

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN KEPATUHAN  
PENDERITA DIABETES MELLITUS DALAM OLAHRAGA  
DI RSUP DR M DJAMIL PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains Di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ALFI PRATAMA PUTRA  
1202488/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN  
KEPATUHAN PENDERITA DIABETES MELLITUS  
DALAM OLAHRAGA DI RSUP DR M DJAMIL  
PADANG

**Nama** : Alfi Pratama Putra

**NIM** : 1202488

**Program studi** : Ilmu Keolahragaan

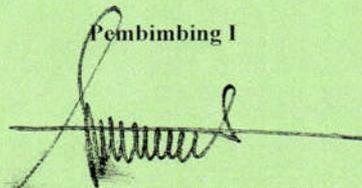
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

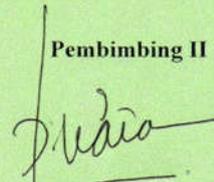
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II



dr. Pudia M Indika, M.Kes  
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

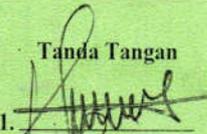
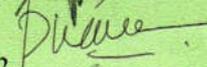
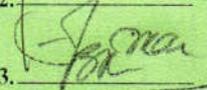
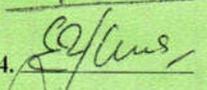
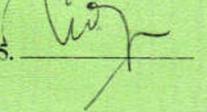
Pernyataan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN  
KEPATUHAN PENDERITA DIABETES MELLITUS  
DALAM OLAHRAGA DI RSUP DR M DJAMIL  
PADANG

Nama : Alfi Pratama Putra  
NIM : 1202488  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. dr. Pudia M. Indika, M.Kes	2. 
3. Dr. Bafirman. HB, M.Kes, AIFO	3. 
4. Endang Sepdanius S.Si, M.Or	4. 
5. dr. Levidiana	5. 



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfi Pratama Putra

Nim/BP : 1202488/2012

Jurusan/Prodi : Kesehatan dan Rekreasi/Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi saya dengan Judul :  
**“Faktor-faktor yang berkaitan dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus dalam Olahraga di RSUP M.Djamil Padang”**. Ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari hasil orang lain.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan



ALFI PRATAMA PUTRA

NIM.1202488/2012

## ABSTRAK

**Alfi Pratama Putra (2012): Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Melitus Dalam Olahraga di RSUP M. Djamil Padang**

Diabetes mellitus adalah keadaan hiperglikei kronis yang menimbulkan gangguan sekelompok metabolisme yang diakibatkan oleh gangguan pada produksi atau fungsi insulin. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan dalam melaksanakan olahraga di RSUP M. Djamil Padang.

Jenis penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus yang terdaftar di RSUP Dr M Djamil Padang sebanyak 598 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Random Sampling* sehingga orang yang dijadikan sampel sebanyak 86 orang. Teknik yang digunakan dalam menganalisa data yang diperoleh adalah teknik analisa data persentase.

Dari hasil penelitian didapat kan faktor yang berkaitan dengan kepatuhan penderita diabetes mellitus dalam olahraga adalah Faktor demografi terdiri dari umur, jenis kelamin, pendapatan, pekerjaan dan pendidikan dimana masing-masing responden memiliki jawaban yang berbeda-beda dari responden lainnya. Faktor biologi terdiri dari berat badan dan lamanya diagnosis dimana masing-masing responden memiliki jawaban yang berbeda-beda dari responden lainnya. Faktor pengetahuan dan psikologi yang terdiri dari: pengetahuan (98. 98%) dikategorikan sangat baik, tidak ada hambatan yang dirasakan untuk melakukan olahraga dengan persentase sebesar (90. 44%) dikategorikan sangat baik, manfaat yang dirasakan (93. 84%) dikategorikan sangat baik dan faktorsosial (66. 16%) dikategorikan baik.

***Kata Kunci :Faktor, Kepatuhan Dalam Olahraga, Diabetes Mellitus***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Melitus dalam Olahraga di RSUP M.Djamil Padang”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Dr. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr.Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan sudi.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S. Si., M. Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal penelitian ini.
6. Bapak dr. Pudia M. Indika, M. Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal penelitian ini.
7. Bapak Dr. Bafirman, HB, M.Kes.AIFO, Bapak dr. Levidiana dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku dosen penguji.
8. Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penulisan seluruh penelitian ini siap dilaksanakan.
9. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
10. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta, Ibunda Ismanida dan ayahanda Hendri R, dan saudara-saudari semua atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu

tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.

11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Penelitian.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II    KAJIAN TEORI</b> .....	9
A. Kepatuhan .....	9
B. Diabetes Melitus .....	12
C. Manfaat Olahraga Bagi Penderita Diabetes.....	17
D. Kerangka Konseptual.....	20
E. Pertanyaan Penelitian .....	20
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b> .....	21
A. Jenis Penelitian .....	21
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Jenis dan Sumber Data.....	22
D. Instrumen Penelitian .....	23
E. Teknik Analisis Data.....	25

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan .....	38
C..... Keterbatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Perbandingan DM Tipe 1 dan DM Tipe 2 .....	14
2. Kisi-kisi Indikator Kuesioner .....	24
3. Penetapan Skor Pilihan Jawaban .....	24
4. Kriteria Pengolahan Data.....	25
5. Penetapan Skor Pilihan Jawaban Indikator Pengetahuan.....	29
6. Penetapan Skor Pilihan Jawaban Indikator Hambatan Yang Dirasakan.....	30
7. Penetapan Skor Pilihan Jawaban Indikator Manfaat Yang Dirasakan.....	32
8. Penetapan Skor Pilihan Jawaban Faktor soial .....	33

.....

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Penelitian .....	43
2. Tabel Faktor Pengetahuan .....	47
3. Tabel Hambatan Yang Dirasakan.....	49
4. Tabel Manfaat Yang Dirasakan.....	51
5. Tabel Faktor Sosial.....	53
6. Dokumentasi Penelitian .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronik yang memerlukan waktu perawatan lama dan memerlukan pembiayaan perawatan yang sangat mahal, selain itu prevalensi DM juga terus meningkat sehingga mencapai tingkat epidemi baik di negara yang telah maju maupun di negara yang sedang berkembang. Komplikasi DM secara bermakna mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas, demikian juga dihubungkan dengan kerusakan ataupun kegagalan fungsi beberapa organ vital tubuh seperti pada mata maupun ginjal serta sistem syaraf. Penderita DM juga berisiko tinggi mengalami percepatan timbulnya aterosklerosis (Hayden & Tyagi, 2002), yang selanjutnya akan menderita penyakit jantung koroner (PJK), penyakit vaskuler perifer (PVP) dan stroke, serta kemungkinan besar menderita hipertensi ataupun dislipidemia maupun obesitas (Turner et al., 1998)

Tingginya angka kesakitan diabetes melitus di atas juga diikuti dengan tingginya pengeluaran untuk perawatan kesakitan. Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit mahal, karena semakin berat tingkat komplikasi atau kesakitan yang dialami, maka biaya untuk mengendalikan komplikasinya juga semakin besar (WHO, 2013: 1).

Olah raga merupakan salah satu pilar penatalaksanaan DM disamping edukasi, terapi gizi medis dan intervensi farmakologis. Manfaat olah raga bagi penderita diabetes antara lain meningkatkan penurunan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi aterogenik, gangguan lemak darah, menormalkan tekanan darah, serta meningkatkan kemampuan kerja.

Pada saat seseorang melakukan olah raga terjadi peningkatan kebutuhan bahan bakar tubuh oleh otot yang aktif. Disamping itu terjadi pula reaksi tubuh yang kompleks meliputi fungsi sirkulasi, metabolisme, dan susunan saraf otonom. Pada saat olah raga, sumber energi utama adalah glukosa dan lemak. Setelah olah raga 10 menit, peningkatan kebutuhan glukosa mencapai 15 kali dari kebutuhan biasa, setelah 60 menit, akan meningkat sampai 35 kali (Suhartono, 2004).

Olah raga merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol dan mengatasi diabetes. Olah raga secara langsung dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, dan lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor insulin menjadi lebih aktif yang akan berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah pasien diabetes (Ilyas, 2007).

Hasil tinjauan secara sistematis dan meta-analisis penelitian klinis mengenai efek intervensi olah raga yang terstruktur selama  $\geq 8$  minggu pada kadar glukosa darah rata-rata dalam 2-3 bulan (HbA1C) dan masa tubuh pada penderita DM tipe-2, menunjukkan terjadinya penurunan HbA1C yang signifikan setelah intervensi olah raga dibanding kelompok kontrol (7.65 vs. 8.31%, dengan

mempertimbangkan perbedaan mean 0.66%;  $P < 0.001$ ). Sedang pengaruh terhadap berat badan antara kelompok dengan intervensi olah raga dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan. Hasil metaregresi memperkuat bahwa manfaat efek olah raga pada HbA1C tidak tergantung pada efek perubahan yang terjadi pada berat badan (Boule et al., 2001). Oleh karena itu program olah raga yang terstruktur secara klinis dan statistik memberikan pengaruh yang bermanfaat terhadap kontrol kadar glukosa darah, dan efek tersebut tidak didahului terjadinya penurunan berat badan. Hasil meta-analisis yang berikutnya oleh peneliti yang sama (Boule et al., 2001) menunjukkan bahwa olah raga yang intensif dapat memprediksi pertimbangan perbedaan mean pada HbA1C ( $r = 0,91$ ,  $P = 0.002$ ) ke tingkat yang lebih besar dibanding olah raga tidak intensif ( $r = 0,46$ ,  $P = 0,26$ ). Hasil ini memberikan harapan pada setiap individu dengan DM tipe-2 yang sudah menjalankan olah raga dengan intensitas sedang untuk meningkatkan intensitas olah raganya dalam usaha memperoleh manfaat tambahan baik pada kemampuan aerobik maupun kontrol kadar glukosa darah (Boule et al., 2001).

Di Provinsi Sumatera Barat, data lapangan dari rekam medik tahunan RSUP Dr M Djamil Padang, tercatat pada tahun 2015 penderita DM menempati posisi ketujuh terbanyak dengan jumlah 591 kasus. Pada tahun 2016 menunjukkan adanya peningkatan pada pasien rawat inap DM, yaitu naik satu tingkat berada pada posisi keenam dengan jumlah 598 kasus (Data Rekam Medik Tahunan 20 Penyakit Terbesar RSUP Dr M Djamil Padang 2014 dan 2015).

Olahraga secara teratur adalah salah satu faktor penting dalam meningkatkan dan mempertahankan kesehatan serta berperan penting dalam

penangan diabetes baik tipe 1 maupun tipe 2, khususnya dalam mengontrol gula darah. Manfaat olahraga bagi penderita diabetes adalah menurunkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan berat badan, dan meningkatkan fungsi jantung serta menurunkan tekanan darah.

Keberhasilan suatu pengobatan baik secara primer maupun sekunder, sangat dipengaruhi oleh kepatuhan penderita DM untuk menjaga kesehatannya. Dengan kepatuhan yang baik, pengobatan secara primer maupun sekunder dapat terlaksana secara optimal dan kualitas kesehatan bisa tetap dirasakan. Sebabnya apabila penderita DM tidak mempunyai kesadaran diri untuk bersikap patuh maka hal tersebut dapat menyebabkan kegagalan dalam pengobatan yang berakibat pada menurunnya kesehatan. Bahkan akibat ketidakpatuhan dalam menjaga kesehatan, dapat berdampak pada komplikasi penyakit DM dan bisa berujung pada kematian.

Dominic dan Morey (2006) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan dalam melaksanakan olah raga meliputi faktor demografi, biologi, psikologi dan pengetahuan, perilaku sosial.

Pengetahuan penderita akan penyakit DM juga menjadi penting, mengingat tidak sedikit penderita DM yang kurang memiliki pemahaman tentang penyakit DM. Akibat dari ketidakpahaman akan penyakit DM, banyak penderita DM yang tidak patuh serta mengalami komplikasi dan mengakibatkan penyakitnya bertambah parah. Awal mula pemicu timbulnya masalah-masalah kesehatan yang kronis dan fatal cukup sederhana, ketidakpatuhan penderita DM dalam menjaga serta menjalani berbagai macam pengobatan tidak teratur, yang

akhirnya menyebabkan terjadinya komplikasi yang fatal dan berujung pada amputasi dan kematian.

Dukungan keluarga dalam kepatuhan diet dapat diperoleh dari pasangan, anak, saudara atau anggota keluarga (Friedman, 2010). Namun, salah satu dukungan yang paling berperan adalah dukungan pasangan. Dukungan pasangan sangat penting dalam diri individu, karena interaksi pertama dan yang paling sering dilakukan individu adalah dengan orang terdekat yaitu pasangan. Dukungan pasangan dipercaya dapat membantu individu untuk menghadapi penyakit yang dideritanya dalam hal ini penyakit diabetes mellitus (Pratita, 2012)

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mencoba untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga di RSUP Dr M Djamil Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah yaitu: Faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga di RSUP Dr M Djamil Padang berdasarkan:

- 1) Faktor demografi
- 2) Faktor biologi
- 3) Faktor pengetahuan dan psikologi
- 4) Faktor sosial

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan pengamatan peneliti di lapangan serta mengingat keterbatasan waktu maka penelitian ini dibatasi pada Faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga di RSUP Dr M Djamil Padang berdasarkan:

- 1) Faktor demografi
- 2) Faktor biologi
- 3) Faktor pengetahuan dan psikologi
- 4) Faktor sosial

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor demografi di RSUP Dr M Djamil Padang
- 2) Bagaimana faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor biologi di RSUP Dr M Djamil Padang
- 3) Bagaimana faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor pengetahuan dan psikologi di RSUP Dr M Djamil Padang

- 4) Bagaimana faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor sosial di RSUP Dr M Djamil Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor demografi di RSUP Dr M Djamil Padang
- 2) Untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor biologi di RSUP Dr M Djamil Padang
- 3) Untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor pengetahuan dan psikologi di RSUP Dr M Djamil Padang
- 4) Untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kepatuhan para penderita diabetes mellitus dalam olah raga pada faktor sosial di RSUP Dr M Djamil Padang

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai informasi bagi pengurus di RSUP Dr M Djamil Padang
3. Sebagai masukan kepada pengurus di RSUP Dr M Djamil Padang agar mengetahui manfaat dari kegiatan olahraga untuk penderita diabetes mellitus.
4. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti, pembaca dan khususnya penderita diabetes mellitus.
5. Sebagai bahan koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.