

**PENGARUH OLAHRAGA : SENAM DIABETES  
TERHADAP HARGA DIRI PADA PENDERITA  
DIABETES MELLITUS DI RS  
PKU MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Untuk memenuhi sebagian Syarat memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Program pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun Oleh:

**DWI JAYANI**  
**070201134**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2011**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH OLAHRAGA : SENAM DIABETES  
TERHADAP HARGA DIRI PADA PENDERITA  
DIABETES MELLITUS DI RS  
PKU MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

**DWI JAYANI**  
**070201134**

Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing  
Pada tanggal 21 Juli 2011



Pembimbing

Mamnu'ah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, yang tiada Tuhan selain Dia serta yang menguasai alam semesta. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikut-Nya yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya.

Berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga : Senam Diabetes Terhadap Harga Diri pada Penderita Diabetes Mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta”.

Penyusunan skripsi penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah banyak memberikan bantuan dukunganl maupun pikiran. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Warsiti, M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Mamnu’ah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Dosen pembimbing yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk memberikan bimbingan dan motivasi dengan sabar, tulus dan ikhlas.
4. DR. Dra. Sumarni, D. W., M.Kes., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan waktunya.
5. Petugas perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
6. Direktur RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian.
7. Bapak-bapak dan ibu-ibu yang terdaftar sebagai pasien rawat jalan maupun rawat inap dan yang tergabung dalam anggota PERSADIA di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dan mau bekerja sama demi kelancaran skripsi ini.
8. Kedua orang tuaku, mama (Ginah), Alm. bapak (Djamin) atas kasih sayang dan pengorbanannya. Kakakku (Fitri Jayanti, S.Farm.) dan adikku (Tantri Jayamita) yang kusayangi.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
10. Teman – teman PSIK ‘Aisyiyah angkatan 2007 yang telah memberikan dukungan, perjuangan bersama.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta waktu, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk lebih menyempurnakan penelitian ini.

*Wassalamualikum warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, Juli 2011

Penulis

# PENGARUH OLAHRAGA: SENAM DIABETES TERHADAP HARGA DIRI PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dwi Jayani<sup>2</sup>, Mamnuah<sup>3</sup>  
Jayanidwi97@yahoo.co.id

## INTISARI

**Latar belakang** : Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis yang perjalanan penyakitnya berlangsung lama sampai bertahun-tahun. Penderita DM cenderung mengalami depresi. Pentingnya penanganan masalah depresi yaitu meningkatkan harga diri pasien dengan upaya melaksanakan senam diabetes.

**Tujuan Penelitian**: untuk menganalisis pengaruh senam diabetes terhadap harga diri pada penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

**Metode Penelitian** : Menggunakan metode *quasi-experiment* dengan pendekatan *non-equivalent control group*. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik random sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan sampel 40 orang dengan 20 orang sebagai kelompok eksperimen dan 20 orang sebagai kelompok kontrol. Untuk menguji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*.

**Hasil Penelitian** : Hasil penelitian diketahui bahwa didapatkan hasil uji statistik nilai  $p = 0,000$  lebih kecil daripada  $0,05$ .

**Kesimpulan** : terjadi perubahan harga diri yang lebih tinggi setelah dilakukan senam diabetes dari pada sebelum dilakukan senam diabetes.

**Saran** : Bagi para penderita diabetes mellitus dapat melakukan olahraga : senam diabetes tiga kali seminggu dan dilakukan secara *kontinyu* untuk meningkatkan kualitas hidup dan harga diri.

Kata kunci : senam diabetes, harga diri, *diabetes mellitus*  
Kepustakaan : 29 buku (2001-2011), 14 artikel internet, 1 skripsi, 2 jurnal *peer-reviewed*  
Jumlah halaman : i-xiii, 67 halaman, 7 tabel, 15 lampiran, 3 gambar

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# EFFECT OF SPORTS: DIABETES GYMNASTICS TOWARDS SELF-ESTEEM IN PATIENTS OF DIABETES MELLITUS AT RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Dwi Jayani<sup>2</sup>, Mamnuah<sup>3</sup>  
jayanidwi97@yahoo.co.id

## ABSTRACT

**Background:** The diabetes mellitus (DM) is a chronic disease which will last in a long period of time and even for years. There is a tendency that patients with DM will get a depression experience. One of the ways to solve the depression is by improving the patients' self-esteem with diabetic gymnastics.

**The research objective:** The objective of the research is to analyze the effect of diabetic gymnastics toward the self esteem of the people with DM at PKU Muhammadiyah Hospital Yogyakarta.

**The research method:** This research uses the *quasi-experiment* with the *non-equivalent* control group approach. The sampling technique used in this research is random sampling technique which fits the inclusive and exclusive criteria. The researcher divided the 40 samples into 2 groups of 20: the first group is the experimental group while the second group is the control group. The researcher used *Wilcoxon Match Pair Test* to test the hypothesis.

**The research result:** From the statistical test, it was obtained P-Value = 0.000 < from  $\alpha$  0.05.

**Conclusion:** From the research, it can be concluded that there is a significant self esteem changing before and after the diabetic gymnastic treatment.

**Suggestion:** Especially for people with DM, it is suggested to take diabetic gymnastic three times a week continually in order to achieve a better life quality and self esteem.

Keywords : diabetes gymnastics, self-esteem, *diabetes mellitus*  
Bibliography : 29 books (2001-2011), 14 internet articles, 1 thesis, 2 peer-reviewed journal  
Pages number : i-xiii, 67 pages, 7 tables, 15 attachment, 3 images

---

<sup>1</sup> Tittle of the Thesis

<sup>2</sup> Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis yang perjalanan penyakit berlangsung lama sampai bertahun-tahun, bertambah berat, menetap dan sering kambuh. Hasil survei yang dilakukan Badan Kesehatan Dunia WHO, Indonesia menempati urutan ke-4 jumlah penderita diabetes terbesar di dunia setelah India, diperkirakan pada tahun 1995 terdapat 4,5 juta pengidap diabetes mellitus dan pada tahun 2025 diperkirakan meningkat menjadi 12,4 juta penderita (Depkes RI, 2006).

Jumlah penderita diabetes mellitus di Indonesia kini mencapai lima juta jiwa atau lima persen dari jumlah penduduk. Jumlah penderita diabetes mellitus di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 mendatang. Jumlah penderita diabetes mellitus di Yogyakarta pada tahun 2010 mencapai 1.835 orang atau sekitar 0,93% dari jumlah penduduk (DinKes, 2010). Dampak pada penderita yang mengalami diabetes mellitus cenderung akan mengalami perubahan perilaku seperti gangguan harga diri (Purwaningsih & Karlina, 2009).

Individu dengan penyakit kronis seperti DM akan memberikan kontribusi harga diri yang rendah. Merasa tidak berharga dalam jangka waktu yang lama dapat mengarah pada depresi yang disebabkan oleh tingginya kadar glukosa darah pada penderita DM (Anderson & McFarlane, 2007). Harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya (Stuart & Sundeen, 1991 dalam Arya, 2010).

Penderita DM cenderung mengalami depresi dengan gejala seperti merasa sedih terus menerus, merasa tidak berguna, serta sulit tidur akibat perubahan pola hidup yang drastis untuk mengelola penyakit diabetes mellitus yang sedang dialaminya. Data WHO menjelaskan, 9-23% dari 240.000 orang dewasa di 60 negara mengalami depresi. Dari data itu 1-4 orang yang menderita depresi akibat terserang penyakit kronis seperti diabetes (Marsiela, 2006). Biaya pengobatannya sangat besar dan bila tidak segera diobati kemungkinan pasien tersebut akan melakukan tindakan bunuh diri. Sekitar 15% pasien depresi meninggal karena bunuh diri, 20% - 40% pernah melakukan percobaan bunuh diri, dan 80% mempunyai ide-ide bunuh diri (Amir, 2005).

Pentingnya penanganan masalah depresi yaitu meningkatkan harga diri pasien, menghindari kecenderungan mengisolasi diri dan mencegah upaya bunuh diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri pada penderita diabetes meliputi ideal diri yang tidak realistis, penurunan produktifitas, perubahan peran sosial, ketidakberdayaan, penyakit fisik, stressor, dan dukungan sosial (Yosep, 2010).

Resolusi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) Nomor 61/225 tanggal 20 Desember 2006 menetapkan bahwa tanggal 14 November sebagai Hari Diabetes Sedunia (*World Diabetes Day*). Kebijakan pemerintah untuk mencegah dan mengatasi penyakit DM adalah dengan mengaktifkan pusat-pusat pelayanan kesehatan mulai dari tingkat primer yaitu Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) sampai ke tingkat paling atas yaitu rumah sakit pusat dan swasta untuk melakukan pencegahan primer dan pengobatan penyakit DM, serta sejumlah rumah sakit rujukan disetiap wilayah. Selain mengaktifkan pusat-pusat pelayanan kesehatan juga membentuk organisasi yang bergerak di bidang penelitian, pelayanan dan pengabdian masyarakat untuk penyakit

DM, seperti organisasi-organisasi diabetes yang telah dibentuk di Indonesia. Pencegahan penyakit DM dapat juga dilakukan dengan menyelenggarakan seminar-seminar dan penyuluhan tentang penyakit DM dan pencegahannya di masyarakat. Selain itu juga dengan memberikan penghargaan kepada lembaga atau instansi pemerintah, swasta maupun masyarakat yang telah berhasil melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan penyakit DM seperti penyelenggaraan senam diabetes secara masal, acara jalam kaki bersama atau *global diabetes walk*, penyuluhan dan edukasi tentang penyakit DM dan lain-lain (Suyono dkk, 2005).

Rumah sakit banyak yang mendirikan perkumpulan untuk pasien diabetes (PERSADIA), dengan tujuan untuk mengontrol, mencegah dan mengurangi kambuhnya penyakit. Peran serta masyarakat juga dilibatkan dalam bentuk kegiatan seperti pos pelayanan terpadu (POSYANDU), dasa wisma pendidikan kesejahteraan keluarga (PKK), kelompok usia lanjut, kelompok karang taruna, dan kelompok peminat kesehatan ibu dan anak. Melalui kegiatan kelompok-kelompok ini, materi diabetes mellitus secara awam tetapi populer dapat disisipkan ke dalamnya oleh kader kesehatan atau pekerja sosial yang telah dilatih sebelumnya dengan bimbingan dan *supervise* dari edukator diabetes (Suyono dkk, 2005).

Olahraga telah digunakan sebagai bagian pengobatan diabetes mellitus. Olahraga meningkatkan kepercayaan dapat memiliki efek positif pada diri. Satu studi menemukan bahwa orang yang olahraga juga dapat meningkatkan harga diri mereka. Latihan fisik atau olahraga dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia, lebih tenang, lebih percaya diri, lebih energik, dan lebih mampu berpikir dan memecahkan masalah (Katrina, 2006).

Penderita diabetes mellitus dianjurkan untuk melakukan senam diabetes. Senam diabetes adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki, dimana senam kaki ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi (Widianti & Proverawati, 2010).

Menurut data rekam medis, jumlah pasien DM di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada periode april 2011 sebanyak 151 pasien, dengan rincian 136 pasien DM rawat jalan dan 15 pasien DM rawat inap. Dari survey studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PERSADIA RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada hari Minggu tanggal 15 Mei 2011, diperoleh data bahwa pada hari pertama pelaksanaan senam diabetes ditemukan ada sebanyak 30 pasien yang mengikuti senam diabetes.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh olahraga : senam diabetes terhadap harga diri pada penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Tujuan Umum : Menganalisa pengaruh olahraga : senam diabetes terhadap harga diri pada penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Eksperiment Designs* dengan pendekatan *Non-Equivalent Control Group* (Notoatmodjo, 2005). Dikatakan *Quasi Eksperiment* karena eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 151 pasien.

Metode pengambilan sampel dengan pengambilan sampel secara acak sederhana (*Simple random sampling*). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Menurut Sugiono (2006), jumlah sampel pada penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing kelompok 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang untuk kelompok kontrol.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan seperangkat sound system, kaset senam, dan dibantu oleh instruktur senam untuk senam diabetes sedangkan untuk harga diri dengan menggunakan kuisioner harga diri Cooper Smith *Self-Esteem Scale* (SES).

Metode pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisa data statistik. Langkah-langkah dalam pengolahan data ini adalah editing, coding, trasfering dan tabulating. Untuk mengetahui perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka dicari selisih nilai antara *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok tersebut. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data tersebut, yaitu dengan menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov Z*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta adalah salah satu rumah sakit swasta di Yogyakarta yang merupakan amal usaha Pimpinan Pusat Persyarikatan Muhammadiyah. Merupakan rumah sakit terakreditasi 12 bidang pelayanan dengan type C plus. Selain memberikan pelayanan kesehatan juga digunakan sebagai tempat pendidikan bagi calon dokter dan perawat. Tempat pelayanan rawat inap dan rawat jalan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta terdiri atas 23 klinik dan 5 unit pelayanan serta beberapa unit penunjang pelayanan medis lainnya. RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta terletak di jalan KH. Ahmad Dahlan No 20.

### **Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini adalah pasien DM yang mengikuti senam diabetes secara rutin setiap hari Minggu di Club Senam Diabetes RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebagai kelompok eksperimen dan pasien DM rawat jalan yang tidak mengikuti senam yang ada di poliklinik penyakit dalam, poliklinik bedah, dan bangsal-bangsal yang merawat pasien DM di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebagai kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang, masing-masing kelompok dalam penelitian ini berjumlah 20. Sampel dalam penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.



**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta  
Periode Juni 2011**

No	Batasan Karakteristik	Jumlah Responden	
		Frekuensi	Persen (%)
<b>Jenis kelamin :</b>			
1	Laki-laki	15	37,5
2	Perempuan	25	62,5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>
<b>Umur :</b>			
1	30-64 tahun	35	87,5
2	65-78 tahun	5	12,5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Pekerjaan :</b>			
1	Ibu Rumah Tangga	16	40,0
2	Wiraswasta	3	7,5
3	Swasta	3	7,5
4	Pedagang	3	7,5
5	Guru / PNS	7	17,5
6	Pensiunan	6	15,0
7	Buruh Tani	1	2,5
8	Perangkat Desa Kabak Pemerintahan	1	2,5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenjang Pendidikan:</b>			
1	Tidak Sekolah	1	2,5
2	SD	7	17,5
3	SMP	9	22,5
4	SMA	8	20,0
5	Diploma	9	22,5
6	S1	6	15,0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer Juni 2011.

Dari tabel 1. terlihat bahwa dari jenis kelamin menunjukkan bahwa prosentase responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan daripada berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 orang (62,5%). Pada segi umur responden, prosentase tertinggi berada pada umur dewasa tengah yaitu 30-64 tahun sebanyak 35 orang (87,5%). Pada segi pekerjaan, prosentase tertinggi adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 16 orang (40,0 %). Pada segi pendidikan responden, prosentase tertinggi berada pada jenjang pendidikan SMP dan diploma yaitu masing-masing sebanyak 9 orang (22,5%).

## Harga Diri Pada Penderita DM Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Harga Diri Sebelum Dilakukan Senam Diabetes**

No	Sebelum	Jumlah responden	
		Frekuensi	Persen (%)
1	Tinggi	15	37,5
2	Sedang	23	57,5
3	Rendah	2	5,0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer juni 2011

Dari tabel 2. terlihat bahwa harga diri responden pada saat sebelum dilakukan senam diabetes pada pertemuan pertama hasilnya mayoritas responden mempunyai harga diri yang termasuk kategori sedang ada sebanyak 23 orang (57,5%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Harga Diri Sesudah Dilakukan Senam Diabetes**

No	Sesudah	Jumlah Responden	
		Frekuensi	Persen (%)
1	Tinggi	26	65,0
2	Sedang	14	35,0
3	Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer juni 2011

Dari table 3. terlihat bahwa harga diri responden pada saat setelah dilakukan senam diabetes, pada pertemuan ke-tiga dilakukan *post-test* yaitu pengukuran kembali harga diri pasien, dan didapatkan hasil bahwa prosentase tertinggi berada pada harga diri dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 26 orang (65,0%).

**Tabel 4. Harga Diri Sebelum dan Sesudah pada Penderita Diabetes Mellitus Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hasil Uji Wilcoxon**

Sumber Data	Eksperimen		Kontrol		Keterangan
	Z	P	Z	P	
<b>Sebelum-sesudah perlakuan</b>	-2,887	0,004	-1,732	0,083	Signifikan

Sumber : Data Primer Juni 2011

Dari hasil *uji wilcoxon sign ranks test* di atas diketahui bila taraf kesalahan 0,05 (p), maka harga  $z_{table} = 2,58$ . Harga  $z_{hitung} -2,887$  ternyata lebih kecil dari -2,58 dan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol nilai  $z_{hitung} -1,732$  ternyata lebih besar dari -2,58 dan  $p = 0,083$  ( $p < 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka hasil ini mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dengan sesudah dilakukan senam diabetes. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dilakukan olahraga : senam diabetes terhadap harga diri pada penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### Harga Diri pada Penderita Diabetes Mellitus

#### a. Harga Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dilakukan Olahraga : Senam Diabetes

Penelitian terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan senam diabetes pada pasien diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tingkat harga diri sebagian besar pasien berada pada tingkat sedang yaitu didapatkan tingkat harga diri pada level sedang sebesar 57,5%. Hal tersebut mungkin dikarenakan oleh tingkat kesakitan yang dialami oleh mayoritas pasien. Sesuai dengan teori Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa masalah kesehatan fisik dapat mengakibatkan harga diri rendah maka ada potensi harga diri pasien akan memburuk seiring dengan memburuknya penyakit.

Rata-rata penderita DM dalam penelitian ini masih berada pada level yang lebih baik dimana tingkat harga diri masih didominasi di level sedang, hanya 5% dari 40 responden yang terdiagnosis berada pada tingkat harga diri yang rendah karena mayoritas responden memiliki perasaan kompetensi pribadi atau kepercayaan diri (*self confidence*) dan Perasaan nilai pribadi atau penghormatan diri (*self respect*) dan hanya sebagian kecil yang memiliki perasaan tidak puas akan keadaan dirinya sendiri.

Tingkat harga diri seorang penderita diabetes mellitus dapat menurun dengan semakin parahnya tingkat kekronisan level penyakitnya atau terkait dengan semakin terbatasnya aktivitas pasien tersebut. Ketidakberdayaan biasanya ditandai dengan kesedihan dan seolah-olah tidak ada lagi upaya yang dapat berhasil untuk mengobati penyakit diabetes seperti pengobatan rutin, mengatur diet, olahraga, terapi insulin, pemantauan gula darah dan menjalani pendidikan (Brunner & Suddart, 2002).

Pada penyakit diabetes mellitus ini penderita mungkin saja akan berada pada tingkat harga diri yang lebih baik dibanding penderita diabetes yang memiliki komplikasi terkait dengan ketergantungan obat-obatan termasuk obat-obatan anti diabetik. Ketergantungan obat-obatan anti diabetik tersebut dapat berefek terhadap penurunan produktivitas, perubahan peran sosial, ketidakberdayaan dan idealisasi diri; 3 dari 8 faktor yang mempengaruhi harga diri pada pasien diabetes mellitus (Dalami dkk., 2009).

#### b. Harga Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Sesudah Dilakukan Olahraga : Senam Diabetes.

Setelah pemberian perlakuan berupa senam diabetes setiap pagi selama tiga kali dalam satu minggu di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa tingkat harga diri responden membaik dengan persentase; 65% berada pada level tinggi dari sebelum perlakuan yang hanya 37,5%, hal ini terjadi karena adanya peranan hubungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga dan saudara pada responden, Kenaikan sesudah dilakukan senam diabetes ini kemungkinan terjadi karena meningkatnya status kesehatan yang berimbas pada rasa percaya diri, kualitas hidup dan harga diri penderita DM sebagai efek dari senam diabetes (Anonim, 2009).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yoriko, *et al* (2006) dalam risetnya “*Psychosocial Factors Associated with Treatment Satisfaction and Self-esteem in Adults with Diabetes An Analysis on Family Support*” yang dapat meningkatkan harga diri adalah dukungan sosial yaitu dukungan keluarga, hal ini terjadi karena dukungan sosial sangat diperlukan oleh setiap siklus kehidupan dan dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Dukungan sosial akan semakin dibutuhkan pada saat seseorang sedang menghadapi masalah atau sakit. Dukungan sosial diberikan untuk membantu penyesuaian diri dengan pengalaman dan memecahkan masalah dalam upaya beradaptasi dengan kondisi sakit kronis seperti diabetes mellitus (Anderson & McFarlen, 2007).

### **Pengaruh Olahraga : Senam Diabetes Terhadap Harga Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.**

Hasil uji analisis dengan *Wilcoxon Match Pair Test* pada kelompok kontrol menghasilkan nilai signifikansi = 0,083 pada taraf signifikansi = 0,05 sehingga > yang berarti tidak ada perubahan rata-rata yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil nilai signifikansi = 0,004 pada taraf signifikansi = 0,05 sehingga < . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengaruh olahraga yang berupa senam diabetes terhadap harga diri pada penderita diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Senam diabetes adalah salah bentuk dari *self care* (perawatan diri) yang tentunya memainkan peranan penting dalam manajemen diabetes mellitus, terutama dalam mencegah terjadinya komplikasi diabetik. Komplikasi menjadikan penyakit diabetes mellitus semakin parah dan memerlukan waktu yang lama untuk sembuh, biaya berobat pun akan semakin mahal. Bila komplikasi terlalu lama dibiarkan, komplikasi tersebut dapat menimbulkan kecacatan sehingga memperburuk kondisi perasaan harga diri rendah atau kurang percaya diri.

Dengan adanya perbaikan tingkat harga diri dan kebugaran fisik pasien yang mendukung terapi diabetes, maka senam diabetes telah mencegah penurunan harga diri yang cenderung berjalan seiring dengan penurunan kondisi fisik (Potter & Perry, 2005). Sesuai dengan data sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes dimana tingkat harga diri sebagian besar pasien (57,5%) berada pada level sedang pada waktu sebelum dilakukan senam diabetes kemudian setelah dilakukan senam diabetes tingkat harga diri pasien meningkat menjadi 65% atau meningkat sebanyak 7,5%. Hal ini membuktikan bahwa terapi senam diabetes dalam waktu singkat terbukti memberikan efek perbaikan yang signifikan maka sangat dimungkinkan efek terapi senam diabetes akan membutuhkan waktu. Maka senam diabetes dianjurkan untuk dilakukan oleh pasien diabetes sedini mungkin.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan penelitian yaitu tidak dilkendalikannya penurunan produktifitas, ideal diri tidak realistik, ketidakberdayaan, penyakit fisik, dan stressor.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Harga diri pada penderita DM di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sebelum dilakukan senam diabetes yang paling banyak berada pada harga diri dengan kategori sedang yaitu sebanyak 23 orang sedangkan harga diri pada kategori tinggi sebanyak 15 orang dan pada kategori rendah sebanyak 2 orang.
2. Harga diri pada penderita DM di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta sesudah dilakukan senam diabetes yang paling banyak berada pada harga diri dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 26 orang sedangkan harga diri pada kategori sedang sebanyak 14 orang.
3. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes yaitu mengalami peningkatan skor jawaban kuesioner harga diri sebanyak 1 point.
4. Adanya pengaruh olahraga : senam diabetes pada penderita DM yaitu dapat meningkatkan harga diri penderita DM di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

### Saran

1. Bagi Responden  
Bagi para penderita diabetes mellitus dapat melakukan olahraga : senam diabetes setiap tiga kali seminggu dan dilakukan secara *continyu* agar penderita diabetes mellitus dapat menjaga kestabilan gula darah, memperbaiki system kardiovaskuler dan respirasi diri serta meningkatkan kualitas hidup dan harga diri para penderita diabetes mellitus.
2. RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta  
Bagi para perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta dapat memberikan pelayanan kesehatan untuk penderita diabetes mellitus yaitu dengan memberikan olahraga : senam diabetes kepada penderita diabetes untuk menjaga kestabilan gula darah, memperbaiki system kardiovaskuler dan respirasi diri serta meningkatkan harga diri.
3. Bagi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta  
Diharapkan bagi para pembaca di perpustakaan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan wacana bahwa olahraga : senam diabetes dapat menjadi salah satu terapi untuk meningkatkan harga diri pada penderita diabetes mellitus dan dapat membantu memenuhi kebutuhan harga diri penderita diabetes mellitus.
4. Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya agar mengendalikan faktor pengganggu yaitu penurunan produktifitas, ideal diri tidak realistik, ketidakberdayaan, penyakit fisik, dan stressor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2005. *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. FKUI : Jakarta.
- Anderson, T.E. & McFarlane, J., 2007. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Teori dan Praktek Edisi 3*, EGC : Jakarta.
- Arya, 2010. Pengertian Harga Diri dalam [www.belajarpsikologi.com](http://www.belajarpsikologi.com), diperoleh tanggal 14 Maret 2011
- Depkes RI, 2006. *Penderita Diabetes Indonesia Urutan ke-4 di Dunia* dalam [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diperoleh ptanggal 7 April 2011.
- , 2010. *Diabetes Mellitus Dapat Dicegah* dalam [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diperoleh tanggal 8 April 2011.
- DinKes, 2010. *Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Ranking ke-4 Di Dunia* dalam <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=1183&Itemid=2>, diperoleh tanggal 8 April 2011.
- Hara Yoriko *at al*, 2006. *Psychosocial Factors Associated with Treatment Satisfaction and Self-esteem in Adults with Diabetes An Analysis on Family Support*. Jurnal Jepang Akademi Diabetes Pendidikan dan Perawatan dalam <http://sciencelinks.jp/j-east/article/>, diperoleh tanggal 28 Maret 2011.
- Katrina, 2006. *Lose Weight, Feel Great, New York City Kebugaran Ahli Diabetes* dalam <http://metamorfitness.com>, diperoleh tanggal 28 Maret 2011.
- Notoatmojo, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*, Rineka Cipta : Jakarta
- Marsiela, A. 2006. *Depresi, Pintu Masuk Berbagai Penyakit*. Available from: <http://www.suarapembaruan.com/News/2006/02/08/index.html>. diperoleh tanggal 8 April 2011.
- Perry & Potter, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*, EGC : Jakarta
- Purwaningsih, W & Karlina, I., 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa*, Nuha Medika : Yogyakarta.
- Suyono, S. dkk, 2005. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu Sebagai Panduan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus bagi dokter maupun Edukator*, Balai Penerbit FKUI : Jakarta
- Yosep, I., 2010. *Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*, Refika Aditama : Bandung.
- Widianti & Proverawati, 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*, Nuhamedika : Yogyakarta.