

## Hubungan *Self-Efficacy* Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Talise

Nur Sakinah<sup>1\*</sup>, Ismunandar Wahyu Kindang<sup>2</sup>, Basri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: [k1n404@gmail.com](mailto:k1n404@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5281>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 29 Jan 2026

Revised: 04 Feb 2026

Accepted: 10 Feb 2026

#### Kata Kunci:

*Self-Efficacy*, Aktivitas Fisik, Diabetes.

#### Keywords:

*Self-Efficacy*, *Physical Activity*, *Diabetes*.

### ABSTRACT

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang, salah satunya melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Namun, tidak semua pasien mampu mempertahankan aktivitas fisik secara konsisten, sehingga diperlukan faktor psikologis pendukung seperti *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Talise. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan desain analitik korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Talise sebanyak 232 orang, dengan teknik purposive sampling dan jumlah sampel sebanyak 70 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-efficacy* dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* kategori sedang sebanyak 45 responden (64,3%) dan aktivitas fisik kategori tinggi sebanyak 42 responden (60,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,045 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Talise. Disimpulkan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik pasien diabetes melitus sehingga perlu ditingkatkan melalui edukasi dan pendampingan oleh tenaga kesehatan.

*Diabetes mellitus is a chronic disease that requires long-term management, one of which is regular physical activity. However, not all patients are able to maintain physical activity consistently, so psychological factors such as self-efficacy are needed. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy and physical activity among patients with diabetes mellitus at Talise Health Center. This research was a quantitative study with a cross-sectional approach using a correlational analytic design. The population consisted of all diabetes mellitus patients in the working area of Talise Health Center totaling 232 patients, with purposive sampling technique and a sample of 70 respondents. Data were collected using self-efficacy questionnaires and physical activity questionnaires. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with Chi-square test at a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had moderate self-efficacy, as many as 45 respondents (64.3%), and high physical activity, as many as 42 respondents (60.0%). Statistical test results showed a p-value of 0.045 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant relationship between self-efficacy and physical activity among patients with diabetes mellitus at Talise Health Center. It can be concluded that self-efficacy plays an important role in increasing physical activity in diabetes patients and should be improved through education and continuous health assistance.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Nur Sakinah. (2026). Hubungan *Self-Efficacy* Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Talise, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5466>

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Kondisi ini membutuhkan pengelolaan jangka panjang untuk mencegah terjadinya komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita. Pengelolaan diabetes mellitus mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, terapi farmakologis, serta edukasi berkelanjutan (WHO, 2024). *World Health Organization* melaporkan bahwa jumlah penderita diabetes di dunia meningkat dari 422 juta orang pada tahun 2014 menjadi sekitar 828 juta orang pada tahun 2022 dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya (WHO, 2024). Di Indonesia, *International Diabetes Federation* mencatat jumlah penderita diabetes mencapai lebih dari 20 juta orang dewasa dan menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia (IDF, 2024).

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar utama dalam pengelolaan diabetes melitus karena dapat meningkatkan sensitivitas insulin, membantu mengontrol kadar glukosa darah, serta memperbaiki fungsi kardiovaskular. Namun, tidak semua pasien mampu mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik secara teratur akibat keterbatasan fisik, kurangnya motivasi, dan rendahnya keyakinan diri dalam melakukan aktivitas tersebut (PERKENI, 2021). *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pengelolaan diabetes, *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan kemampuan pasien untuk memulai dan mempertahankan perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik. Pasien dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi hambatan dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat dibandingkan pasien dengan *self-efficacy* rendah. (Bandura, 1997).

Berdasarkan data rekam medis Puskesmas Talise, jumlah pasien diabetes melitus mengalami peningkatan setiap tahunnya, namun masih ditemukan pasien yang belum melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada faktor psikologis pasien, khususnya *self-efficacy* (Profil Puskesmas Talise, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Talise sebagai dasar dalam penyusunan intervensi keperawatan yang lebih efektif dan berkelanjutan

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan desain analitik korelasional. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Talise pada bulan Juli-Oktober 2025. Populasi penelitian sebanyak 232 pasien diabetes melitus dengan jumlah sampel 70 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah *self-efficacy* dan variabel dependen adalah aktivitas fisik. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *self-efficacy* dan aktivitas fisik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian memperhatikan prinsip etika *informed consent*, anonimitas, dan kerahasiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi *Self-Efficacy* pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Talise

<i>Self-Efficacy</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	45	64.3
Tinggi	25	35.7
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh bahwa dari total 70 responden, sebagian besar pasien diabetes melitus memiliki *self-efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 45 responden (64,3%), sedangkan sebanyak 25 responden (35,7%) memiliki *self-efficacy* yang tergolong tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki keyakinan dalam melakukan aktivitas fisik, namun belum sepenuhnya optimal. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan dalam mencapai tujuan tertentu

(Farmer *et al.*, 2022). Menurut Bandura, *self-efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, serta kondisi fisik dan psikologis individu (Bandura, 1997). Oleh karena itu, apabila pasien belum memiliki pengalaman positif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin atau kurang mendapatkan dukungan lingkungan, maka tingkat *self-efficacy* cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anindita dan Hafifah 2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang, yang dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman keberhasilan dalam mempertahankan aktivitas fisik secara konsisten. Penelitian (Gusti *et al.* 2024) juga menyebutkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* dan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus tipe II.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Talise

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	42	60.0
Sedang	14	20.0
Tinggi	14	20.0
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis univariat, dari total 70 responden, diketahui bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yaitu sebanyak 42 responden (60,0%). Sementara itu, masing-masing sebanyak 14 responden (20,0%) memiliki aktivitas fisik pada kategori sedang dan tinggi.

Rendahnya aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus dapat dipengaruhi oleh faktor usia, kelelahan, adanya penyakit penyerta, serta kurangnya motivasi dalam mempertahankan aktivitas fisik secara rutin (Biernat *et al.*, 2024; Sato *et al.*, 2024). Selain itu, keterbatasan pengetahuan dan persepsi bahwa aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi juga menjadi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur (Widiyoga *et al.*, 2020).

Padahal, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan membantumengontrol kadar glukosa darah, sehingga direkomendasikan sebagai bagian dari pilar pengelolaan diabetes melitus (WHO, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kurangnya aktivitas fisik dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko komplikasi kronis pada pasien diabetes melitus tipe II (Purwandari *et al.*, 2022).

**Tabel 3.** Hubungan *Self-Efficacy* Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Talise

<i>Self-Efficacy</i>	Aktivitas Fisik						Total	<i>P-Value</i>	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Sedang	30	42,9	10	14,3	5	7,1	45	64,3	0.045
Tinggi	12	17,1	4	5,7	9	12,9	25	35,7	
Total	42	60	14	20	14	20	70	100	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,045 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Talise.

Pasien dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan pasien dengan *self-efficacy* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan diri berperan penting dalam mendorong pasien untuk tetap melakukan aktivitas fisik meskipun menghadapi berbagai hambatan, baik fisik maupun psikologis (Bandura, 1997; Rahman & Lee, 2023). *Self-efficacy* yang tinggi membuat individu lebih mampu menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, dan mengatasi kegagalan dalam proses perubahan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mubarrok dan Wiyanti 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus. Penelitian (Munir dan Solissa 2021) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan

dengan kemampuan pasien dalam melakukan self-care, termasuk kepatuhan terhadap aktivitas fisik sebagai bagian dari pengelolaan diabetes melitus.

Selain itu, penelitian (Gusti *et al.* 2024) menyebutkan bahwa *self-efficacy* yang baik, terutama jika didukung oleh peran keluarga, dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan aktivitas fisik. Dukungan sosial dapat memperkuat keyakinan diri pasien dan membantu mempertahankan perilaku sehat dalam jangka panjang.

Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan tidak hanya berfokus pada pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga perlu diarahkan pada peningkatan *self-efficacy* pasien. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui pemberian motivasi, pendampingan aktivitas fisik secara bertahap, pemberian contoh keberhasilan (*modeling*), serta melibatkan keluarga dalam mendukung pasien melakukan aktivitas fisik secara rutin (Munir & Solissa, 2021). Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keyakinan diri dan perubahan perilaku kesehatan pada pasien dengan penyakit kronis (Gusti *et al.*, 2024)

### SIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Talise. Peningkatan *self-efficacy* perlu menjadi fokus intervensi keperawatan

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Talise, responden penelitian, dan Universitas Widya Nusantara atas dukungan dalam penelitian ini.

### REFERENSI

- Alfaqih, N. M. R., & Khayudin, B. A. (2021). *Manajemen penatalaksanaan diabetes mellitus*. Guepedia.
- Alidya, F. (2022). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kontrol glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- American College of Sports Medicine. (2023). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Anindita, R., & Hafifah, N. (2020). Hubungan self-efficacy dengan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 85–92.
- Asmat, U., Froelicher, E. S., Dhamani, K. A., et al. (2024). Effect of patient-centered self-management intervention on glycemic control, self-efficacy, and self-care behaviors in South Asian adults with type 2 diabetes mellitus: A multicenter randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 19(2).
- Asriandini. (2022). *Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan minum obat pasien TB paru di wilayah kerja Puskesmas Biromaru* (Skripsi). Universitas Widya Nusantara.
- Biernat, K., Bujnowska-Fedak, M., & Stefaniak, T. (2024). The level and limitations of physical activity in elderly people with type 2 diabetes. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6329. <https://doi.org/10.3390/jcm13216329>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine-country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 790–804.
- Butudoka, I. Y., Rammang, S., & Kadang, Y. (2023). Hubungan self-care dengan quality of life pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Undata Palu. *Jurnal Ners*, 7(2), 1556–1560.
- Cahyana, V., Amir, S. P., Irmandha, S., Kartika, I. D., & Hamzah, P. N. (2023). Karakteristik penderita diabetes melitus di RSUD Kolonodale. *Fakumi Medical Journal*, 3(3), 218–232.
- Cahyaningtyas, U., & Werdiningsih, R. (2022). Analisis faktor lama penyembuhan ulkus diabetikum pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Media Administrasi*, 7(1), 28–39.
- Cleland, C. L., et al. (2014). Validity of the Global Physical Activity Questionnaire in assessing physical activity. *BMC Public Health*, 14(1255). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1255>
- Despitasari, L., & Sastra, L. (2020). Faktor internal yang mempengaruhi self-care management pada pasien DM tipe 2. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 54–65.
- Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N. S., Melinda, F., & Budhiana, J. (2022). The effect of religion, self-care, and coping mechanisms on quality of life in DM patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 58–65. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i1.1971>

- Djaali. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Djaelan, S., Lumadi, S. A., & Prastiwi, E. D. (2022). Self-efficacy berhubungan dengan kepatuhan minum obat dan pola diet pada penderita DM tipe 2. *Professional Health Journal*, 3(2), 149–160.
- Fajriansi, N., & Yusnaeni, Y. (2025). Hubungan durasi menderita DM dengan self-efficacy pada penderita DM tipe II. *Jurnal Keperawatan Jomparnd*, 6(1), 45–53.
- Farmer, H., Xu, H., & Dupre, M. E. (2022). Self-efficacy. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 4410–4413). Springer.
- Gusti, P. D. W. A., Putu, W. A., & Putu, P. K. W. (2024). Hubungan self-efficacy dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan aktivitas fisik DM tipe II. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(1), 8–15.
- International Diabetes Federation. (2024). *IDF Diabetes Atlas* (11th ed.). <https://diabetesatlas.org>
- Irmawati. (2021). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet dan aktivitas fisik pasien DM tipe 2* (Skripsi). Universitas Widya Nusantara.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mubarrok, A. S., & Wiyanti, A. P. (2023). Hubungan self-efficacy dengan aktivitas fisik penderita DM. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 182–188. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1415>
- Munir, N. W., & Solissa, M. D. (2021). Hubungan self-efficacy dengan self-care pada pasien DM. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i1.1972>
- Purwandari, C. A. A., Wirjatmadi, R. B., & Mahmudiono, T. (2022). Faktor risiko komplikasi kronis DM tipe 2 pada pralansia. *Amerta Nutrition*, 5(3).
- Rahman, A., & Lee, H. J. (2023). Health literacy, education, and self-efficacy as predictors of physical activity among DM patients. *Asian Journal of Health Sciences*, 9(4), 112–120.
- Rekam Medik Puskesmas Talise. (2025). *Data kasus diabetes mellitus Puskesmas Talise Provinsi Sulawesi Tengah*.
- Sato, Y., Nakamura, T., & Fujii, M. (2024). Age-related changes and self-efficacy for physical activity in type 2 diabetes. *Journal of Geriatric Endocrinology*, 6(1), 25–34.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Widiyoga, R. C., Saichudin, A. O., & Andiana, O. (2020). Hubungan pengetahuan DM dengan pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. *Sport Science and Health*, 2(2), 152–161.
- World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2024). *Urgent action needed as global diabetes cases increase four-fold over past decades*.