HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS BULULAWANG

SKRIPSI

Oleh:

Nama: Maria Agnes Alicia

NIM: 12210010

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2025

PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS BULULAWANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

MARIA AGNES ALICIA

NIM 12210010

Menyetujui.
Malang, 1 Agustus 2025

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Febrina Secsaria Handini, S.Kep., M.Kep	Ns. Monika Luhung S.Kep., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS BULULAWANG

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:
Maria Agnes Alicia
NIM : 12210010

Telah diuji pada:
Hari/tanggal : Jumat, 1 Agustus 2025
Tim Penguji :

				Tanda Tangan
Ketua Penguji	:	Nama	: Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep	
	:	NUPTK	: 1742758659237112	
Penguji 2	:	Nama	: Dr. Nanik Dwi Astutik, Ns., S.Kep., M.Kes.	
	:	NUPTK	: 5561757658230183	
Penguji 3	:	Nama	: Ns. Febrina Secsaria Handini. S.Kep., M.Kep.	
	:	NUPTK	: 154476466237172	

Mengetahui,

Ketua STIKes,

Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed
NUPTK. 9339745646130093

Ketua Prodi,

Ns. Gek Debora, M.Kep
NUPTK. 3761763664237012

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Agnes Alicia

NIM : 12210010

Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan

Tahun Akademik : 2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi Skripsi dengan judul: "**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS BULULAWANG**" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiarisme atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam tradisi keilmuan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika akademik, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi yang diberikan oleh institusi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Malang, 28 Juli 2025



Maria Agnes Alicia

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Bululawang" dengan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang.
2. Ibu Oda Debora, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners.
3. Ibu Febrina Secsaria Handini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Monika Luhung, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Puskesmas Bululawang yang telah memberikan izin penelitian dan pengambilan data.
6. Kepada Ibu penulis Ria Maria, yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril dan materiil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kakak penulis Yoseph Adi Nugraha dan Markus Giga Baskara, yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril dan materiil serta membagikan pengalamannya dalam penulisan skripsi.
8. Teman–teman mahasiswa Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang angkatan 2021 yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi yang sudah bersedia meluangkan waktu dan memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karenanya, saran dan kritik yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Malang, 28 Julii 2025

Penulis

ABSTRAK

Maria Agnes Alicia. 2025. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing: Ibu Febrina Secsaria Handini, S.Kep., Ns., M.Kep, dan Ibu Ns. Monika Luhung S.Kep., M.Kep

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan dapat memengaruhi seluruh aspek kehidupan, termasuk fisik, psikologis, dan sosial. Aktivitas fisik yang rendah dapat memperburuk komplikasi DM dan berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan metode *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 47 lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan kualitas hidup *WHOQOL-BREF*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank.*

Hasil: sejumlah 43 responden (91.5%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat. Hasil uji *Spearman* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia dengan DM tipe 2 ($p = 0,01$; $r = 0.357$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang lemah dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan DM tipe 2. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin baik kualitas hidup yang dirasakan oleh lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus Tipe 2, Kualitas Hidup, Lansia.

ABSTRACT

Maria Agnes Alicia. 2025. The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life Among Older Adults with Type 2 Diabetes Mellitus in Puskesmas Bululawang Malang. *Undergraduate Thesis, Bachelor of Nursing and Professional Nurse Program, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Advisors: and* Febrina Secsaria Handini, S.Kep., Ns., M.Kep, and Monika Luhung S.Kep., Ners., M.Kep.

Background: *Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic disease commonly experienced by older adults, affecting all aspects of life including physical, psychological, and social well-being. Low levels of physical activity may worsen complications of diabetes and contribute to decreased quality of life.*

Objective: *To determine the relationship between physical activity and quality of life among older adults with type 2 diabetes mellitus at the Prolanis program of Bululawang Public Health Center, Malang Regency.*

Method: *This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design and a cross-sectional method. The sampling technique used was total sampling with 47 older adult respondents. Data collection was conducted using physical activity and WHOQOL-BREF quality of life questionnaires. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test.*

Results: *A total of 43 respondents (91.5%) had a high level of physical activity. Spearman's test results showed a significant negative relationship between physical activity and quality of life in elderly people with type 2 diabetes (p = 0.01; r = 0.357).*

Conclusion: *There is a significant and very strong relationship between physical activity and quality of life in older adults with type 2 diabetes mellitus. Higher levels of physical activity are associated with better perceived quality of life.*

Keywords: *Older Adults , Physical Activity, Quality of Life, Type 2 Diabetes Mellitus*.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR BAGAN ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 Konsep Lansia 7
2.2 Konsep *Osteoarthritis* 9
2.3 Konsep Nyeri 14
2.4 Konsep Teknik Relaksasi Genggam Jari 17
2.5 Penelitian Terdahulu 22
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS **24**
3.1 Kerangka Konsep 24
BAB IV METODE PENELITIAN **26**
4.1 Rancangan Penelitian 26
4.2 Populasi dan Sampel 26
4.3 Variabel Penelitian 26
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian 27
4.5 Instrumen Penelitian 27
4.6 Definisi Operasional 28
4.7 Prosedur Penelitian 30
4.8 Analisa Data 31
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA **33**
5.1 Analisis Univariat 33
5.2 Analisis Bivariat 34
BAB VI PEMBAHASAN **36**
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian 36
6.2 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan 37
6.3 Keterbatasan Penelitian 38
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN **39**
7.1 Kesimpulan 39
7.2 Saran 39
DAFTAR PUSTAKA **41**
DAFTAR LAMPIRAN **44**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu 22
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Bululawang 28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 33
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik 34
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup. 34
Tabel 5.4 Uji Korelasi Spreaman. 35

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep 24
Bagan 4.1 Kerangka Kerja 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang untuk Bangkesbangpol Kabupaten Malang 44
Lampiran 2 Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang untuk Dinas Kesehatan Kabupaten Malang 45
Lampiran 3 Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang untuk Puskesmas Bululawang 46
Lampiran 4 Studi Pendahuluan Bangkesbangpol Kabupaten Malang 47
Lampiran 5 Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Malang 48
Lampiran 6 Studi Pendahuluan Puskesmas Bululawang 49
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang untuk Dinas Kesehatan Kabupaten Malang 50
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang untuk Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang 51
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Malang 52
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang 54
Lampiran 11 Surat Kode Etik 55
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Mahasiswa 56
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 57
Lampiran 14 Lembar Permohonan Menjadi Responden 63
Lampiran 15 Lembar Kuisioner 64
Lampiran 16 Tabulasi Dat Mentah. 69
Lampiran 17 Tabulasi Data SPSS. 70
Lampiran 18 Uji Validitas dan Reliabilitas. 76
Lampiran 19 Bukti Penelitian 82