

**BAB 6****PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan dibahas mengenai hubungan tingkat keyakinan diri dengan tingkat aktivitas fisik penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

**6.1. Keyakinan Diri Penderita Dabetes Melitus tipe 2**

Penderita Diabetes Melitus tipe 2 yang memiliki keyakinan diri yang tinggi sebanyak 17 orang (38,64%), cukup sebanyak 16 orang (36,36%), sedangkan yang kurang sebanyak 11 orang (25%). Rendahnya tingkat keyakinan diri ini akan memengaruhi tingkat aktivitas fisik yang hendak dicapai untuk mendapatkan kontrol gula darah yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 reponden didapatkan 37 orang berusia 45-60 tahun (84,09%) dan 12 (70,6%) diantaranya memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi. Keyakinan diri bukanlah hal yang statis atau menetap namun akan terus berkembang berdasarkan banyaknya pengalaman yang dimiliki oleh seseorang. Pada usia 45-60 tahun, seseorang telah mengalami proses kehidupan yang panjang sehingga memiliki pengalaman yang lebih banyak jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Tahapan usia ini menggambarkan proses transisi pengembangan diri dari setiap pengalaman yang dilalui. Seseorang yang

mempunyai banyak pengalaman yaitu orang yang lebih tua cenderung akan lebih mampu menghadapi masalah dan mampu memilih atau memutuskan mekanisme coping yang akan dilakukan dalam menghadapi setiap persoalan yang ada dibandingkan dengan seseorang yang lebih muda. Pengalaman ini akan membawa seseorang kepada tingkat keyakinan diri yang cenderung akan lebih stabil dibanding dengan orang yang kurang memiliki pengalaman (Bandura, 1986 dalam Dorel, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ngurah & Made (2014) menunjukkan bahwa selain individu berusia 45-65 tahun sangat beresiko menderita diabetes melitus, usia 45-65 tahun seseorang memiliki tingkat keyakinan diri yang baik. Berdasarkan penelitian yang mereka lakukan dari 57 responden sebanyak 17 responden memiliki tingkat keyakinan diri yang baik pada rentan 56-65 tahun, dimana mereka menyatakan bahwa semakin matang usia seseorang maka keyakinan diri yang dimiliki juga semakin tinggi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, jumlah laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yaitu 28 orang laki-laki (63,64%) dibanding dengan 16 orang perempuan (36,4%). Dari jumlah total laki-laki dan perempuan menunjukkan tingkat keyakinan diri lebih tinggi pada laki-laki (58,8%) dibandingkan dengan perempuan (41,2%). Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Keyakinan diri pada laki-laki dan perempuan memiliki tingkat yang berbeda, hal ini disebabkan karena sumber keyakinan terbesar yang

dimiliki laki-laki dan perempuan berbeda. Menurut Stephen (2008) menyatakan bahwa keyakinan diri laki-laki di dominasi oleh *mastery experience* yaitu hasil keyakinan diri yang didapat dari kumpulan pengalaman individu tersebut, sedangkan pada perempuan, keyakinan diri didominasi oleh *persuasion* dan *vicarious experience* yaitu hasil keyakinan diri yang diperoleh dari pengalaman dan pendapat orang lain. Selain dari aspek sumber keyakinan diri, aspek psikologis juga memengaruhi perbedaan tingkat keyakinan diri yang dimiliki individu. Laki – laki memiliki kekuatan pada aspek pemikiran yang realistis dalam mencapai suatu target, sedangkan perempuan memiliki kekuatan pada aspek perasaan atau emosional. Perempuan lebih cenderung berfikir tentang kemampuannya dalam melakukan tugas, sedangkan laki-laki lebih cenderung berfikir tentang langkah –langkah yang harus dilakukan dalam mencapai target yang telah ditetapkan. Aspek –aspek tersebut yang menjadikan perbedaan tingkat keyakinan antara laki-laki dan perempuan. Ketika keduanya memiliki tantangan tugas yang sama, laki-laki lebih cenderung menyusun langkah untuk meningkatkan keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah, sedangkan perempuan cenderung ragu dengan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah atau tugasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Shumow & Jennifer (2013) yang menerapkan perbedaan gender dalam model pembelajaran mendukung pernyataan bahwa laki-laki memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi dibanding dengan perempuan. Model pembelajaran yang dilakukan yaitu memfasilitasi murid laki –laki dan perempuan dengan kemampuan yang

mereka miliki, siswa laki – laki difasilitasi dengan model pembelajaran yang didominasi dengan kemampuan mereka yaitu *mastery experience* sedangkan siswa perempuan difasilitasi dengan model pembelajaran yang didominasi dengan *persuasion* dan *vicarious experience*. Setelah satu tahun diteliti maka terlihat perbedaan pada prestasi akademik siswa. Laki – laki memiliki prestasi lebih tinggi dibanding dengan siswa perempuan. Hal ini juga terlihat dari tingkat stres yang dimiliki siswa dan siswi selama satu tahun, dimana tingkat stres pada wanita lebih tinggi dibanding dengan tingkat stres pada laki-laki. Dimana tingkat stres ini dikaitkan dengan penurunan keyakinan diri pada siswa dan siswi.

Berdasarkan tingkat pendidikan dari hasil penelitian menunjukkan orang yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi berasal dari responden dengan lulusan S1 sebanyak 7 orang (41,2%) kemudian lulusan D3 sebanyak 6 orang (35,3%), SMK sebanyak 2 orang (11,8%), SMA sebanyak 1 orang (5,9%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat keyakinan diri juga semakin tinggi.

Proses belajar yang didapat oleh individu pada tingkat pendidikan formal dapat membentuk keyakinan diri seseorang dalam menghadapi masalah (Cindy, 2015). Seseorang yang menerima pendidikan formal, biasanya lebih banyak belajar dan memiliki banyak kesempatan untuk mengatasi masalah dari setiap informasi yang dia terima. Penelitian yang dilakukan oleh Tewary (2008) juga menyatakan hal serupa, bahwa terdapat korelasi antara tingkat keyakinan diri dengan tingkat pendidikan formal. Tingkat kematian selama lebih dari 5 tahun pada orang yang

menderita *Rheumatoid Arthritis* selain dikaitkan dengan usia yang sudah lanjut, juga dikaitkan oleh tingkat pendidikan formal yang rendah. Beberapa orang menyatakan bahwa mereka memiliki rasa ketidakberdayaan akibat tidak adanya mediator yang menghubungkan mereka dengan tingkat pendidikan formal selama kurang lebih 5 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya individu mendapatkan pendidikan formal untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi atau manajemen penyakit atau masalah yang sedang dihadapi.

Penelitian tentang tingkat kepatuhan yang menjalani terapi olahraga dan diet yang dilakukan oleh Saifurnurmazah (2013) menyatakan hal serupa yaitu bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka informasi yang didapat juga semakin banyak sehingga penderita diabetes melitus cenderung menunjukkan tingkat keyakinan dirinya dari kepatuhan dalam menjalani pengobatan.

## **6.2. Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2**

Penderita Diabetes yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 37 responden berasal dari usia 45 – 65 tahun (84,1%), aktivitas fisik sedang sebanyak 7 responden berasal dari usia 35 – 45 tahun (15,9%), dan tidak ada penderita Diabetes Melitus yang memiliki aktivitas fisik yang rendah. Tingkat aktivitas fisik ini akan memengaruhi pencapaian kontrol gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 responden 37 orang penderita Diabetes Melitus tipe 2 yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebagian besar berasal dari usia 45 – 60 tahun (84,1%), sebanyak 32 orang (84,2%) diantaranya memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan 5 (83,3%) diantaranya memiliki aktivitas fisik yang sedang. Usia 45 sampai 65 tahun merupakan usia pertengahan menuju lansia atau disebut juga dengan usia prasenium. Menurut Efendy (2009) masa pertengahan ini dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu kelompok pasif dan kelompok aktif. Kelompok pasif adalah orang - orang yang mengurangi aktivitas fisik dan tidak mencari aktivitas fisik tambahan dikarenakan bingung dengan apa yang harus dilakukan, hal ini bisa ditimbulkan karena individu mengalami tingkat stres akibat penyakit yang diderita atau masa transisi dari prasenium menuju pensiun. Sedangkan kelompok aktif adalah sekelompok orang yang lebih adaptif dalam menghadapi masa pensiun atau prasenium dimana seseorang yang memanfaatkan waktunya untuk meningkatkan kesehatan dengan melakukan aktivitas tambahan karena akan atau sudah terbebas dari beban kerja atau kesibukan yang dialami.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambardini (2014) menyatakan bahwa usia 45-65 tahun beberapa orang merasa kebutuhan akan aktivitas fisik meningkat. Hal tersebut disebabkan karena tingkat kesadaran akan kesehatan pada usia 45 -65 tahun semakin meningkat. Kebutuhan akan daya tahan kekuatan serta massa otot yang meningkat menyebabkan seseorang mulai meningkatkan aktivitas fisik. Pada laki – laki usia 50 tahun akan kehilangan massa tulang sekitar 1% per tahun

sedangkan wanita akan mulai kehilangan massa tulang pada usia 30an, dengan laju penurunan sekitar 2-3% per tahun sesudah menopause

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari total keseluruhan aktifitas fisik berdasarkan jenis kelamin penderita Diabetes Melitus tipe 2 yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi didominasi oleh laki-laki sebanyak 28 orang (63,6%), 24orang diantaranya memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan 4 orang diantaranya memiliki aktivitas sedang. Menurut Pelclova (2015) secara umum laki-laki memang lebih aktif dibanding dengan perempuan. Ada beberapa hal yang menjadi perbedaan dan persamaan antara aktivitas fisik laki-laki dan perempuan. Semakin bertambahnya usia beberapa aktivitas fisik berat mulai dikurangi baik dari laki-laki maupun perempuan. Namun, meskipun aktivitas fisik berat mulai dikurangi, secara umum laki-laki masih tetap melakukan aktivitas berat dibanding dengan perempuan. Laki-laki lebih aktif pada aktivitas pekerjaan, sedangkan perempuan akan lebih aktif melakukan aktivitas rumah tangga. Beberapa hal tidak jauh berbeda antara laki-laki dan perempuan, keduanya sama-sama melakukan aktivitas berjalan dan aktivitas sedang lainnya seperti bersepeda, membersihkan kaca, dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh Fogelholm (2000) mendukung tentang pernyataan bahwa secara umum bahwa tingkat aktivitas laki-laki lebih tinggi dibandingkan tingkat aktivitas perempuan baik dilihat dari aktivitas yang dilakukan di luar rumah maupun aktivitas yang dilakukan dalam pekerjaan meskipun aktivitas rumah tangga tetaplh perempuan yang lebih aktif dibanding dengan laki-laki .

### 6.3. Hubungan tingkat keyakinan diri dengan tingkat aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2

Hasil analisa data untuk mengetahui hubungan tingkat keyakinan diri dengan tingkat aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kendalsari Kota Malang menggunakan uji *korelasi Spearman Rank*. Didapatkan nilai signifikan  $p$  (0,001) lebih kecil dari  $\alpha$  (0.05) maka  $H_1$  diterima. Sehingga dapat diketahui ada hubungan antara tingkat keyakinan diri dengan tingkat aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 responden, sebanyak 38 orang (86.36%) sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, baik berasal dari responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi sebanyak 17 orang (38.64%), responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup 15 orang (36.36%) maupun responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang kurang sebanyak 6 orang (25%). Responden yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi menyatakan bahwa mereka yakin dapat memiliki peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik, yakin untuk bisa mengajak teman atau keluarga untuk melakukan aktivitas bersama, yakin tetap melakukan aktivitas fisik walaupun teman tidak mendukung, yakin mereka bisa meminta keluarga atau orang lain mendaftarkan saya dalam kelompok olahraga.

Pada penelitian ini responden dengan keyakinan diri kurang baik dan cukup menunjukkan bahwa kurang setuju atau ragu untuk tetap melakukan aktivitas fisik ketika cuaca tidak mendukung dan ketika

memiliki aktivitas rumah yang banyak. Secara umum sebanyak 44 responden memiliki pernyataan kurang setuju atau ragu pada hal yang sama, yaitu kurang setuju jika harus tetap melakukan aktivitas fisik ketika cuaca tidak mendukung, ketika memiliki pekerjaan rumah yang banyak dan ditambah dengan ketika mereka memiliki aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal-hal tersebut yang membuat keyakinan diri responden menjadi kurang baik sehingga berdampak pada sedang atau rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Beberapa responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah dan cukup namun memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi atau sedang, mereka tetap memiliki tingkat kepercayaan diri yang dapat dilihat dari dalam kuisioner tingkat keyakinan diri yang menyatakan bahwa mereka yakin dapat memiliki peralatan yang dibutuhkan, mereka yakin bisa meminta keluarga atau orang lain untuk mengikutkan atau mendaftarkan mereka dalam kelompok olahraga, yakin tetap bisa melakukan aktivitas fisik meskipun sedikit merasa lelah, tetap melakukan aktivitas fisik walaupun teman tidak mendukung. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup atau rendah namun memiliki tingkat aktivitas yang tinggi atau sedang dapat dikaitkan dengan faktor dukungan keluarga.

Menurut Bomar (2004) bahwa tingkat keyakinan diri yang dimiliki oleh penderita diabetes melitus tipe 2 ini membutuhkan dukungan secara instrumental, emosional dan informasional yang didapat dari keluarga yang dapat berfungsi untuk membangkitkan rasa semangat, motivasi serta keyakinan diri pada penderita diabetes melitus tipe 2 (Ariani, 2011).

Selain dari tingkat keyakinan diri, faktor-faktor yang memengaruhi dari segi aktivitas fisik penderita diabetes melitus tipe 2 ini ada beberapa hal yaitu faktor individu, sosial, dan lingkungan (*WHO Expert Committee, 1995*). Pada penelitian ini beberapa responden yang memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup atau rendah dengan tingkat aktivitas fisik tinggi atau sedang dari segi aktivitas fisik dapat dikaitkan dengan faktor individu yang didukung dengan rasa yakin bahwa mereka tetap bisa melakukan aktivitas fisik meskipun sedikit merasa lelah, faktor sosial yang melibatkan dukungan keluarga yang didukung dengan rasa yakin bahwa mereka bisa meminta keluarga atau orang lain untuk mengikutkan atau mendaftarkan mereka dalam kelompok olahraga dan tetap melakukan aktivitas fisik walaupun teman tidak mendukung, faktor lingkungan terkait dengan peralatan yang didukung dengan rasa yakin bahwa mereka yakin dapat memiliki peralatan yang dibutuhkan. Hal – hal tersebut didukung dengan teori Bandura (1986) yang menyatakan bahwa keyakinan diri seseorang merupakan interaksi antara perilaku dan kognitif seseorang diantaranya yang menjadi faktor kognitif seseorang adalah stimulasi emosional, pencapaian individu, pengalaman dan pendapat orang lain sedangkan faktor perilaku adalah dorongan, kemampuan, kesulitan tugas, kondisi sekitar, dan lain-lain (Fisher, 2006)

#### **6.4. Keterbatasan penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan peneliti, yaitu:

1. Pengukuran tingkat keyakinan diri pasien diabetes melitus tipe 2 tidak dilakukan melalui observasi/ pengamatan pada responden.

Melainkan pengukuran keyakinan diri pada penelitian ini hanya dilakukan satu waktu saja dengan menggunakan kuisioner yang telah disediakan tanpa ada *cross check* lebih lanjut, sehingga bisa saja jawaban tidak sesuai dengan kehidupan sehari-hari.

2. Sebagian besar responden pada penelitian ini adalah laki-laki (63.64%) dan responden perempuan (36.36%) hanya sedikit sehingga variasi karakteristik responden kurang merata
3. Pada kuisioner belum mengidentifikasi lama menderita diabetes melitus tipe 2 sehingga peneliti belum mengetahui bahwa apakah lama menderita diabetes melitus tipe 2 berkaitan dengan tingkat keyakinan diri serta tingkat aktivitas fisik yang dimiliki responden
4. Keterbatasan dalam penelitian ini tidak mengidentifikasi faktor – faktor yang berpengaruh baik untuk tingkat keyakinan diri maupun tingkat aktivitas fisik sehingga peneliti kurang mengetahui penyebab baik, kurang, cukup-nya tingkat keyakinan diri serta tingkat aktivitas fisik yang dimiliki oleh responden.

#### **6.5. Implikasi Keperawatan**

1. Mendorong tenaga kesehatan khususnya perawat untuk menjalankan perannya sebagai konselor agar dapat meningkatkan keyakinan diri pasien diabetes melitus atau penyakit kronis lainnya sehingga mereka tetap menjaga atau meningkatkan aktivitas fisik sebagai terapi modifikasi gaya hidup yang harus dilakukan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan bahwa tingkat keyakinan diri yang dimiliki penderita diabetes

melitus tipe 2 memiliki pengaruh atau berkaitan terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

3. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya terdorong untuk menjadikan penelitian ini sebagai acuan penelitian lebih lanjut untuk melengkapi aspek-aspek lain yang belum diteliti

