

Hubungan Sosial Ekonomi Dan Perilaku Self Care Management Dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin

Dela Puspita¹, Onieqie Ayu Dhea Manto², Umi Hanik Fetriyah³, Rifa'atul Mahmudah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email: dela47967@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita melalui berbagai komplikasi, gaya hidup tidak sehat perilaku perawatan diri yang buruk serta sosial ekonomi sering di kaitan dengan tingkat aktivitas fisik pasien dalam mengelola penyakitnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor sosial ekonomi dan perilaku *self care* management dengan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 41 responden dipilih menggunakan tehnik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *kapuswamy socioeconomic scale*, *self care management* dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji pearson. Sebagian besar sosial ekonomi yang dimiliki dalam kategori kurang (92,7 %) perilaku *self care management* cukup (58,5 %) dan tingkat aktivitas fisik rendah (75,7 %). tidak ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dan aktivitas fisik ($0,812 > 0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara *self care* management dan aktivitas fisik ($0,684 > 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Kondisi ekonomi yang terbatas serta *self care* management yang cukup belum mampu mendorong peningkatan aktivitas fisik secara signifikan pada pasien DM Tipe 2. Pentingnya pendekatan oleh tenaga kesehatan untuk melakukan edukasi yang lebih inovatif untuk memotivasi agar tetap aktif secara fisik guna menjaga kualitas hidup mereka.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus Tipe 2, Self Care Management, Sosial Ekonomi

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder that can decrease a patient's quality of life through various complications. An unhealthy lifestyle, poor self care behavior, and socioeconomic status are often associated with the level of physical activity patients engage in to manage their disease. To determine the relationship between socioeconomic factors, self care management behavior, and physical activity among patients with type 2 diabetes melitus at the pelambuan health center banjarmasin. This study employed a quantitative method with a cross sectional design. A sample of 41 respondents was selected using a purposive sampling technique. The instrument used included the kuppusswamy socioeconomic scale, a self care management questionnaire, and a physical activity questionnaire. Data analysis was performed using the pearson correlation test. The majority of respondents fell into the low socioeconomic category (92.7 %) possessed "adequate" self-care management behavior (58.5%), and exhibited "low" physical activity levels (75.7 %). no significant relationship between socioeconomic status and physical activity ($0,812 > 0.05$), and no significant relationship between self-care management and physical activity ($0,684 > 0.05$). Limited economic conditions and sufficient self-care management have not yet been able to significantly encourage an increase in physical activity among Type 2 Diabetes Mellitus. More innovative educational approaches to motivate patients to remain physically active in order to maintain their quality of life.

Keywords: Diabetes Melitus type 2, Physical Activity, Self Care Management, Socio Economic Status

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis Diabetes Melitus suatu penyakit menahun yang melebihi nilai normal (hiperglikemik) kronis disertakan kelainan metabolisme yang terjadi pada bagian pancreas. Kemudian Diabetes Melitus tipe 2 disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makanan berlebihan, kurang olahraga dan stres, serta penuaan (Nur Rosyidah et al. 2025).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 kasus Diabetes Melitus di seluruh dunia mencapai 589 juta kasus dan kematian mencapai 2,2 juta dari populasi dewasa usia 20–79 tahun menderita Diabetes Melitus, dan hampir setengah nya bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. (WHO 2025) Internasional Diabetes Federation (IDF) menyatakan kasus meningkat menjadi 589 juta kasus tahun 2030 orang jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat sekitar 643 juta orang pada tahun 2030 dan meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050. Di Indonesia merupakan negara yang berada pada peringkat ke 4 dengan jumlah kasus 20 juta kasus Diabetes Melitus tipe 2.

Bedasarkan Dinas Kesehatan kota Banjarmasin yaitu sebanyak 24.057 dan meningkat lagi pada tahun 2025 sebanyak 15.931. Pada Temuan Studi Pendahuluan, Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin pada Tahun 2025 Prevelensi Diabetes Melitus sebanyak 25.066 menempati peringkat ke 4 penyakit dari 10 penyakit terbanyak dari Banjarmasin.

Diabetes melitus tipe 2 di pengaruhi oleh kesadaran perawatan yang kurang dan pengetahuan yang minim sehingga dapat memperburuk kesehatan penderita, hal ini di kaitkan dengan status sosial ekonomi yang rendah dan tingginya harapan hidup (Pratiwi Edison et al. 2022). Sosial Ekonomi (SES) mempengaruhi Tingkat Pendidikan, pendapatan, jenis pekerjaan, dan kondisi hidup. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan peluang kerja yang lebih baik dan pemahaman yang lebih baik memahami ilmu kesehatan seperti penyakit diabetes melitus tipe 2 (Hawara et al. 2024).

Sosial ekonomi sangat berpengaruh terhadap gaya hidup perilaku dan aktivitas fisik seseorang dengan penyakit Diabetes Melitus (Ariga 2022). bahwa individu dari latar belakang sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik yang cukup, mengalami perilaku kurang gerak yang lebih tinggi, hal ini berkontribusi pada peningkatan resiko Diabetes Melitus Tipe 2. sebaliknya mereka yang memiliki sosial ekonomi yang lebih tinggi pada umumnya menunjukkan pola hidup yang lebih sehat, termasuk melakukan lebih banyak aktivitas fisik sehingga resiko Diabetes Melitus Tipe 2 menjadi lebih rendah (Zhou et al. (2025).

Perilaku pada Diabetes Melitus Tipe 2 adalah suatu tindakan dan kebiasaan yang mempengaruhi pengelolaan kondisi kesehatan mereka, khususnya dalam hal pola makan dan aktivitas fisik. Perilaku ini sangat penting karena dapat mempengaruhi kontrol gula darah dan mencegah komplikasi yang lebih serius, perilaku kesehatan termasuk aktivitas fisik, dipengaruhi oleh faktor individu dalam mengubah perilaku mereka, dari ketidak pedulian hingga keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik perilaku sangat penting, apabila pengetahuan penderita Diabetes Melitus baik maka perilaku terhadap pelaksanaan pun akan baik (Hargono Rahmat 2022).

Self Management Diabetes Melitus Tipe 2 adalah tindakan yang di lakukan oleh pasien untuk melakukan perawatan diri misalnya pola makan aktivitas fisik, pemantauan glukosa, kepatuhan minum obat, perawatan kaki. Tujuan Self Care Management yaitu mengoptimalkan kontrol metabolik dalam tubuh mencegah komplikasi akut dan kronis mengoptimalkan kualitas hidup pasien serta menekankan biaya yang dikeluarkan untuk perawatan atau pengobatan penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Damayanti et al. (2023)

Bedasarkan Data hasil studi dilakukan di Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin, data dari rekam medis di poli umum pasien terdiagnosis diabetes melitus pada tahun 2024 yaitu 1.074 pasien Diabetes Melitus. Pada tahun 2025 pasien diabetes melitus dari bulan Januari-Desember dengan jumlah 1735 pasien Diabetes Melitus. Hal ini terjadi pada jumlah kasus Diabetes Melitus Tipe 2 terbanyak di puskesmas pelambuan peneliti mencoba melakukan wawancara singkat dengan 10 responden di dapatkan bahwa mayoritas pasien adalah wanita yang lansia dengan rentan umur 46-65 tahun dengan pendidikan terakhir SD-SMP. Dari wawancara

ada 4 pasien yang mengalami komplikasi penyakit lain seperti Kolesterol, TB, Hipertensi, dan Maag, 6 pasien tidak memiliki penyakit komplikasi.

Kemudian wawancara mengenai faktor sosial ekonomi, Status pekerjaan dari 10 pasien 6 yang bekerja sebagai jualan serabutan, berdagang kaki 5, 2 orang sebagai IRT, dan 2 yang tidak bekerja terdapat 6 penderita Diabetes Melitus lansia yang berkerja secara mandiri, namun dengan penghasilan yang terbatas. meskipun pasien banyak tidak tahu akan penyakitnya tapi 4 pasien mendapatkan motivasi dari suami, anak untuk selalu berobat, menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, tetapi karena adanya keterbatasan waktu dan kesibukan harian yang menghambat mereka untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur yang sebagian dari 7 pasien hanya melakukan aktivitas fisik dengan berjalan dan bersepeda jika berkerja dan 3 pasien melakukan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas fisik berjalan di dalam rumah dan peneliti mencoba mewawancarai tentang perilaku self care management pasien terlihat kurang optimal, meskipun mendapat edukasi dari tenaga kesehatan tentang pentingnya mengurangi konsumsi gula, 10 pasien yang di wawancarai tetap rutin mengonsumsi kue dan teh manis setiap pagi kebiasaan ini dipertahankan karena faktor rutinitas, kenikmatan rasa, dan tekanan sosial atau tradisi keluarga sehingga pasien kesulitan menerapkan saran medis.

Bedasarkan latar belakang tersebut, peneliti menilai penting untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan menganalisis secara komprehensif tentang hubungan sosial ekonomi dan perilaku self care management dengan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional, merupakan jenis penelitian yang mempelajari dan bertujuan untuk melihat hubungan antara faktor resiko dan hasil dengan cara mengamati subjek penelitian dan satu atau lebih suatu variabel secara bersamaan dalam satu periode waktu (Jailani et al. 2023). Kelebihan dari desain studi ini antara lain dapat digunakan untuk menganalisis banyak faktor sekaligus cenderung sederhana dan murah, cepat di dapatkan, dan general karena dapat di terapkan pada masyarakat umum. desain ini digunakan sejalan dengan suatu tujuan peneliti untuk menguji bagaimana Sosial ekonomi berhubungan dengan perilaku Self Care Management dengan Aktivitas Fisik Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pelambuan di Jl.Barito Hulu No.41, Pelambuan, Kec. Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Populasi pada penelitian ini 41 responden Penelitian ini menerapkan tehnik purposive sampling.

Instrumen penelitian yang akan di gunakan adalah kuesioner, kuesioner Kuppuswamy Socioeconomic Scale, seorang dapat dimulai melalui tiga indikator utama, berdasarkan Tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan jumlah pendapatan ke tiga faktor tersebut saling berkaitan dan secara langsung mempengaruhi kesejahteraan individu. Kuesioner Self Care Management Questionnaire (DSMQ) diindikasikan DSMQ mencakup 5 domain : control diet (item 2,5,9,13) kepatuhan terhadap pengobatan (item 1,6) perawatan Kesehatan yang meliputi edukasi dan kepercayaan pasien terkait pemberian pengobatan (item 3,7,14) dan pertanyaan 16. Kuesioner International Physical Activity Questionnaire IPAQ kuesioner yang digunakan untuk mengukur Tingkat aktivitas fisik individu, kuesioner ini dirancang untuk menilai berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk aktivitas berat, sedang dan ringan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini dapat diuraikan mengenai hasil dari penelitian beserta pengujian yang telah dilakukan. Selain itu, disampaikan juga mengenai pembahasan dari penelitian maupun pengujian yang telah dilakukan.

Hasil dan pembahasan seharusnya merupakan bab yang paling banyak isinya pada sebuah paper. Isi Hasil dan Pembahasan dapat mencapai 50–65% dari keseluruhan paper.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase
Usia		
38-48 Tahun	9	22,0
49-59 Tahun	19	46,3
>60 Tahun	13	31,7
Total	41	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	31,7
Perempuan	28	68,3
Total	41	100
Pendidikan Terakhir		
SD	23	56,1
SMP	10	24,4
SMA	7	17,1
D3	1	2,4
Total	41	100
Pekerjaan		
Pekerja Semi Profesional	1	2,4
Pekerja Terampil	2	4,8
Pekerja Tidak Terampil	13	31,7
Tidak Bekerja	25	61,0
Total	41	100
Pendapatan		
Rp. <3.725.000	38	92,7
Rp. >3.725.000	3	7,3
Total	41	100

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia mayoritas responden sebagian besar berusia >49-59 Tahun yaitu 19 orang (46,3%). Distribusi responden menurut jenis kelamin adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 28 orang (68,3%). Pendidikan terakhir sebagian besar berpendidikan SD yaitu 23 orang (56,1%). Pekerjaan sebagian besar tidak berkerja yaitu 25 orang (61,0%). Pendapatan sebagian besar berpendapatan Rp<3.725.000 yaitu 38 orang (92,7%)

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin.

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sosial Ekonomi		
Kurang	38	92,7
Cukup	3	7,3
Total	41	100
Self Care Management		
Cukup	24	58,5
Baik	17	41,5
Total	41	100
Aktivitas Fisik		
Rendah	31	75,7
Sedang	8	19,5
Berat	2	4,9
Total	41	100

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas pasien Diabetes Melitus memiliki Sosial Ekonomi yang dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 38 orang (92,7 %). dan hanya 3 responden (7,3 %) yang memiliki sosial ekonomi cukup. Self Care Management dan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 24 orang (58,5 %). Sementara itu, hanya 17 orang responden (41,5 %) yang memiliki Self Care Management baik. yaitu sebanyak 31 orang (75,7 %). dan terdapat 8 orang responden (19,5 %) yang melakukan, Aktivitas Fisik sedang dan 2 orang responden yang melakukan aktivitas fisik berat (4,9 %).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis hubungan sosial ekonomi, self care management dengan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Variabel	<i>Sperman Rank</i>	Nilai <i>p</i> (Sig.)	Keterangan
Sosial ekonomi	0,038	0,812	Lemah
Aktivitas fisik	0,038	0,812	Lemah
Variabel	Korelasi <i>Pearson</i>	Nilai <i>p</i> (Sig.)	Keterangan
Self care management	-0,066	0,684	Lemah
Aktivitas fisik	-0,066	0,684	Lemah

Sumber Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil analisis statistik pada menggunakan uji Sperman Rank diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar nilai r 0,812 tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel sosial ekonomi dan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus. Berdasarkan hasil

analisis statistik menggunakan uji Korelasi Pearson diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar nilai r 0,684 karena nilai r tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel self care management dan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Pembahasan

Hubungan Sosial Ekonomi dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,812 karena nilai tersebut lebih besar dari batas signifikansi 0,05 ($0,812 > 0,05$), Bahwa tidak ada hubungan yang signifikansi antara sosial ekonomi dan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Hasil penelitian ini memperlihatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dan aktivitas fisik di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin. artinya didapatkan bahwa aktivitas fisik pada kelompok sosial ekonomi rendah, secara statistik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, hal ini disebabkan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti pendidikan yang rendah dan pendapatan yang rendah seharusnya memiliki aktivitas yang tinggi. Namun, temuan bahwa aktivitas fisik mereka tetap rendah menunjukkan adanya hambatan struktural yang lebih kuat daripada sekedar faktor ekonomi. peneliti melihat bahwa rendahnya aktivitas fisik ini kemungkinan besar, dipengaruhi seperti faktor usia penurunan kondisi fisik, penurunan masa otot pada usia pra lansia,

Selaras dengan penelitian Stalsberg & Pedersen (2022) dari aspek pekerjaan dan pendapatan, status ekonomi memengaruhi ketersediaan sumber daya dan waktu luang untuk berolahraga pada usia dewasa, dapat diperburuk oleh rendahnya status ekonomi yang berdampak pada buruknya asupan nutrisi. pasien dengan ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang karena mereka lebih cepat. merasakan kelelahan atau nyeri sendi akibat kurangnya perawatan pendukung. Dengan demikian, status sosial ekonomi bukan hanya sekedar angka pendapatan, melainkan sebuah determinan sosial yang menentukan apakah seorang pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dan lingkungan yang mendukung untuk tetap aktif secara fisik demi keberlangsungan kualitas hidupnya.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak pasien Diabetes Melitus yang membutuhkan perhatian khusus, karena tanpa pendukung yang tepat pasien cenderung kesulitan untuk mengelola penyakitnya secara mandiri. oleh karena itu keluarga dan tenaga kesehatan di harapkan memberikan pendampingan yang lebih praktis, misalnya dengan mengedukasi aktivitas fisik sederhana dengan berjalan kaki selama 30 menit selama 3 kali seminggu tanpa memerlukan biaya dan dapat dilakukan disela-sela kesibukan harian pasien, dengan memberikan bimbingan yang realistis dan dukungan sosial yang kuat di harapkan pasien mampu menerapkan pola hidup lebih sehat meski dengan keterbatasan ekonomi sehingga mencegah resiko komplikasi Manungkalit et al. (2024).

Hubungan Hubungan Self-Care Management Dengan Aktivitas Fisik

Bedasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,684 karena nilai tersebut lebih besar dari batas signifikansi p-value 0,05 ($0,684 > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* management dan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus.

Selain tidak signifikan, hubungan *self-care* management dan aktivitas fisik juga memiliki nilai yang lemah sebagaimana di tunjukan oleh nilai signifikansi 0,684 secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* management dengan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin rendah *self-care* management seseorang tidak mempengaruhi aktivitas fisik yang mereka jalani.

Hasil penelitian ini memperlihatkan tidak ada hubungan antara *self-care* management dan aktivitas fisik di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin. Pasien dengan kemampuan *self-care management* yang baik cenderung lebih mampu menjaga pola makan, rutin mengonsumsi obat, memantau kadar gula darah serta, melakukan aktivitas fisik secara teratur sehingga kadar gula darah tetap stabil, hubungan keduanya sebaliknya dengan pasien dengan *self-care* management yang cukup cenderung kesulitan dalam menjalankan perubahan pola hidup tidak sehat, tidak mampu melakukan aktivitas fisik secara teratur dan belum mampu mengelola penyakitnya secara mandiri, khusus dalam hal diet, dan mengonsumsi obat dimana kondisi ini menjadi perhatian serius karena *self-care* management yang cukup dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan penelitian ini bahwa perilaku *self-care* management khususnya, dalam kontrol diet rendahnya skor pada pernyataan kontrol diet dimana pasien masih cenderung mengonsumsi makanan manis, lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan kebiasaan yang telah terbentuk lama yang belum sepenuhnya mendukung gaya hidup tidak sehat sehingga pasien sulit menolak godaan asupan makanan yang manis, selain itu persepsi pasien cenderung mengabaikan resiko penyakit diabetes yang sering kali tidak menunjukkan gejala akut membuat motivasi internal untuk menjalankan diet ketat menjadi rendah.

Temuan ini selaras dengan penelitian Hasanah (2025) mengatakan bahwa hambatan perilaku *self-care* management kontrol diet pada pasien Diabetes Melitus lebih banyak dikendalikan oleh faktor kebiasaan dan pengaruh lingkungan sosial dibandingkan faktor pengetahuan senada dengan penelitian Putri dan Wijaya (2026) ketidakmampuan pasien dalam membatasi asupan glukosa sering kali di picu oleh rendahnya keyakinan diri dan minimnya dukungan keluarga hal menunjukkan bahwa meskipun pasien memiliki pengetahuan mengenai nutrisi baik godaan emosional dan lingkungan sering kali menurunkan komitmen diet pasien.

Pada pasien yang kecenderungan lupa dalam mengonsumsi obat secara rutin yang menjadi hambatan utama mencapai kepatuhan terapi pada perilaku *self-care* management dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti usia lanjut, kompleksitas jadwal minum obat, kurangnya dukungan keluarga ketidakpatuhan akibat sering lupa sering kali bukan merupakan Tindakan yang sengaja, melainkan akibat dari minimnya mekanisme pengingat yang efektif dalam melakukan aktivitas sehari-hari pasien kondisi ini dapat berdampak pada target kontrol penyakit dan meningkatkan resiko penyakit.

Hal ini maka diperlukan seperti perubahan strategi intervensi bukan hanya sekedar pemberian edukasi teoritis melainkan pendekatan yang lebih bersifat fungsional dan motivasional, tenaga kesehatan disarankan menerapkan metode *health coaching* yang berfokus pada penyusunan untuk merancang jadwal aktivitas fisik mingguan yang terukur sesuai dengan kondisi fisik dan keterbatasan masing-masing pasien, intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman pasien mengenai aktivitas fisik, tetapi juga mampu memudahkan perubahan pengetahuan pasien menjadi perilaku nyata yang lebih disiplin, optimal dan terus menerus agar mencapai kesehatan yang lebih baik Wolever et al.,(2026).

4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi terhadap pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pelambuan Banjarmasin menunjukkan adanya hambatan struktural yang signifikan dalam pengelolaan penyakit, di mana mayoritas penderita berada pada kelompok usia pra-lansia hingga lansia dengan tingkat pendidikan serta pendapatan yang tergolong rendah. Berdasarkan pengujian statistik, tidak ditemukan korelasi nyata antara tingkat sosial ekonomi dengan keaktifan fisik

pasien. Fenomena ini mengindikasikan bahwa keterbatasan gerak tubuh pada penderita bukan semata-mata dipicu oleh faktor finansial, melainkan lebih dipengaruhi oleh kemunduran kapasitas fisik dan berkurangnya massa otot seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, efektivitas manajemen perawatan diri yang berada pada kategori cukup juga terbukti tidak memiliki hubungan linier dalam mendorong intensitas olahraga pasien. Rendahnya kepatuhan terhadap program aktivitas fisik dan kontrol pola makan harian sebagian besar berakar dari kuatnya pengaruh kebiasaan sosial, lingkungan sekitar, serta kendala psikologis seperti sering lupa mengonsumsi terapi obat secara rutin. Oleh sebab itu, guna mengatasi kendala tersebut, diperlukan transformasi strategi intervensi dari edukasi yang bersifat teoritis menjadi pendampingan fungsional melalui metode health coaching. Tenaga kesehatan bersama pihak keluarga diharapkan dapat berkolaborasi menyusun jadwal olahraga mingguan yang realistis, sederhana, dan tanpa biaya, sehingga dapat dengan mudah diintegrasikan di sela-sela rutinitas pasien demi mencegah terjadinya komplikasi yang lebih parah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] ANRI. (2022). Pengaruh indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 effect of body mass index, diet, and physical activity on the incidence of type 2 diabetes mellitus.
- [2] Ariga, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat, Berkualitas di Lingkungan Rumah (Vol. 2). <https://jurnal.permapendissumut.org/index.php/edusociety>
- [3] Arsyah, N. P., Eka Sari, D. J., & Suminar, E. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus Di RSUD Ibnu Sina. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v6i1.9541>
- [4] Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2021). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. In *Diabetes Care* (Vol. 39, Number 11, pp. 2065–2079). American Diabetes Association Inc. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- [5] Dahlia, D. (2022). Physical Activity, Exercise dan Kontrol glikemik pada Pasien Diabetes Mellitus. <https://doi.org/10.33846/sf13205>
- [6] Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- [7] Fajar, I., Yudasmar, D. S., Sari, Z. N., & Heynoek, F. P. (2023). Aktivitas Sedentary dan Tingkat Aktivitas Fisik: Studi Kasus pada Siswa Tingkat Sekolah Dasar Dengan Tingkat Perbedaan Status Sosio-Ekonomi di Kota Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1290–1304. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1290-1304>
- [8] Irawati, R. A., Q. (2024). Sistem Klasifikasi Status Sosial Ekonomi Keluarga di Desa Popalia Menggunakan Metode K-NN. <https://doi.org/10.34128/jsi.v10i1.955>
- [9] Mustikaningrum, D. A. (2023). Hubungan Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Status Sosio-ekonomi: A Systematic Review. <https://scholar.google.com>
- [10] Stalsberg, R., & Pedersen, A. V. (2022). Are differences in physical activity across socioeconomic groups associated with choice of physical activity variables to report? In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 15, Number 5). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050922>