

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP  
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG I**

**SKRIPSI**



**RAGIL ABI PAMUJI  
NIM. 3112122011**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP  
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP  
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG I**

**SKRIPSI**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan (S. Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Al-Irsyad Cilacap

**Oleh :**

**RAGIL ABI PAMUJI  
NIM. 3112122011**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL IRSYAD  
CILACAP  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : RAGIL ABI PAMUJI

NIM : 3112122011

Tanda Tangan : .....

Tanggal : 26 Juli 2024



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RAGIL ABI PAMUJI  
NIM : 3112122011  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA  
LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG I “**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : CILACAP  
Pada tanggal : Juli 2024

Yang menyatakan,

**RAGIL ABI PAMUJI**  
NIM. 3112122011

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA  
LANJIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG I**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

**RAGIL ABI PAMUJI**  
**NIM. 3112122011**

Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal.....

Pembimbing Utama : Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep. Kom

Pembimbing Anggota: Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns.

Mengetahui,

Ketua Program Studi SI Keperawatan

**Evy Apriani, M.Kep., Ns.**  
NIP. 10310 95 158

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : RAGIL ABI PAMUJI  
NIM : 3112122011  
Program Studi : S 1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian syarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program S 1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : (Sutarno, S.ST., M.Kes)



(.....)

Penguji Anggota I : (Suko Pranowo, M.Kep., Ns)



(.....)

Penguji Anggota II : (Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns)



(.....)

Ditetapkan di : .....

Tanggal : .....

Mengesahkan,  
Dekan Fikes  
  
**Sohimah, M.Keb**  
NIP. 10310 03 469



**SURAT PERNYATAAN  
LAYAK UJI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : RAGIL ABI PAMUJI  
NIM : 3112122011  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup  
Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di  
Puskesmas Karangpucung I  
Hp/Telp. : 081229706939  
Nama Penguji I : Sutarno, S.ST., M.Kes

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi,  
Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik  
2023/2024.

Cilacap, 26 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Widyoningsih, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.Kom



Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG I**

Ragil Abi Pamuji<sup>1</sup>, Widyoningsih<sup>2</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Health Science Al-Irsyad University Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

## **ABSTRAK**

Penyakit DM tipe 2 yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi. Sedangkan komplikasi kronis DM tipe 2 dapat berupa komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia dengan DM tipe 2 adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksplanatory dan rancangan *cross sectional* terhadap 60 lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2 yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I mayoritas mempunyai aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu sebanyak 50 orang (83,3%), mempunyai kualitas hidup dalam kategori baik yaitu sebanyak 42 orang (70,0%). Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I ( $p = 0,003$ )

Kata kunci : Hubungan, aktivitas fisik, kualitas hidup, lansia, DM tipe 2

## **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT KARANGPUCUNG I HEALTH CENTER**

Ragil Abi Pamuji<sup>1</sup>, Widyoningsih<sup>2</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Health Science Al-Irsyad University Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

## **ABSTRACT**

If type 2 DM is not treated properly, it will cause various complications. Meanwhile, chronic complications of type 2 DM can include microvascular and macrovascular complications which can reduce the quality of life. One of the factors that is thought to influence the quality of life in elderly people with type 2 DM is physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and quality of life in elderly people with type 2 diabetes mellitus at the Karangpucung I Community Health Center. This type of research is quantitative research with an explanatory design and a cross sectional design on 60 elderly people with type 2 diabetes mellitus who were taken using the purposive sampling method. . Data analysis used the Chi-Square test. The research results showed that the majority of elderly people with type 2 DM at the Karangpucung I Community Health Center had physical activity in the moderate category, namely 50 people (83.3%), and had a quality of life in the good category, namely 42 people (70.0%). There is a relationship between physical activity and quality of life in elderly people with type 2 diabetes mellitus at the Karangpucung I Community Health Center ( $p = 0.003$ )

Keywords: Relationships, physical activity, quality of life, elderly, type 2 DM



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Dalam menyusun skripsi ini, saya mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Widyoningsih, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
4. Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Puskesmas Karangpucung I yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral dan

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, 26 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI .....	12
A. Tinjauan Pustaka .....	12
1. Diabetes Mellitus (DM) .....	12
2. Lansia .....	18
3. Kualitas hidup Lansia .....	26
a. Pengertian .....	26
b. Domain kualitas Hidup .....	26
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup .....	27
d. Kualitas hidup Lansia .....	28
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup Lansia ....	29
f. Pengukuran Kualitas Hidup Lansia Penderita DM .....	31
4. Aktivitas Fisik .....	32
a. Pengertian .....	32
b. Manfaat aktivitas fisik .....	33
c. Jenis-jenis aktivitas fisik .....	33
d. Tingkat aktivitas fisik .....	34
e. Aktivitas fisik untuk lansia .....	35
f. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik .....	35
g. Pengukuran aktivitas fisik .....	37
B. Kerangka Teori .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Kerangka Konsep .....	41

B. Hipotesis Penelitian .....	41
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
E. Desain Penelitian .....	44
F. Populasi Dan Sampel .....	45
1. Populasi .....	45
2. Sampel .....	45
G. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	47
H. Etika Penelitian .....	47
I. Teknik Pengumpulan Data .....	48
J. Prosedur Pengumpulan Data .....	53
K. Analisis Data .....	54
1. Pengolahan data .....	54
2. Analisis Data .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
A. Karakteristik Responden .....	58
B. Analisis Univariat .....	60
C. Analisis Bivariat .....	62
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	63
1. Analisis Univariat .....	63
2. Analisis Bivariat .....	68
B. Keterbatasan Penelitian .....	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Dan Penelitian .....	71
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan .....	72
B. Saran .....	72
Daftar Pustaka	
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skor penilaian jawaban aktivitas fisik .....	37
Tabel 3.1. Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	43
Tabel 3.2 Skor penilaian jawaban aktivitas fisik .....	50
Tabel 3.3. Penskoran Kuesioner DQOL ( <i>Diabetes Quality of Life</i> ) .....	55
Tabel 3.4. Pengkodingan Variabel .....	56
Tabel 4.1. Karakteristik Lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I Berdasarkan Umur dan Lama Menderita DM..	59
Tabel 4.2. Karakteristik Lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I Berdasarkan jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan (N = 60) .....	59
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I .....	61
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup pada Lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I .....	61
Tabel 4.5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia dengan DM tipe 2 di Puskesmas Karangpucung I.....	62

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1. Kerangka Teori Penelitian .....	40
Bagan 3.1. Kerangka Konsep Penelitian .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Sebagai Responden
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 Surat Ijin Pra Survey
- Lampiran 5 Surat Balasan Pemberian Ijin Pra Survey

