

HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN EFIKASI DIRI DALAM MELAKUKAN LATIHAN FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

Andra Jaya Pratama¹, Muhammad GA Putra¹, Brune Indah Yulitasari¹, Fatma Siti Fatimah²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata
email: andrajaya2305@gmail.com

²Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Alma Ata
email: fatmasitifatimah@almaata.ac.id

Abstract

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disease characterized by increased levels of glucose in the blood so that it requires proper management, one of which is physical exercise. In carrying out the exercises, the patient needs motivation and self-confidence to be able to perform the recommended physical exercises. Motivation can have an influence on the self-efficacy of type 2 DM patients in doing physical exercise. **Research Objective:** To find out the relationship between motivation and self-efficacy in doing physical exercise in type II DM patients at the Kotagede I Health Center in Yogyakarta. **Research Methods:** This study uses the correlation study method with a cross-sectional approach. The sampling technique used cluster random sampling, with sample inclusion criteria. This study used the Treatment Self-Regulation Question (TSRQ) motivational questionnaire, the Generally Self-Efficacy Scale (GSES) questionnaire and the diabetes exercise adherence questionnaire. The research was conducted in January 2023 until completion. The number of samples in this study were 47 respondents using total sampling. Data analysis in this study uses Chi square. **Results:** This study showed high motivation of 36 respondents (76.6%), high self-efficacy of 34 (72.3%) and physical exercise (gymnastics) of 37 respondents (78.7%), with the chi square bivariate test obtained the results of the p value 0.001 and Multivariate Logistic Regression test. Self-efficacy variable is the most dominant and has more influence on physical exercise (gymnastics) with an odds ratio (odds ratio) of 74,245 times compared to the motivation variable. **Conclusion:** There is a significant relationship between motivation and self-efficacy by doing physical exercise (gymnastics) at the Kotagede I Health Center Yogyakarta, with self-efficacy being more dominant and influencing physical exercise (gymnastics).

Keywords: Motivation, self-efficacy, physical exercise, gymnastics, dm type II

Abstrak

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah sehingga memerlukan penatalaksanaan yang benar, salah satunya adalah latihan fisik senam. Dalam melakukan latihan pasien memerlukan dorongan motivasi dan kepercayaan diri untuk dapat melakukan berbagai latihan fisik yang dianjurkan. Motivasi dapat memberikan pengaruh terhadap efikasi diri pasien DM tipe 2 dalam melakukan latihan fisik. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan antara Motivasi dan Efikasi diri dalam melakukan latihan fisik pada pasien DM tipe II di Puskesmas Kotage I Yogyakarta. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode studi kolerasi dengan pendekatan Cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, dengan sampel kriteria inklusi. penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner motivasi Treatment Self-Regulation Question (TSRQ), kuesioner Generally Self Efficacy Scale (GSES) dan kuesioner kepatuhan senam diabetes. Penelitian dilakukan bulan Desember 2022 - Januari 2023 sampai dengan selesai. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 47 responden dengan menggunakan Total sampling. Analisa data pada penelitian ini menggunakan Chi square dan Regresi Logictic. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan Motivasi tinggi sebanyak 36 responden (76.6%), Efikasi diri tinggi sebanyak 34 (72,3%) dan Latihan fisik (senam) sebanyak 37 responden (78,7%), dengan uji bivariat chi square didapatkan hasil nilai p value 0,001 dan uji

multivariat Regresi Logistic variabel Efikasi diri paling dominan dan lebih berpengaruh terhadap latihan fisik (senam) dengan peluang (Odd ratio) 74,245 kali dibandingkan variabel Motivasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan efikasi diri dengan melakukan latihan fisik (senam) di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta, dengan Efikasi diri lebih dominan dan berpengaruh terhadap latihan fisik (senam)

Kata kunci : Motivasi, efikasi diri, latihan fisik Senam, dm tipe II.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Indonesia berada di posisi ke - 3 dengan jumlah prevalensi pengidap diabetes sebesar 11,3% dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta. Pravalensi DM di Indonesia pada tahun 2019 telah meningkat menjadi 4%. Pevalensi Diabetes melitus tertinggi ditempati oleh provinsi Jakarta sebesar 3,4% dan terendah di daerah NTT sebesar 0,9%. Hasil riskesdas 2018, menunjukkan bahwa lima provinsi dengan prevalensi DM tertinggi yakni DKI Jakarta, DI Yogyakarta, Kalimantan timur (Webber, 2013). Wilayah Yogyakarta berdasarkan hasil data yang diperoleh penyakit Diabetes melitus di kabupaten kota Yogyakarta tahun 2021 termasuk dalam 10 besar di seluruh pukesmas kabupaten kota Yogyakarta. Salah satu wilayah dengan prevalensi Diabetes melitus tertinggi di kabupaten kota Yogyakarta adalah di wilayah kerja Puskesmas Kotagede 1. Jumlah kunjungan penderita Diabetes melitus diseluruh Puskesmas Kotagede 1 pada tahun 2021 adalah 57.049 penderita .Data yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten kota Yogyakarta jumlah kunjungan penderita Diabetes melitus tipe 2 di Kabupaten kota Yogyakarta yang tertinggi terdapat di Puskesmas Kotagede 1 dengan jumlah sebanyak 648 penderita pada tahun 2022.

Pada pasien Diabetes melitus tipe 2 sangat dianjurkan untuk melakukan latihan fisik, salah satunya adalah senam diabetes. Dalam melakukan latihan fisik perlunya ada motivasi dari pasien karena motivasi pasien sangat berdampak besar terhadap kesembuhan pasien, dengan tinggi keinginan

pasien untuk sembuh kemudian kepercayaan diri pasien dapat membantu dia dalam proses penyembuhan (Anindita, 2019).

Motivasi pada setiap individu berkaitan dengan efikasi diri yang dimiliki oleh individu. Tingkat motivasi pasien yang rendah dapat mempengaruhi efikasi diri pada pasien, sehingga manajemen perawatan diri penyakit diabetes tidak dapat berjalan dengan baik.. Motivasi dapat memberikan pengaruh terhadap latihan fisik pasien Diabetes melitus tipe 2, motivasi yang tinggi akan memiliki frekuensi perawatan diri yang baik terutama untuk diet dan pemeriksaan kadar gula darah. Motivasi diri pada dasarnya berasal dari diri setiap individu, akan tetapi banyak faktor yang dapat mempengaruhi, antara lain internal atau dari dalam diri seseorang dan faktor eksternal atau faktor dari lingkungan luar (Arnita & Atika, 2022).

Perawat sebagai edukator sangat berperan dalam memberikan informasi yang tepat pada pasien DM tentang penyakit, pencegahan, komplikasi, pengobatan, dan memberikan motivasi tentang pengelolaan penyakit ini, termasuk didalamnya meningkatkan efikasi diri (Nisa et al., 2018). Efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai kemampuannya untuk menyelesaikan dan mengorganisasi suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri memiliki keefektifan yakni individu dapat menilai dirinya sendiri memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam melakukan latihan fisik

pada pasien Diabetes melitus (Aprilliya, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total sampling*. Populasi penelitian ini sebanyak 47 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner motivasi *Treatment Self-Regulation Question (TSRQ)*, kuesioner *Generally Self Efficacy Scale (GSES)* dan kuesioner kepatuhan senam DM. Uji statistik yang digunakan yaitu *Chi Square* dan *Regresi logistic*

HASIL

A. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menggambarkan distribusi responden berdasarkan karakteristik demografi responden (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan) motivasi, efikasi diri dan latihan fisik (senam) pada pasien DM tipe II di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta.

1. Karakteristik Responden

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 47 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu pasien Diabetes melitus yang melakukan Senam DM di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Diabetes melitus di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
<60	12	25,5
≥60	35	74,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	23,4

Perempuan	36	76,6
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0,0
SMA	41	87,2
Sarjana	6	12,8
Pekerjaan		
Tidak bekerja	37	78,7
Bekerja	10	21,3
Total	47	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa distribusi kriteria berdasarkan umur mayoritas responden berusia ≥60 tahun yaitu 35. Responen yang melakukan senam DM lebih banyak perempuan yaitu 36 responden (76,6%) dan laki-laki sebanyak 11 responden (23,4%). Dari karakteristik tingkat pendidikan mayoritas tingkat SMA 41 responden (87.2%), tidak sekolah 0 responden (0.0%) dan Sarjana 6 (12.8%). Sedangkan karakteristik pekerjaan mayoritas tidak bekerja 37 responden (78,7%) dan bekerja 10 responden (21,3%).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi pasien yang melakukan senam DM di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

Kategori	Motivasi Frekuensi Persentase (%)	
	Rendah	Tinggi
	11	23,4
	36	76,6
Total	47	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan Motivasi dikategorikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Diketahui responden memiliki motivasi tinggi sebanyak

36 (76,6%) dan motivasi rendah sebanyak 11 (23,4%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan Efikasi diri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Efikasi diri Pasien yang melakukan Senam DM di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

Kategori	Efikasi diri		Persentase (%)
	Frekuensi		
Rendah	13		27,7
Tinggi	34		72,3
Total	47		100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan Efikasi diri dikategorikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Diketahui responden memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 34 (72,3%) dan motivasi rendah sebanyak 13 (27,7%).

4. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Senam DM

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Latihan fisik (Senam) DM di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

Kategori	Senam		Frekuensi	Persentase (%)
Rendah			10	21,3
Tinggi			37	78,7
Total			47	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan latihan fisik (senam) dikategorikan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Diketahui responden memiliki latihan fisik (senam) tinggi sebanyak 37 (78,7%) dan latihan fisik (senam) rendah sebanyak 10 (21,3%).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen (motivasi dan efikasi diri) dengan latihan fisik (senam) sebagai variabel dependen. Pada analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi square* karena skala data berupa kategorik atau ordinal. Uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan efikasi diri dalam melakukan latihan fisik (senam) pada pasien DM tipe II di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta (Sugiyono, 2019).

1. Hubungan Motivasi dengan Latihan fisik (Senam DM tipe II)

Tabel 5. Analisis Hubungan Motivasi dengan Latihan fisik (Senam) Responden di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta

Motivasi	Latihan fisik				Total	<i>p value</i>
	Rendah		Tinggi			
	n	%	n	%		
Rendah	7	15.6	4	6.2	11	21.9
Tinggi	3	6.2	33	71.8	36	78.1
Total	10	21.9	37	78.1	47	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis hubungan motivasi dengan latihan fisik (senam) pada tabel 4.5 sebagian besar responden kategori tinggi 36 dengan presentase 78,1% pada kategori rendah sebanyak 7 dengan

presentase 15,6%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan latihan fisik (senam) *p value* 0.001.

2. Hubungan Efikasi diri dengan latihan fisik (Senam DM tipe II)

Tabel 6. Analisis Hubungan Efikasi diri dengan Latihan fisik (Senam) Responden di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta

Efikasi diri	Latihan fisik				Total		<i>P value</i>
	Rendah		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	9	18.7	4	9.3	13	28.1	0,001
Tinggi	1	3.1	33	68.8	34	71.8	
Total	10	21.8	37	78.1	47	100	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil analisis hubungan efikasi diri dengan latihan fisik (senam) pada tabel 6 sebagian besar responden kategori tinggi 34 dengan presentse 71,8% pada kategori rendah sebanyak 13 responden

dengan presentase 18,7%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan latihan fisik (senam) *p value* 0.001

C. Analisis Multivariat

1. Hubungan Motivasi dan Efikasi diri dalam melakukan latihan fisik senam DM tipe II

Tabel 7. Hasil permodelan Variabel Bebas Motivasi dan Efikasi diri dengan Latihan fisik (Senam) pada Responden DM tipe II di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

No	Variabel	B	Wald	<i>p value</i>	OR (CI 95%)
1	Motivasi	20.733	0.000	0.879	58,532
2	Efikasi diri	21.061	0.000	0.251	74,245

Sumber : Data Primer 2023

Hasil pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa efikasi variabel yang paling dominan berhubungan dengan Latihan fisik. Nilai OR (Odds Ratio) pada efikasi mempunyai peluang 74,245 kali terhadap Latihan fisik dibandingkan motivasi yang memiliki Nilai OR (Odds Ratio) 58,532. Pada tabel diatas uji

wald menunjukkan seberapa berpengaruh variabel independen secara parsial menerangkan variabel dependen. Sedangkan nilai B pada tabel diatas menunjukkan kontribusi besarnya perubahan nilai variabel bebas.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Umur

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berumur ≥ 60 tahun yaitu 35 responden (74,5%) dengan usia paling muda yaitu 52 dan usia paling tua 84 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia akan terjadi perubahan pada sistem tubuh manusia salah satunya sistem metabolisme karbohidrat dan produksi tingkat insulin. Dampak yang terjadi dari perubahan sistem metabolisme karbohidrat dan produksi insulin yaitu terganggunya kadar glukosa dalam darah sehingga tidak dapat metabolisme secara maksimal. Sedangkan dapat diketahui bahwa insulin merupakan hormon yang berperan penting dalam masuknya glukosa ke dalam sel (Fhauzhyah, 2017).

b. Jenis Kelamin

Dapat diketahui dan dilihat pada tabel 4.1 dari karakteristik jenis kelamin, perempuan lebih banyak 36 responden (76,6%) sedangkan laki-laki sebanyak 11 responden (23,4%). Hasil tersebut memiliki persamaan dengan data yang dikeluarkan Kemenkes RI (2019) bahwa penyandang diabetes lebih banyak perempuan (1,8%) sebanding laki-laki (1,2%). Data kependudukan Kota Yogyakarta 455.535 jiwa, perempuan sebanyak 230.770 jiwa sedangkan laki-laki berjumlah 224.765 jiwa, di Kecamatan Kotagede sendiri memperlihatkan bahwa jumlah penduduk perempuan lebih banyak yaitu 17.499 dan laki-laki sebanyak 17.068. Jumlah data penduduk sejalan dengan angka kejadian penyandang diabetes melitus tipe II lebih banyak pada perempuan (Anindita, 2019).

Berdasarkan observasi lapangan juga diketahui sampel yang ditemui

kebanyakan adalah berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini juga didukung hasil penelitian Ariani (2019) dimana dalam penelitiannya didapati mayoritas responden perempuan sebanyak 66 responden (60%) (Ariani, 2018)

c. Tingkat Pendidikan

Dilihat dari karakteristik Pendidikan berdasarkan tabel 4.1 karakteristik pendidikan mayoritas lulusan SMA yaitu sebanyak 41 responden (87,2%) dan lulusan Sarjana 6 responden (12,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan yang sedang. Pendidikan memiliki yang sangat penting dalam menentukan tingkat pengetahuan penyandang diabetes melitus, faktor inilah yang akan membuat semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin rendah resiko untuk menyandang diabetes melitus (Istiqomah & Yuliyani, 2022).

Berdasarkan hasil data observasi dan wawancara didapati bahwa mayoritas pendidikan terakhir SMA dikarenakan pada saat masa itu masih terbilang umum untuk pendidikan SMA. Hal ini juga dipengaruhi karena sosial ekonomi keluarganya.

d. Pekerjaan

Berdasarkan pada tabel 4.1 karakteristik untuk Pekerjaan mayoritas responden yang tidak bekerja sebanyak 37 responden (78,7%) sedangkan yang bekerja sebanyak 10 responden (21,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja karena terdapat beberapa pekerjaan yang dapat beresiko diabetes melitus contohnya pekerjaan kantoran, pekerja dengan jam kerja shift dan sopir bus truk. Baru baru ini sebuah penelitian di Inggris yang

melibatkan bahwa mereka yang bekerja atau bekerja dengan waktu yang tidak tetap, 44% lebih rentan terkena diabetes melitus tipe II. Hal ini juga dapat meningkatkan resiko gangguan metabolisme. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fhauziyah (2017) dimana dalam penelitian didapati mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 158 responden (65,3%) (Fhauzyah, 2017).

Hasil analisa dari analisa peneliti didapatkan rata – rata responden tidak bekerja karena terpengaruhi oleh faktor lanjut usia, sehingga mayoritas responden tidak bekerja.

e. Motivasi

Hasil penelitian tingkat motivasi berdasarkan tabel 4.2 pada responden dalam melakukan senam DM untuk kategori tinggi sebanyak 36 responden dengan presentase (76,6%) sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 11 responden dengan presentase (23,4%). Hasil menunjukkan bahwa motivasi yang dimiliki responden dalam melakukan latihan fisik sudah maksimal atau motivasi dengan kategori tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh peneliti Ariani 2019 yang menunjukkan hasil dengan motivasi yang tinggi sejumlah 75 responden dari total keseluruhan responden 96 (Ariani, 2018).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi responden antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri responden, contohnya keinginan responden untuk melakukan latihan fisik atau kegiatan lainnya, sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan, apabila seseorang pasien diabetes melitus mempunyai dukungan keluarga yang dapat memberikan motivasi dalam proses

penyembuhannya sehingga pasien memiliki keinginan yang tinggi untuk sembuh. Selain itu, imbalan juga dapat mempengaruhi motivasi, seseorang yang termotivasi karena adanya imbalan, sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu (Sofyan & Hamzah, 2016).

Hasil analisa dari peneliti adalah penyebab tingkat motivasi dari responden rata – rata tinggi karena adanya faktor internal dari diri responden yang memiliki semangat dalam melakukan senam DM tipe II sedangkan dari faktor eksternal responden yaitu dukungan keluarga, dibuktikan pada saat penelitian responden terlihat diantar oleh keluarga mendatangi tempat senam DM tipe II.

f. Efikasi diri

Hasil penelitian efikasi diri berdasarkan tabel 4.3 pada responden dalam melakukan latihan fisik senam DM untuk kategori tinggi sebanyak 35 responden dengan presentase (74,5%) sedangkan kategori rendah sebanyak 12 responden dengan presentase (25,5%). Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki responden dalam melakukan latihan fisik sudah maksimal atau mayoritas efikasi diri kategori tinggi.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada responden antara lain budaya, gender, intensif eksternal, status dan peran individu serta informasi tentang kemampuan diri. Sehingga semakin tinggi tingkat efikasi diri pada responden maka semakin tinggi keinginan responden dalam melakukan latihan fisik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh peneliti Ariani (2019) yang menunjukkan efikasi diri yang tinggi pada masyarakat dengan hasil total 78 dengan presentase 80,4% responden memiliki

efikasi diri yang tinggi, sedangkan responden dengan efikasi rendah berjumlah 19 dengan presentase 19,5%. Hasil ini mendukung bahwa tingkat efikasi diri pada responden mayoritas dengan kategori tinggi (Ariani, 2018).

Hasil analisa dari peneliti menunjukkan tingkat efikasi diri pada responden tinggi dipengaruhi oleh faktor gender, dibuktikan saat penelitian mayoritas responden adalah perempuan, hal ini juga penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lebih efektif dalam peran manajemen diri. Wanita profesional atau ibu rumah tangga memiliki efikasi diri lebih tinggi dari pria. Didukung oleh hasil analisa dari kuesioner pada dimensi *Strenght* item no. 2 dengan hasil nilai tertinggi yaitu 235 pada 47 responden,

g. Latihan fisik (Senam DM)

Hasil penelitian latihan fisik berdasarkan tabel 4.4 responden yang melakukan latihan fisik senam DM kategori tinggi sebanyak 37 responden dengan presentase (78,8%) sedangkan kategori rendah sebanyak 10 responden dengan presentase (21,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat latihan fisik yang maksimal atau kategori latihan fisik tinggi. Penelitian ini juga didukung oleh peneliti Rizka fadhila 2019 menunjukkan tingkat latihan fisik yang tinggi dengan hasil 89 responden memiliki kepatuhan melakukan senam DM tipe II (Fadhila, 2019).

Ada beberapa jenis latihan fisik antara lain jalan kaki, berenang, bersepeda, latihan angkat beban dan senam DM, pada penelitian ini berfokus pada salah satu latihan fisik yaitu senam DM. Senam diabetes merupakan latihan fisik aerobic bagi penderita diabetes dengan serangkaian gerakan yang dipilih

dengan cara mengikuti irama music sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Rekomendasi untuk latihan fisik pada penderita diabetes melitus menggunakan prinsip *Frequency Intensity Time Type* (FITT) salah satu contoh latihan fisik senam diabetes. Senam diabetes adalah latihan fisik bagi penderita diabetes terdiri dari berbagai rangkaian gerakan dengan cara mengikuti irama musik. Senam diabetes lebih baik dilakukan selama 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali perminggu (Admin et al., 2020). Senam diabetes direkomendasikan untuk penderita Diabetes melitus akan lebih baik dilakukan dalam waktu 45 menit dengan frekuensi 3-5 kali. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi senam DM antara lain umur, jenis kelamin, genetik, tidur dan makanan (Fadhila, 2019).

Hasil dari analisa peneliti adalah yang menyebabkan tingkat kepatuhan senam DM tipe II pada responden tinggi karena dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden yang mayoritas tingkat SMA. Didukung juga dengan hasil analisa kuesioner indikator *Frecuensy* item no.1 dengan hasil tertinggi 47 dari 47 responden, dengan pertanyaan responden melakukan senam setiap 3 kali dalam seminggu.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Motivasi dengan melakukan Latihan fisik (Senam DM)

Dari hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh angka *p value* (0,001) jauh lebih rendah dengan *p value* 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara motivasi dengan latihan fisik senam DM pada pasien DM tipe II di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta.

Hubungan antara motivasi dengan latihan fisik senam DM sangat kuat hal ini dibuktikan dengan nilai *r correlation* sebesar 12.260 dan bersifat searah atau positif yang bermakna semakin tinggi motivasi maka responden dalam melakukan latihan fisik senam DM semakin tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan latihan fisik dibuktikan dengan nilai *p value* 0,001 yaitu lebih rendah dari 0,05. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Diana Lestari (2023) hasil penelitian tentang motivasi melakukan latihan fisik menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 35 responden (53,8%) memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukan latihan fisik (Lestari et al., 2023).

Hasil analisa dari peneliti adalah pada kuesioner rata – rata nilai skor tertinggi terdapat pada aspek penilaian motivasi ekstrinsik, yaitu dukungan dari luar dibuktikan pada saat senam responden diantar oleg keluarga dan juga didukung dari hasil analisa kuesiober item no. 1 dengan jumlahh hasil tertinggi yaitu 188 dari 47 responden, dengan pertanyaan banyak orang yang akan senang jika responden melakukan senam DM tipe II.

b. Hubungan Efikasi diri dengan melakukan Latihan fisik senam DM

Dari hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh angka *p value* (0,001) jauh lebih rendah dengan *p value* 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara Efikasi diri dengan melakukan latihan fisik senam DM pasien DM tipe II di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta. Hubungan antara efikasi diri dalam melakukan latihan fisik sangat kuat hal

ini dibuktikan dengan nilai *r correlation* sebesar 8,873 dan bersifat searah atau positif yang bermakna semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi tingkat melakukan latihan fisik senam DM.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri yang tinggi dalam melakukan latihan fisik dengan hasil nilai *p value* 0,001 yaitu lebih rendah dari 0,05, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mia Widha Anindita (2019) Berdasarkan hasil penelitian hubungan efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien DM tipe 2, didapatkan nilai *p value* 0,001 e 0.001 yang berarti H_0 ditolak, hal tersebut menyatakan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien DM tipe 2 responden yang patuh dalam melakukan latihan fisik yaitu sebanyak 22 responden, 15 (71,4%) diantaranya memiliki efikasi diri yang baik (Anindita, 2019).

Menurut pandangan peneliti melihat dari tingkat efikasi diri responden dalam melakukan latihan fisik senam DM tipe II salah satu faktor dipengaruhi oleh tingkat pendidikan karena responden yang memiliki tingkat pendidikan yang akan mudah untuk memahami seberapa pentingnya dalam melakukan latihan fisik senam bagi responden penderita DM tipe II.

Hasil analisa dari peneliti adalah pada kuesioner aspek penilaian rata – rata responden pada dimensi *Generality* yang menunjukkan kepercayaan diri responden dalam melakukan tugas aktivitas, dibuktikan responden mayoritas menjawab sangat sesuai.

3. Analisis Multivariat

1. Hubungan Motivasi dan Efikasi diri dengan latihan fisik (Senam DM)

Hasil penelitian bivariat *Chi Square* menunjukkan bahwa variabel motivasi dan efikasi diri yang nilai *p value*-nya $< 0,25$, nilai *p value* motivasi dan efikasi diri $0,001$ lebih kecil dari ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dan efikasi diri dengan Latihan fisik. Serta nilai *r correlation* motivasi $8,873$ dan efikasi diri $12,260$ yang berarti memiliki hubungan yang kuat antar variable yang diteliti dan dapat dikatakan variabel motivasi dan efikasi diri berhak untuk di majukan dalam analisis multivariat.

Berdasarkan hasil uji multivariat *regresi logistic* didapatkan hasil bahwa variabel motivasi memiliki nilai signifikansi sebesar $0,879$ yang artinya lebih besar dari $0,005$ dengan nilai *odd ratio* $58,532$ dan pada variabel efikasi memiliki nilai signifikansi sebesar $0,251$ yang artinya lebih besar dari $0,005$ dengan nilai *odd ratio* $74,245$ Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi variabel yang paling dominan berhubungan dengan Latihan fisik. Nilai OR (*Odds Ratio*) pada efikasi mempunyai peluang $58,743$ kali terhadap Latihan fisik dibandingkan motivasi.

Motivasi dan efikasi diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan dalam melakukan latihan fisik sehingga harus terus diperhatikan tingkat motivasi dan efikasi diri pada pasien agar pasien mempunyai keinginan dalam melakukan latihan fisik yang sudah dipersiapkan pada pasien diabetes melitus, pada hasil penelitian ini efikasi diri yang lebih dominan terhadap kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien DM tipe II.

Pentingnya memiliki efikasi diri yang tinggi dalam melakukan latihan fisik senam DM tipe II akan berpengaruh

terhadap gaya hidup yang seimbang bagi responden. Hasil penelitian ini juga didukung oleh peneliti Iffa hafifah (2019) berdasarkan hasil analisis responden yang patuh dalam melakukan latihan fisik yaitu sebanyak 38 responden (63,3%) diantaranya memiliki efikasi diri yang baik. Sementara, responden yang dinilai tidak patuh dalam melakukan latihan fisik yaitu sebanyak 22 responden (36,7%) diantaranya memiliki efikasi diri yang kurang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 2 – 23 Desember 2022, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut : Karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak ≥ 60 tahun adalah 35 responden (74,5%) sedangkan umur < 60 tahun sebanyak 12 responden (25,5%), berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 36 responden (76,6%) sedangkan laki-laki 8 responden (17,1%), dari karakteristik tingkat pendidikan paling banyak tingkat SMA 41 responden (87,2%) sedang tingkat sarjana 6 responden (12,7%), karakteristik pekerjaan paling banyak tidak bekerja 37 responden (78,8%) sedangkan bekerja 10 responden (21,2%). Tingkat motivasi pada responden yaitu dalam kategori tinggi 36 (76,6%). Tingkat efikasi diri yang dimiliki responden yaitu dalam kategori tinggi 35 (74,5%). Tingkat Latihan fisik (senam) pada pasien Diabetes melitus yaitu dalam kategori tinggi 37 (78,8%) Ada hubungan antara motivasi dengan latihan fisik (Senam DM tipe II). Ada hubungan antara efikasi diri dengan latihan fisik (Senam DM tipe II). Responden yang memiliki efikasi diri tinggi paling dominan memiliki peluang $74,245$ kali terhadap latihan fisik dibandingkan dengan responden yang memiliki motivasi tinggi yang memiliki

peluang 58,532 kali terhadap latihan fisik pada pasien DM tipe II.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini penulis dapat memberikan beberapa saran yaitu melakukan penelitian dengan memperbanyak jumlah responden, karena pada penelitian ini hanya memiliki 47 responden dan penelitian selanjutnya dapat menambahkan cakupan variabel yang lebih luas contohnya kadar gula darah, dukungan keluarga dan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat, rahmat dan karunia serta mukzizat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi dengan judul “Hubungan Motivasi dan Efikasi dalam melakukan latihan fisik senam DM di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta”.

Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Segala kekurangan dan ketidaksempurnaan karya tulis ini, penulis sangat mengharapkan masukan, krtikan, dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Tuhan yang Maha Esa

DAFTAR PUSTAKA

Admin, Febri Fitriani, & RA Fadilla. (2020). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 1–7.
<https://doi.org/10.52047/jkp.v10i19.54>

Anindita, M. W. (2019). *Nusantara Medical Science Journal*. 19–24.

Aprilliya, S. (2019). *Hubungan Self Efficacy dengan Aktivitas fisik pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I Yogyakarta*. 1, 49–50.

Ariani, Y. (2018). Hubungan Antara Motivasi dengan Efikasi Diri Pasien DM Tipe 2 Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUP. H. Adam Malik Medan. *Universitas Indonesia*, 76–78.
<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20282755-T Yesi Ariani.pdf>

Arnita, Y., & Atika, S. (2022). *Motivasi Dalam Pengontrolan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Motivation in Controlling Blood Sugar Levels in patients With Type 2 Diabetes Mellitus*. VI.

Fadhila, R. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(1), 17–24.
<https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.766>

Fhauzhyah. (2017). Hubungan Self Efficacy dengan Kualitas hidup Lansia di dusun Polaman Desa Argorejo Sedayu, Yogyakarta. *Hubungan Self Efikasi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dusun Polaman Desa Argorejo Sedayu Yogyakarta*, 1(10), 2–5.

Istiqomah, I. N., & Yuliyani, N. (2022). Efektivitas Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Kajian Literatur. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 10(1), 1–10.
<https://doi.org/10.53345/bimiki.v10i1.196>

Lestari, D. T., Mundri, Y., Kudus, U. M., Ganesha, J., & Kudus, P. (2023). *M l f p p d m*. 14(1), 269–280.

Nisa, K., Nurfianti, A., & Sukarni. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di

- Klinik Penyakit Dalam RSUD Dr Soedarso Pontianak. *ProNers*, 4(1), 1–7.
- Sofyan, H., & Hamzah, B. U. (2016). *Teori Motivasi dan Penerapannya dalam Penelitian*.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian* (ALFABETA (ed.); 30th ed.). ALFABETA.
- Webber, S. (2013). International Diabetes Federation. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>