakan tugas (Ningsih, 2016).

Bukan hanya perilaku responden dalam menjaga kesehatannya saja tetapi efikasi diri yang baik juga berpengaruh terhadap bagaimana penderita bertindak untuk kesehatan dirinya serta pola pikir penderita dalam melakukan perawatan diri diabetes mellitus tipe II. Efikasi diri yang kurang baik terutama dalam pengontrolan gula darah dikarenakan mungkin penderita hanya diberitahu apa yang harus dilakukan tanpa memahami alasan kenapa harus dilakukannya pengontrolan kadar gula darah (Firmansyah, 2019).

Apabila seseorang tidak melakukan *self-management* dengan benar, serta tidak dilakukan pengontrolan yang tepat maka akan terjadi peningkatan risiko terjadinya komplikasi dan dapat mengancam jiwa bila tidak segera ditangani, untuk itu diperlukan *self-management* yang baik untuk melakukan pengelolaan terhadap penyakit serta mencegah terjadinya komplikasi (Tita Puspita Ningrum, Hudzaifah Al fatih, 2022).

Oleh karena itu perubahan *self-efficacy* yang semakin baik akan mempengaruhi tingkat aktifitas fisik. Menurut peneliti semakin baik *self-efficacy* seorang individu maka akan semakin baik pula individu untuk mempertahankan kesehatannya agar tetap stabil, dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin terutama pengecekan gula darah secara berkala untuk menghindari ketidakstabilan gula darah. Seorang individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi juga akan mencari informasi kesehatan terkait penyakit yang dideritanya, sehingga individu akan memiliki wawasan yang luas dan informasi yang lebih terkait penyakitnya hal ini dapat berdampak baik bagi penderita diabetes untuk mengontrol dan mengendalikan gula darahnya supaya tetap stabil, terutama dalam melakukan aktivitas fisik misalnya seperti senam, jalan kaki, dan olahraga ringan lainnya hal ini sangat baik

dilakukan bagi individu yang menderita diabetes melitus karena dapat mengontrol gula darah.

Pasien DM akan cenderung menjalani *Self-Care Management* dengan baik karena memiliki motivasi dalam memperhatikan faktor-faktor yang mengontrol kadar gula darahnya seperti, management diet, aktivitas, penggunaan obat-obatan sesuai indikasi, monitoring glukosa darah, pemecahan masalah yang baik, perilaku pengurangan risiko, dan memiliki coping yang sehat. Hal ini tentunya sangat dibutuhkan edukasi tenaga kesehatan kepada pasien DM untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut (Lukitasari et al., 2021).

Literasi kesehatan merupakan modal awal untuk bisa melakukan manajemen *self-care* secara optimal. *Self-efficacy* dengan keyakinan diri yang positif menjadikan manajemen diri pasien mampu melakukan pengelolaan gejala penyakit dengan baik, mematuhi pengobatan yang dianjurkan, mengetahui konsekuensi fisik yang terjadi, menjaga hubungan sosial-psikososial, dan memelihara perubahan gaya hidup secara optimal dan mampu melakukan pengambilan keputusan yang tepat. Literasi kesehatan menjadi cara tepat untuk mengambil keputusan yang benar dalam *self-care* penderita diabetes melitus, sehingga *self-care* yang optimal dapat meningkatkan kualitas hidup diabetes mellitus (Apriliani et al., 2021).

SIMPULAN

Ada hubungan positif antara *Self-Efficacy* dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam Rs Airlangga Jombang, artinya jika *Self-Efficacy* semakin baik maka Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Poli Dalam Rs Airlangga Jombang semakin baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

Anandarma, S. O., Asmaningrum, N., & Nur, K. R. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Risiko Rawat Ulang

- Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 39–49.
<https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15301>
- Anindita, M. W., Diani, N., & Hafifah, I. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Nusantara Medical Science Journal*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.20956/nmsj.v4i1.5956>
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open access Open access. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Asrikan, M. A. (2016). *Relationship of Self Efficacy with Self Care Activity in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Pandan Arang Boyolali Hospital*.
<http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/33/01-gdl-muhammadar-1607-1-artikel-n.pdf>
- Astuti, N. (2014). Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Pada Pasien Dengan Diabetes Tipe 2: Sebuah Review Sistematis. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37859/jp.v5i1.189>
- Basri, M., Rahmatiah, S., Andayani, D. S., K, B., & Dilla, R. (2021). Motivasi dan Efikasi Diri (Self Efficacy) dalam Manajemen Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 695–703. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.683>
- Firmansyah, M. R. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas 7 Ulu Palembang Tahun 2017. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.36729/jam.v1i1.241>
- Gedengurah, I. G. K. (2011). *EFIKASI DIRI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2*. 21.
- Ghufron, N. M., & Risnawati, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. *ArRuzz Media*.
- Kinibalu, J., Rw, R. T., Kebun, K., Kota, T., & Pos, K. (1979). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KEPATUHAN MELAKUKAN LATIHAN FISIK PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ARGAMA KMUR KABUPATEN BENGKULU UTARA* Hastuti Widiarti, Veby Fransisca Rozi, Devi Cynthia Dewi Dosen Prodi SI Kesehatan Masyarakat.
- Lathifah, N. L. (2017). The Relationship Between Duration Disease and Glucose Blood Related to Subjective Compliance in Diabetes Mellitus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 218. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.218-230>
- Lukitasari, D. R., Kristiyawati, S. puguh, & Riani, S. (2021). Hubungan Efikasi dan Motivasi diri dengan Self care Management Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Toroh II. *Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1197–1209.
- Munir, N. W., & Solissa, M. D. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Self Care Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i1.1972>
- Nellisa, D., Khairani, K., Keperawatan, R. R.-J. I., & 2022, undefined. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Kota Banda Aceh. *Jurnal.Unsyiah.Ac.Id*, 10(3), 1. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/22351>
- Ningsih, O. S. (2016). Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Dan Self Efficacy Terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan Dan

- Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Di Kabupaten Manggarai, Ntt. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(2), 107–125.
- Noor, J. (2015). Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah. *Prenadamedia Group*.
- Tita Puspita Ningrum, Hudzaifah Al fatih, H. H. (2022). Gambaran Kepatuhan Diabetes Self Management Pada Penderita Dm Tipe Ii Pada Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 163–167.