

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DIABETES MELLITUS DI MASA PANDEMI COVID-19

Zakianor Isnarawati*¹, Noor Diani¹, Agianto¹

¹Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

*korespondensi penulis, email: noor.diani@ulm.ac.id

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya kerentanan terhadap infeksi Covid-19 dengan kondisi kadar gula darah yang tidak terkontrol. Pada pasien diabetes mellitus, aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes mellitus yang berfungsi memperbaiki sensitivitas insulin dan juga menjaga kebugaran tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin. Desain penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *total sampling* melibatkan 44 orang pasien diabetes mellitus sebagai responden. Peneliti menggunakan instrumen kuesioner *Physical Activity Questionnaires (IPAQ)*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan hasil yang menunjukkan gambaran aktivitas fisik pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin dari 44 orang responden 10 responden (22,7%) aktivitas fisik rendah, 17 responden (36,6%) beraktivitas fisik sedang, dan 17 responden (36,6%) beraktivitas fisik berat. Aktivitas fisik pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 menunjukkan peningkatan. Aktivitas fisik yang diharapkan pada pasien sudah sesuai dengan anjuran, yakni pasien diabetes mellitus sudah aktif dengan beraktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik kategori sedang hingga berat sesuai dengan kemampuan dan kondisi dari pasien tersebut, baik kegiatan yang dilakukan terkait pekerjaan, transportasi, kegiatan domestik, kegiatan di waktu santai, dan waktu duduk minimal 10 menit dalam sekali kegiatan dalam rentang seminggu terakhir.

Kata kunci: aktivitas fisik, diabetes mellitus, pandemi covid-19

ABSTRACT

Diabetes mellitus is one of the main risk factors for susceptibility to Covid-19 infection with uncontrolled blood sugar levels. In patients with diabetes mellitus, physical activity is one of the pillars of diabetes mellitus management which functions to improve insulin sensitivity and also maintain body fitness. The purpose of this study was to describe the level of physical activity of patients with diabetes mellitus during the Covid-19 pandemic in Banjarmasin. The research design used a quantitative descriptive research with non-probability sampling technique with a total sampling type involving 44 diabetes mellitus patients as respondents. Using the Physical Activity Questionnaires (IPAQ) questionnaire instrument. Data analysis using descriptive analysis with results that show a description of the physical activity of diabetes mellitus patients in the Covid-19 pandemic in Banjarmasin from 44 respondents 10 respondents (22,7%) low physical activity, 17 respondents (36,6%) moderate physical activity, and 17 respondents (36,6%) had strenuous physical activity. Physical activity of patients with diabetes mellitus in the Covid-19 pandemic has shown an increase. The expected physical activity in the patient is in accordance with the recommendations, namely the patient with diabetes mellitus is active with physical activity with a moderate to severe level of physical activity according to the ability and condition of the patient, both activities carried out related to work, transportation, domestic activities, activities on time relaxed, and sitting time at least 10 minutes in one activity in the span of the last week.

Keywords: covid-19 pandemic, diabetes mellitus, physical activity

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit menahun kronik yang ditandai dengan meningkatnya gula darah dalam tubuh hingga melebihi batas normal. Diabetes mellitus bukanlah penyakit menular, penyakit ini merupakan salah satu penyakit komorbid dari penyakit lainnya (Pangribowo, 2020).

Data dari IDF memperkirakan sedikitnya 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes mellitus pada tahun terbaru 2019 atau setara dengan 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama (Pangribowo, 2020). Kejadian diabetes mellitus di Indonesia yang terdiagnosis dokter meningkat, dari yang awalnya 1,5% pada tahun 2013, menjadi 2% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Prevalensi diabetes mellitus di Kalimantan Selatan diprediksi sekitar 38.113 (1,4%) dari jumlah seluruh penduduk berusia >14 tahun (Agustina dkk, 2019). Berdasarkan data dari media informasi RSUD Ulin Banjarmasin, prevalensi penyakit penyerta terbanyak pada Covid-19 yaitu diabetes mellitus yang berada di peringkat kedua yakni sebanyak 7,3% (Adiputro, 2020).

Diabetes mellitus menjadi suatu faktor risiko yang menyebabkan lonjakan keparahan Covid-19 dengan kondisi kadar glukosa yang tidak dikontrol (Adiputro, 2020). Aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes yang berfungsi untuk memperbaiki respon insulin dan menjaga agar tubuh tetap bugar (Alisa dkk, 2020). Data Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi aktivitas fisik di Indonesia mengalami penurunan pada tahun 2013 mencapai angka 73,9 aktif menjadi 66,5 cukup pada tahun 2018 (Pangribowo, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Hal ini terjadi akibat kebiasaan kurangnya gerak yang dapat dinilai dari tingkat MET pasien diabetes. MET merupakan singkatan dari *Metabolic Equivalent* dengan nilai $\leq 1,5$ pada intensitas aktivitas fisik yang

masih rendah (Gondhowiardjo, Arianie, & Taher, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Juli 2021 di RSUD Ulin Banjarmasin, yaitu dengan mewawancarai 10 orang pasien diabetes melitus terkait aktivitas fisik pada saat pandemi Covid-19 didapatkan hasil, 5 pasien dengan aktivitas fisik rendah dengan kategori 600 MET menit/minggu, yaitu pasien tidak beraktivitas fisik berat dengan mengangkat beban atau benda berat, olahraga seperti senam, mencangkul di pekarangan atau kebun atau bersepeda cepat, tidak melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang seperti mengangkat barang yang ringan, menyapu lantai, memasak, atau bersepeda santai, untuk aktivitas fisik ringan pasien berjalan kaki dan duduk pada saat hari kerja, 1 orang pasien dengan aktivitas fisik dalam intensitas sedang dengan kategori >600-3000 MET menit/minggu, yaitu tidak melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat, melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang seperti mengangkat barang yang ringan, menyapu, memasak, atau bersepeda dengan santai, melakukan aktivitas fisik ringan yaitu duduk pada saat hari kerja, dan 4 pasien dengan aktivitas fisik berat dengan kategori >3000 MET menit/minggu, yaitu melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat seperti mengangkat beban atau benda berat, mencangkul di pekarangan atau kebun, berolahraga seperti bersepeda dengan cepat, atau melakukan aktivitas fisik intensitas sedang seperti menyapu di rumah, bersepeda dengan santai, mengangkat barang ringan, atau memasak, dan melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan seperti jalan kaki minimal 10 menit ataupun duduk saat hari kerja.

Penyebab rendahnya tingkat aktivitas fisik pada pasien diabetes salah satunya karena terjadinya pandemi Covid-19 yang menganjurkan pasien tidak banyak beraktivitas di luar rumah apabila tidak ada keperluan penting (Adiputro, 2020). Hal tersebut akan berdampak pada kadar gula

darah pasien diabetes mellitus yang tidak terkontrol dan adanya komplikasi diabetes akan berhubungan dengan prognosis Covid-19 yang memburuk (Adiputro,

2020). Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan aktivitas fisik pasien diabetes pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif, yaitu hanya menggambarkan atau memaparkan variabel tanpa adanya menganalisa hubungan antar variabel untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin. Populasinya adalah seluruh pasien diabetes mellitus di Poliklinik RSUD Banjarmasin yang diambil pada kisaran waktu 2 bulan sebanyak 44 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan dua instrumen yang digunakan, yaitu lembar karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.

Instrumen kedua menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaires*

(IPAQ) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hastuti (2013) dilakukan uji validitas dan reliabilitas di 14 tempat dari 12 negara dengan hasil nilai validitas ($r = 0,30$) dan nilai reliabilitas (0,80). Peneliti menggunakan kuesioner yang telah diterjemahkan dan diuji oleh Hastuti (2013).

Penelitian ini juga telah melalui dua kali uji etik dan telah dinyatakan kelaikan etik dengan surat keterangan no. 01/KEP-FK ULM/EC/I/2022. Selanjutnya, uji etik kedua di Komite Etik RSUD Ulin Banjarmasin dan disetujui pada 25 Januari 2022 dengan surat no. 061/I-Reg Riset/RSUDU/22.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (n = 44)

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|-----------|------------|
| Umur (tahun) | 20-35 | 3 | 6,8% |
| | 36-50 | 10 | 22,7% |
| | 51-65 | 21 | 47,7% |
| | 66- 80 | 10 | 22,7% |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 22 | 50,0% |
| | Perempuan | 22 | 50,0% |
| Pendidikan | Tidak sekolah | 1 | 2,3% |
| | SD | 8 | 18,2% |
| | SMP | 2 | 4,5% |
| | SLTA | 11 | 25,0% |
| | Diploma/Sarjana | 22 | 50,0% |
| Pekerjaan | Tidak Bekerja | 13 | 29,5% |
| | Pedagang | 3 | 8,6% |
| | PNS | 9 | 20,5% |
| | Pegawai Swasta | 9 | 20,5% |
| | Lain-lain | 10 | 22,7% |

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan hasil didominasi berusia 51-65 (47,7%) tahun. Jenis kelamin memperoleh hasil yang sama rata antara laki-laki dan perempuan dari 44 responden didapatkan hasil 22 responden (50,0%). Pendidikan

dari 44 responden didapatkan hasil terbanyak 22 orang responden (50,0%) dengan pendidikan terakhir Diploma / Sarjana. Jenis pekerjaan paling banyak yaitu 13 orang responden tidak bekerja (29,5%).

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Fisik Responden (n = 44)

| Aktivitas Fisik | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|-----------|-------------|
| Aktivitas Fisik Rendah | 10 | 22,7% |
| Aktivitas Fisik Sedang | 17 | 38,6% |
| Aktivitas Fisik Berat | 17 | 38,6% |
| Total | 44 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan hasil gambaran aktivitas fisik pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin dengan hasil dari 44 responden sebanyak 17

responden (38,6%) beraktivitas sedang, dan 17 responden (38,6%) beraktivitas berat.

Tabel 3. Gambaran Aktivitas Fisik yang Berhubungan dengan Pekerjaan (n = 44)

| Pekerjaan | Frekuensi | Persentase |
|---|-----------|------------|
| Pekerjaan di luar rumah | | |
| Ya | 22 | 50,0% |
| Tidak | 22 | 50,0% |
| Aktivitas fisik berat terkait pekerjaan (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 37 | 84,1% |
| Aktivitas fisik berat terkait pekerjaan (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 37 | 84,1% |
| Aktivitas fisik sedang terkait pekerjaan (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 29 | 65,9% |
| Aktivitas fisik sedang terkait pekerjaan (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 29 | 65,9% |
| Aktivitas fisik berjalan terkait pekerjaan (dalam seminggu) | | |
| 7 hari | 31 | 70,5% |
| Aktivitas fisik berjalan terkait pekerjaan (dalam sehari) | | |
| 10 menit | 13 | 29,5% |

Tabel 3 menunjukkan terdapat jumlah yang sama antara pasien yang mempunyai pekerjaan yang digaji ataupun pekerjaan yang tidak dibayar di luar rumah sebanyak 22 orang (50,0%), sebanyak 37 responden (84,1%) tidak melakukan aktivitas fisik berat terkait pekerjaan. Sebanyak 29 responden (65,9%) tidak melakukan

aktivitas fisik sedang terkait pekerjaan, dan sebanyak 31 responden (70,5%) melakukan aktivitas fisik berjalan sebagai bagian dari pekerjaannya, didapatkan responden 13 orang (29,5%) paling banyak melakukan aktivitas berjalan tersebut selama 10 menit.

Tabel 4. Gambaran Aktivitas Fisik Terkait Transportasi (n = 44)

| Transportasi | Frekuensi | Persentase |
|---|-----------|------------|
| Perjalanan dengan kendaraan bermotor (dalam seminggu) | | |
| 7 hari | 19 | 43,2% |
| Perjalanan dengan kendaraan bermotor (dalam sehari) | | |
| 30 menit | 15 | 43,1% |
| Bersepeda berpindah tempat (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 37 | 84,1% |
| Bersepeda berpindah tempat (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 37 | 84,1% |
| Berjalan ke tempat lain (dalam seminggu) | | |
| 5 hari | 18 | 40,9% |
| Berjalan ke tempat lain (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 17 | 38,6% |

Tabel 4 menunjukkan dari 44 responden paling banyak melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor selama 7 hari / minggu, yaitu sebanyak 19 responden (43,2%), dan melakukan

aktivitas fisik tersebut paling banyak selama 30 menit / harinya, yaitu sebanyak 15 orang responden (43,1%). Pada aktivitas fisik bersepeda saat bepergian sebanyak 37 responden (84,1%) tidak

melakukan kegiatan tersebut, dan pada aktivitas fisik berjalan paling sedikit 10 menit sekali melakukan kegiatan dari satu

tempat berpindah ke tempat lain, paling banyak tidak melakukan sebanyak 17 responden (38,6%).

Tabel 5. Gambaran Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kegiatan Domestik (n = 44)

| Kegiatan domestik | Frekuensi | Persentase |
|---|-----------|------------|
| Aktivitas fisik berat kegiatan domestik (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 35 | 79,5% |
| Aktivitas fisik berat kegiatan domestik (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 35 | 79,5% |
| Aktivitas fisik intensitas sedang di luar rumah (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 18 | 40,9% |
| Aktivitas fisik intensitas sedang di luar rumah (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 18 | 40,9% |
| Aktivitas fisik intensitas sedang di dalam rumah (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 18 | 40,9% |
| Aktivitas fisik intensitas sedang di dalam rumah (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 18 | 40,9% |

Tabel 5 menunjukkan 35 responden (79,5%) tidak berkegiatan aktivitas fisik dengan intensitas berat, 18 responden (40,9%) tidak melakukan aktivitas fisik

sedang di luar rumah atau di kebun, dan sebanyak 28 responden (63,6%) juga tidak melakukan aktivitas fisik intensitas sedang terkait kegiatan domestik di dalam rumah.

Tabel 6. Gambaran Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kegiatan di Waktu Santai (n = 44)

| Kegiatan waktu santai | Frekuensi | Persentase |
|--|-----------|------------|
| Aktivitas fisik berjalan saat santai (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 28 | 63,6% |
| Aktivitas fisik berjalan saat santai (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 28 | 63,6% |
| Aktivitas fisik berat waktu santai (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 38 | 86,4% |
| Aktivitas fisik berat waktu santai (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 38 | 86,4% |
| Aktivitas sedang dalam waktu senggang (dalam seminggu) | | |
| 0 hari | 38 | 86,4% |
| Aktivitas sedang dalam waktu senggang (dalam sehari) | | |
| 0 menit | 38 | 86,4% |

Tabel 6 menunjukkan sebanyak 28 responden (63,6%) paling banyak tidak melakukan aktivitas fisik berjalan saat santai, sebanyak 38 responden (86,4%)

paling banyak tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang selama waktu senggang.

PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia lebih dari 50 tahun, akan meningkatkan risiko terhadap kasus diabetes mellitus. Hal ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, kemampuan metabolisme tubuh juga menurun. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dalam Buku Saku Diabetes Mellitus untuk Orang Awam (2020) yang menyatakan bahwa pasien diabetes

mellitus lebih berisiko khususnya terkait usia > 45 tahun yang merupakan salah satu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (Febrinasari dkk, 2020).

Umur juga sangat berpengaruh terhadap angka kejadian diabetes mellitus di masa pandemi Covid-19 karena menjadi salah satu faktor risiko keparahan infeksi Covid-19. Pasien diabetes mellitus yang

berusia >60 tahun dengan kadar gula yang tinggi disertai dengan komplikasi, ketika mengalami Covid-19 akan menyebabkan prognosis semakin memburuk (Adiputro, 2020).

Pada penelitian ini didapatkan hasil antara laki-laki dan perempuan yang menderita diabetes mellitus sama banyak, yaitu 22 responden (50,0%). Hal ini dapat diartikan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap angka kejadian diabetes mellitus. Analisis tersebut sejalan dengan penelitian Musdalifah dan Nugroho (2020) mengenai hubungan jenis kelamin dengan kejadian diabetes mellitus. Penyakit diabetes mellitus dapat diderita oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, dimana ada beberapa faktor seperti genetik dan juga faktor gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan, stres, dan obesitas yang dapat mempengaruhinya (Musdalifah dan Nugroho, 2020).

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden yang menderita diabetes mellitus adalah dengan tingkat pendidikan Diploma / Sarjana sebanyak 22 orang (50,0%). Hal tersebut sependapat dengan riset yang dilakukan Kemenkes (2020) dengan jumlah proporsi kasus terbanyak diabetes mellitus terjadi pada kelompok dengan tingkat pendidikan akademi / universitas. Hal ini dapat terjadi karena adanya hubungan antara diabetes mellitus dengan pola hidup dan akses ke pelayanan kesehatan (Sari, 2019).

Dari 44 responden didapatkan, data terbanyak yaitu 13 responden tidak bekerja (29,5%) banyak menghabiskan waktunya di rumah karena sebagian besar sudah pensiun dan menjadi ibu rumah tangga. Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap angka kejadian diabetes mellitus. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Sari (2019) yang menyatakan bahwa profesi seseorang juga memiliki hubungan erat dengan kejadian diabetes mellitus. Jenis pekerjaan seseorang berpengaruh dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukannya. Berdasarkan hasil analisis univariat,

banyak responden adalah kelompok yang sudah tidak bekerja lagi atau pensiun (Sari, 2019).

Penelitian Agustina dkk (2019) menyatakan kasus diabetes mellitus banyak dialami oleh ibu rumah tangga. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor pola hidup yang tidak sehat seperti pergerakan yang kurang, makanan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan mengenai penyakit diabetes mellitus, serta penatalaksanaan yang kurang dipatuhi khususnya melakukan latihan fisik ataupun olahraga.

Dari 44 responden didapatkan 10 responden (22,7%) beraktivitas rendah, 17 responden (38,6%) beraktivitas sedang, dan 17 responden (38,6%) beraktivitas berat. Hal ini menggambarkan bahwa aktivitas pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin meningkat karena sebagian besar pasien beraktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan intensitas berat.

Hasil penelitian ini sependapat dengan Manangkabo & Kairupan (2021) yang menyatakan sebanyak 35 responden beraktivitas fisik, ditemukan distribusi pada kategori puas yaitu 92% dan beraktivitas fisik dengan kategori cukup (58%). Saat pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang berkegiatan di dalam rumah seperti bekerja, ibadah, dan belajar.

Aktivitas fisik yang diharapkan pada pasien sudah sesuai dengan anjuran, yakni pasien sudah aktif beraktivitas fisik dengan kategori sedang hingga berat sesuai dengan kemampuan dan kondisi dari pasien tersebut, baik kegiatan yang dilakukan terkait pekerjaan, transportasi, kegiatan domestik, kegiatan di waktu santai, dan waktu duduk minimal 10 menit dalam sekali, kegiatan dalam rentang seminggu terakhir. Selain itu rekomendasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan pasien diabetes mellitus yang berkaitan dengan aktivitas fisik terkait pekerjaan, aktivitas fisik terkait transportasi, aktivitas fisik terkait kegiatan domestik (Craig *et al.*, 2005).

Pada penelitian ini sebanyak 22 responden (50,0%) tidak berkegiatan

terkait pekerjaan di luar rumah dan 22 responden (50,0%) melakukan pekerjaan di luar rumah. Berkaitan dengan kondisi pandemi yang mengharuskan banyak kegiatan di dalam rumah, akan tetapi ada faktor lain seperti sebagian besar responden sudah tidak bekerja atau pensiun.

Hal ini cukup berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik responden, yaitu sebanyak 37 responden (84,1%) sedikit melakukan aktivitas fisik intensitas berat seperti naik turun tangga gedung, mengangkat benda yang berat, melakukan pekerjaan tukang yang berat, mencangkul / menggali lubang sebagai bagian dari pekerjaan. Sebanyak 29 responden (65,9%) tidak beraktivitas fisik dengan kategori sedang seperti mengangkat beban / benda yang ringan termasuk dalam pekerjaan. Namun, pada aktivitas fisik jalan kaki selama minimal 10 menit termasuk ke dalam pekerjaan, tidak terhitung pada saat pulang pergi ke tempat kerja sebanyak 31 responden (70,5%) melakukan kegiatan tersebut selama 7 hari dalam seminggu dengan durasi waktu terbanyak, yaitu 10 menit dalam sehari yang dilakukan oleh 13 responden (29,5%).

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa meskipun responden sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang terkait pekerjaannya akan tetapi responden masih beraktivitas seperti berjalan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi yang menyebutkan bahwa aktivitas pasien diabetes mellitus tidak berkegiatan dengan intensitas yang berlebihan seperti mengangkat beban yang berat dan menganjurkan untuk berjalan kaki dengan santai yang termasuk aktivitas ringan atau sedang, yakni durasi waktu kurang lebih 15-30 menit/hari (Opelya dkk, 2020).

Dari 44 orang responden sebanyak 19 responden (43,2%) bepergian dengan kendaraan bermotor seperti menggunakan mobil, sepeda motor, angkutan umum, hingga bus, atau lainnya selama seminggu dengan waktu perjalanan terbanyak selama

30 menit dalam sehari yang dilakukan oleh 15 orang responden (24,1%).

Sebanyak 37 responden (84,1%) tidak bepergian dengan sepeda dari satu tempat lain dan sebanyak 18 responden (40,9%) yang berjalan kaki dengan berpindah tempat yang dilakukan setidaknya dalam waktu 10 menit. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pasien diabetes mellitus tidak banyak menghabiskan waktu dalam perjalanan untuk berpindah ke tempat lain. Hal tersebut sangat mendukung, dimana selama pandemi Covid-19, para diabetisi dianjurkan berkegiatan di rumah dan keluar rumah hanya bila ada keperluan yang bersifat penting (Adiputro, 2020).

Dari total 44 orang responden sebanyak 35 responden (79,5%) tidak beraktivitas fisik dengan kategori berat seperti membawa beban / benda yang berat, mencangkul di luar rumah seperti di kebun, ataupun memotong kayu. Sebanyak 18 responden (40,9%) tidak beraktivitas fisik dengan kategori sedang seperti mengangkat benda dengan beban yang ringan, membersihkan bagian rumah seperti jendela dan menyiram tumbuhan, menyapu, serta mengepel lantai di rumah.

Namun, jika dibandingkan dengan total dari 44 responden lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik sedang tersebut sebanyak 26 responden paling banyak 7 hari dalam seminggu dengan durasi 30 menit dalam sehari. Hal ini sejalan dengan anjuran aktivitas fisik pasien diabetes mellitus sehari-hari baik dilakukan dalam 30 menit / hari dengan intensitas sedang (Romli & Baderi, 2020). Saat di rumah aktivitas fisik yang dapat dimaksimalkan meliputi melakukan pekerjaan rumah tangga secara langsung seperti mengepel lantai, menyapu, berkebun, membersihkan halaman, mencuci baju, dan mengasuh anak secara aktif misalnya bermain petak umpet (Kemenkes, 2017).

Dari total 44 orang responden sebanyak 28 responden (63,6%) tidak melakukan aktivitas fisik berjalan minimum saat santai. Sebanyak 38 responden (86,4%) tidak melakukan olahraga dengan tingkat aktivitas yang berat seperti naik sepeda

dengan cepat, aerobik, lari, berenang cepat pada saat senggang, dan sebanyak 38 responden (86,4%) tidak beraktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti berenang santai dan bersepeda santai.

Dapat terlihat bahwa sebagian besar pasien diabetes mellitus pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin tidak melakukan kegiatan di waktu santai yang meliputi

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini melibatkan 44 orang responden penelitian di Banjarmasin dengan umur responden terbanyak yaitu 21 orang (47,7%) berusia 51-65 tahun, antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan proporsinya sama banyak, pendidikan terbanyak adalah tingkat pendidikan Diploma / Sarjana yaitu 22 orang (50,0%), dan pekerjaan terbanyak adalah 13 orang tidak bekerja (29,5%).

Aktivitas fisik pasien diabetes mellitus fisik pada pandemi Covid-19 di Banjarmasin, didapatkan hasil 10 responden (22,7%) beraktivitas rendah, 17

rekreasi, olahraga, atau hiburan lainnya baik berupa jalan santai, bersepeda santai, aerobik, dan berenang. Hal ini dapat terjadi karena situasi pandemi Covid-19 yang membatasi individu untuk keluar rumah sehingga menyebabkan olahraga yang dilakukannya juga terbatas (Adiputro, 2020).

responden (38,6%) beraktivitas sedang, dan 17 responden (38,6%) beraktivitas berat. Aktivitas fisik yang diharapkan pada pasien sudah sesuai dengan anjuran, yakni pasien diabetes mellitus sudah aktif beraktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik kategori sedang hingga berat sesuai dengan kemampuan dan kondisi dari pasien tersebut, baik kegiatan yang dilakukan terkait pekerjaan, transportasi, kegiatan domestik, kegiatan di waktu santai, dan waktu duduk minimal 10 menit dalam sekali kegiatan dalam rentang seminggu terakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputro, D. L. (2020). *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat*. 78 ed. Banjarmasin: RSUD Ulin Banjarmasin.
- Agustina, R. M., Diani, N. & Agianto. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Pasien Tentang Penatalaksanaan Diabetes Melitus di Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Nusantara Medical Science Journal*, 4(1), pp. 1-5.
- Alisa, F., Amelia, W., Sastra, L. & Despitasari, L. (2020). Edukasi Online Pelaksanaan Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Melitus Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 53-57.
- Craig, C., A. M. & M, S. (2005). *Pedoman Pengolahan dan Analisis Data Fisika Internasional Kuesioner Kegiatan (IPAQ)*.
- Febrina Sari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N. & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. 1 ed. Surakarta: Pencetakan UNS (UNS Press).
- Gondhowiardjo, S. A., Arianie, C. P. & Taher, A. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Asli Peningkatan Aktivitas Fisik*. 1 ed. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Hastuti, J. (2013). Antropometri and body composition of Indonesian Adults An Evaluation Of body Image, Eating behavior And Physical Activty. *Thesis*, Queensland University of Technology.
- Kemendes. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. 5 ed. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Minangkabau, P. & Kairupan, B. H. R. d. M. A. E. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemic Coronavirus Disease 2019. *Journal of Public Health*, 2(1), pp. 2747-2914.
- Musdalifah dan Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Tingkat Ekonomi dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(2), pp. 2721-5725.
- Opelya, N. M. W., Sucipto, A., Damayanti, S. & Fadlilah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), pp. 2442-8108.
- Pangaribowo, S. (2020). *Infodatin Data pusat dan Informasi Kesehatan RI Tetap Produktif*,

- Cegah dan Atasi Diabetes Melitus*. Jakarta Selatan: P2PTM, Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas, T. (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
- Romli, L. Y. & Baderi. (2020). *Lima Pilar Di Era Pandemi Langkah Antisipatif bagi Penderita Diabetes*. 1 ed. Jombang: Icme Press Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Sari, N. D. P. A. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan*, 2(4), pp. 368-381.