

BAB 6

PEMBAHASAN

Berikut akan dibahas hasil penelitian mengenai faktor – faktor yang menghambat pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi di Poli Jantung Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar Malang. Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang menghambat pelaksanaan olahraga adalah tingkat pengetahuan dan faktor penghambat tidak adanya kemauan. Sedangkan faktor yang tidak berhubungan adalah faktor takut cedera, tidak ada waktu, kurang energi, tidak tertarik olahraga, masalah kesehatan, tidak ada teman, tidak ada keluarga yang menemani, cuaca buruk, dan tidak ada sarana.

6.1 Analisis Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi

6.1.1 Tingkat Pengetahuan

Dari hasil penelitian, 82,98% responden mengetahui bahwa olahraga penting bagi penderita hipertensi, dengan sumber informasi terbesar dari tenaga kesehatan (86,33%). Namun, tidak semua responden mengetahui olahraga yang sesuai dengan rekomendasi, 109 responden (77,31%) mengetahui jenis olahraga yang sesuai, 59 responden (41,85%) mengetahui frekuensi olahraga dalam 1 minggu yaitu > 5 kali/minggu, dan hanya 52 responden (36,88%) yang mengetahui durasi olahraga yang sesuai rekomendasi. Sehingga

peroleh hasil 69,51% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah dan 30,49% memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Dari analisis bivariat menggunakan uji korelasi Chi Square didapatkan perbedaan yang signifikan antara responden dengan tingkat pengetahuan tinggi dan responden dengan tingkat pengetahuan rendah dalam pelaksanaan olahraga dengan nilai ($p=0.000$).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya di Kanada yang menyatakan bahwa hanya 4-5% orang dewasa mengingat dengan benar aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan sesuai rekomendasi, meskipun 27-37% mengingat dengan benar ketika diminta menjawab. Perilaku yang berhubungan dengan usaha untuk mencari informasi dan melakukan tindakan dikaitkan dengan tidak adanya promosi dari penyedia layanan kecuali permintaan dari pasien (Katie, 2011).

Namun, penelitian lain mengatakan pengetahuan tidak terkait dengan perilaku fisik yang memadai untuk kesehatan. Pada penelitian sebelumnya, meskipun 70,4 % dari penduduk AS usia dewasa tahu jumlah hari minimum per minggu dan 47,1 % tahu durasi minimum yang disarankan per hari aktivitas fisik, pengetahuan ini tidak signifikan terkait dengan perilaku aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan pengetahuan tentang aktivitas fisik saja tidak cukup untuk membentuk perilaku (James R., 2004).

Selain itu, menurut Jallinoja (2007), kurangnya pengetahuan pasien dianggap sebagai penghalang yang kurang sering, karena mayoritas dokter dan perawat sepakat telah memberikan informasi,

dan pasien memotivasi dan mendukung dalam perubahan gaya hidup merupakan tugas mereka. Namun, hal ini jelas menimbulkan hasil yang berbeda karena di Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar Malang jam pemeriksaan dokter terhadap pasien rawat jalan yang terlalu singkat sehingga tidak memungkinkan bagi tenaga kesehatan untuk melakukan konseling kepada setiap pasien yang datang ke rumah sakit.

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini pengetahuan merupakan faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan olahraga pasien hipertensi di RS Dr. Saiful anwar Malang.

6.1.2 Faktor Tidak Ada Kemauan

Berdasarkan data penelitian didapatkan 7,8% responden tidak melakukan olahraga karena tidak memiliki kemauan untuk berolahraga. Dari analisis bivariat menggunakan uji korelasi Chi Square didapatkan perbedaan yang signifikan antara responden yang menyatakan tidak memiliki kemauan merupakan faktor penghambat dan yang tidak menyatakan hal tersebut dalam pelaksanaan olahraga dengan nilai ($p=0.003$).

Dalam penelitian ini usia responden rata-rata 66 tahun, dikategorikan dalam umur dewasa tua, dimana fungsi dan integritas mulai mengalami penurunan, kemampuan untuk mobilisasi dan aktivitas sudah mulai berkurang, dan muncul beberapa penyakit yang menyebabkan status kesehatan menurun. Kondisi ini mengakibatkan penurunan motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga. Rendahnya

status kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan aktivitas usia lanjut (Ryan E., 1999).

Penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebagian besar dokter dan perawat menilai keengganan pasien untuk mengubah kebiasaan menjadi kunci untuk keberhasilan terapi (Jallinoja, 2007), termasuk olahraga. Dalam penelitian Cohen-mansfield *et al*, mencatat hambatan untuk melakukan olahraga sangat terkait dengan motivator. Misalnya, memburuknya kesehatan, yang dapat mengurangi kemampuan orang dewasa yang lebih tua untuk berolahraga, juga sering disebut sebagai motivator untuk meningkatkan aktivitas fisik. Motivator lain yang dilaporkan termasuk memiliki lebih banyak waktu, menerima informasi lebih lanjut tentang manfaat olahraga atau rekomendasi dokter, dan hidup dekat dengan fasilitas olahraga (Schultze, 2004).

Selain itu, pengetahuan juga mempengaruhi motivasi seseorang. Responden yang tidak menyadari tingkat aktivitas fisiknya yang kurang memadai mereka memiliki niat yang kurang positif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik daripada mereka yang menyadari aktivitas fisik mereka rendah (Jallinoja, 2007).

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak adanya kemauan atau kurangnya motivasi merupakan faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan olahraga pasien hipertensi di RS Dr. Saiful anwar Malang.

6.2 Analisis Faktor - Faktor yang Tidak Berhubungan dengan Pelaksanaan Olahraga pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan data penelitian didapatkan responden tidak melakukan olahraga karena kurang energi (27,6%), masalah kesehatan (23,4%), takut cidera (20,6%), tidak ada waktu (19,1%), tidak tertarik olahraga (11,4%), tidak ada teman (9,9%), cuaca buruk (9,2%), tidak ada sarana (5,7%) dan tidak ada keluarga yang menemani (4,3%). Berdasarkan uji bivariat antara responden yang menyatakan faktor-faktor tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai masing-masing takut cidera ($p=0,942$), tidak ada waktu ($p=0,186$), kurang energi ($p=0,291$), tidak tertarik olahraga ($p=0,112$), masalah kesehatan ($p=0,128$), tidak ada teman ($p=0,641$), tidak ada keluarga yang menemani ($p=0,437$), cuaca buruk ($p=0,188$) dan tidak ada sarana ($p=0,719$).

Hasil penelitian Felipe F. (2007), menyatakan bahwa kurang energi atau cepat lelah merupakan faktor penghambat ke dua yang paling sering diungkapkan responden setelah tidak ada uang untuk berkunjung ke fasilitas kesehatan atau kebugaran. Dalam penelitian ini, kurang energi merupakan faktor penghambat yang paling sering diungkapkan responden, walaupun hasilnya tidak berpengaruh secara signifikan.

Menurut hasil penelitian Serour (2007), hambatan utama pasien untuk tidak patuh terhadap olahraga adalah kurangnya waktu (39%), memiliki penyakit atau masalah kesehatan (35%), dan kondisi cuaca buruk (27,8%). Namun, hasil penelitian ini berbeda kemungkinan faktor penyebabnya adalah usia responden rata-rata 66 tahun dan sebagian besar (81,56%) sudah pensiun atau tidak bekerja. Dalam penelitian ini, hambatan tidak ada

waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan pekerjaannya. Perbandingan responden yang masih bekerja dan menyatakan tidak melakukan olahraga karena tidak memiliki waktu lebih besar dibandingkan dengan responden yang sudah tidak bekerja.

Faktor masalah kesehatan juga di dukung oleh hasil penelitian King (2003), yang mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan aktivitas pada orang usia lanjut adalah kehadiran penyakit kronis, keterbatasan gerak dan kekuatiran terhadap munculnya nyeri. Meskipun hasil penelitian tidak signifikan, namun beberapa responden menyatakan bahwa adanya masalah kesehatan merupakan aktor penghambat dalam melakukan olahraga.

Kondisi cuaca yang berbeda antara penelitian sebelumnya juga dapat menjadi faktor penyebab hasilnya tidak sama, karena cuaca di setiap wilayah tidak sama. Seperti dalam penelitian di Kuwait yang memiliki cuaca ekstrem yaitu terlalu panas atau terlalu dingin, sehingga masalah cuaca sangat mempengaruhi perilaku olahraga (Serour, 2007). Sedangkan di Indonesia hanya memiliki 2 musim yaitu musim hujan dan musim kemarau. Waktu penelitian juga berpengaruh terhadap hasil terkait cuaca. Karena pada saat penelitian, rata-rata cuaca dalam keadaan baik, sehingga tidak mempengaruhi aktivitas olahraga responden.

Takut cedera merupakan salah satu faktor penghambat olahraga, meskipun pada penelitian ini hasilnya tidak signifikan. Menurut Ibrahim (2011), 13,7% responden dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa takut cedera merupakan faktor yang menghambat dalam pelaksanaan olahraga. Penelitian ini didukung oleh penelitian Moschny (2011), yang

menyatakan 22% responden mengungkapkan tidak melakukan olahraga karena takut cidera, namun hubungannya tidak signifikan terhadap pelaksanaan olahraga.

Dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa kurangnya minat pada olahraga sering dijadikan faktor penghambat olahraga. Seperti dalam penelitian Crombie (2004) yang menyatakan bahwa tidak tertarik olahraga merupakan faktor penghambat meskipun hubungannya tidak sekuat hambatan tidak ada kemauan. Dalam penelitian Ibrahim (2011), 9,2% responden mengungkapkan bahwa hambatan olahraganya dikarenakan tidak tertarik olahraga.

Lingkungan fisik juga dapat hadir sebagai penghalang potensial untuk latihan kepatuhan . Lingkungan dengan sumber daya yang tersedia dan nyaman digunakan baik untuk latihan dan faktor-faktor fisik kinerja kegiatan , seperti trotoar , taman , pusat rekreasi, dan fasilitas kebugaran, dapat mudah bagi seseorang untuk berolahraga. Sebaliknya, lingkungan dengan kejahatan tinggi mengurangi kemungkinan seseorang untuk menjadi lebih aktif. Namun penelitian Booth et al. (1997), di Australia tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara lingkungan yang aman dan tingkat aktivitas olahraga (jalan kaki). Akan tetapi bagaimanapun, kendala struktural merupakan hambatan untuk berolahraga.

Dukungan sosial dari teman dan keluarga merupakan faktor penting untuk pendorong partisipasi olahraga. Beberapa penelitian telah melaporkan kurangnya dukungan dari anggota keluarga, tidak ada teman-teman untuk melakukan kegiatan fisik bersama-sama dan tidak ada panutan merupakan

hambatan sosial di antara orang dewasa (Ibrahim, 2013). Namun, hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya.

6.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti, diantaranya adalah:

1. Kuisisioner pelaksanaan olahraga yang kurang dapat menggambarkan menggambarkan variasi pelaksanaan olahraga pada responden.
2. Kuisisioner pengetahuan olahraga yang kurang mendetail karena hanya menanyakan pengetahuan tentang pelaksanaan olahraga padahal menggali pengetahuan tentang manfaat olahraga juga perlu dilakukan.
3. Pelaksanaan olahraga yang dilakukan hanya berdasarkan pada subjektifitas pasien.

6.4 Implikasi Keperawatan

Penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi ranah pelayanan, pendidikan, dan penelitian keperawatan.

1. Mendorong tenaga kesehatan untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi optimalitas terapi pada pasien hipertensi, khususnya di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Dr. Saiful Anwar Malang.
2. Elemen-elemen di instansi pendidikan terdorong untuk meningkatkan kualitas materi-materi tentang kardiologi khususnya hipertensi dari etiologi hingga penatalaksanaan yang tepat serta asuhan

keperawatan yang tepat melalui pendidikan kesehatan tentang pentingnya olahraga bagi pasien hipertensi yang meliputi manfaat olahraga, jenis, frekuensi, dan durasi sesuai rekomendasi dan sesuai dengan kondisi kesehatan pasien.

3. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya terdorong untuk menjadikan penelitian ini sebagai acuan penelitian lebih lanjut untuk melengkapi aspek-aspek lain yang belum diteliti.
4. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat lebih memperhatikan pasien kearah karakteristik pasien yang beragam yang dapat mempengaruhi kepatuhan pasien dalam terapi pengobatan secara non-farmakologi.
5. Mendorong tenaga kesehatan khususnya perawat agar lebih berperan sebagai edukator pada pasien hipertensi seputar penatalaksanaan non medis disamping sebagai edukator pentingnya olahraga sebagai optimalisasi terapi pasien hipertensi khususnya di Poli Jantung RSSA Malang, dengan informasi tersebut diharapkan ada perubahan terhadap sikap dan perilaku pasien hipertensi untuk teratur melakukan olahraga.