

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang sering terjadi dan terus meningkat prevalensinya di negara berkembang terutama DM tipe II. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan pengelolaan DM tipe II dengan latihan jasmani yang merupakan salah satu dari empat pilar pengelolaan DM. Latihan jasmani merupakan suatu kegiatan yang murah, mudah dan dapat dikerjakan setiap waktu serta aman selama dipersiapkan dan dimonitor dengan baik. Akan tetapi tingkat kepatuhan terhadap latihan jasmani dilaporkan tidak memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik individu (*self efficacy*, jenis kelamin, usia dan kemampuan melakukan latihan jasmani), karakteristik sosial (dukungan sosial, keikutsertaan Prolanis dan kepemilikan jaminan kesehatan) dan karakteristik lingkungan dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani pada pasien DM tipe II serta untuk mengetahui karakteristik yang dominan berhubungan dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani pada pasien DM tipe II.

Metode : Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah responden yaitu 105 pasien DM tipe II. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden mengisi kuesioner Indeks ADL Barthel, demografi, *self-efficacy*, dukungan sosial, lingkungan dan kepatuhan latihan jasmani. Uji *Pearson* dan uji regresi linier digunakan untuk menganalisis data.

Hasil : Ada hubungan antara umur ($p=0,01$), tingkat kemampuan fisik ($p = 0,001$), tingkat *self-efficacy* ($p=0,001$), dukungan sosial ($p=0,001$), keikutsertaan Prolanis ($p = 0,001$), kepemilikan jaminan kesehatan ($p=0,036$) dan lingkungan ($p=0,001$) dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani yaitu variabel *self-efficacy* ($p=0,001$).

Kesimpulan : Ada hubungan karakteristik individu (umur, *self-efficacy* dan kemampuan fisik), karakteristik sosial (dukungan sosial dan keikutsertaan Prolanis) dan karakteristik lingkungan dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani pada pasien DM tipe II. *Self-efficacy* menjadi variabel yang paling dominan berhubungan dengan kepatuhan melakukan latihan jasmani.

Kata kunci : Diabetes Mellitus, Kepatuhan, Latihan Jasmani, Model Ekologi

ABSTRACT

Background: *Diabetes mellitus is a chronic disease that often occurs and continues to increase in prevalence in developing countries, especially type II DM. Therefore it is necessary to take action on the management of type II DM with physical exercise which is one of the four pillars of DM management. Physical exercise is an activity that is inexpensive, easy and can be done at all times and is safe as long as it is properly prepared and monitored. However, the level of adherence to physical exercise was reported to be unsatisfactory. This study aims to determine the relationship between individual, social and environmental characteristics and physical exercise adherence in type II DM patients and to determine the dominant characteristics associated with physical exercise adherence in patients with type II DM.*

Methods: *The design of this research was cross sectional design. The number of respondents were 105 DM type II patients. The sampling technique used purposive sampling. Respondents filled out the Barthel ADL Index, demographics, self-efficacy, social support, environmental and physical exercise compliance questionnaires. Pearson and linier regression test used to analyze the data.*

Results: *There were relationship between age ($p = 0.01$), level of physical ability ($p = 0.001$), level of self-efficacy ($p = 0.001$), social support ($p = 0.001$), Prolanis participation ($p = 0.001$), health insurance ownership ($p = 0.036$) and environment ($p = 0.001$) with physical exercise adherence. The most dominant variable related to physical exercise adherence was the self-efficacy variable ($p = 0.001$).*

Conclusion: *There were relationship between individual characteristics (age, self-efficacy and physical abilities), social characteristics (social support and Prolanis participation) and environmental characteristics with physical exercise adherence in type II DM patients. Self-efficacy was the most dominant variable related to physical exercise adherence in type II DM patients.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, Adherence, Physical Exercise*