

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS
GUGUK PANJANG KOTA BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**NETI ELVIZA TANJUNG
NIM : 21200010**

**PROGMAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS CUGUK PANJANG
KOTA BUKITTINGI TAHUN 2025

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :
28 Agustus 2025

OLEH

Neti Elviza Tanjung
Nim : 21200010

Pembimbing I :



(Ns. Rista Nora, S.Kep., M.Kep)

Pembimbing II :



(Ns. Anisa Sri Utami, S.Kep., M.Kep)

Penguji :

Ns. Yuli Permata Sari, S.Kep., M.Kep

: (.....)

Dr. Aria Wahyuni, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB

: (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

(Yuliza Anggraini, S. ST., M.Keb)



HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini menyatakan bawa skripsi yang saya tulis dengan judul **“Hubungan Dukungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025”** adalah hasil karya saya sendiri bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain kecuali kutipan sumbernya dicantumkan. Jika kemudian hari pernyataan yang saya buat ini ternyata tidak benar, maka status kelulusan dan gelar yang saya peroleh menjadi batal dengan sendirinya.

Bukittinggi, 28 Agustus 2025

Yang membuat Pernyataan



Neti Elfiza Tanjung

LEMBAR PERSEMBAHAN

Biamillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah saya ucapn pada Allah SWT, atas segala rahmat, runia dan juga kesempatan dalam meyelesain tugas akhir skripsi dan segal kekuranganya. Sujud syukur saya ucapn kepada-Mu ya Rabb, rena telah menghadiahn orang-orang yang berarti disekelilingku. Yang selalu memberi semangat dan do 'a sehingga skripsi saya ini dapat diselesain dengan baik. rya sederhana ini saya persembahn untuk orang tua saya.

Mama Dan Papa Tercinta

Apa yang saya dapatn hari ini, belum dapat membayar semua kebain, keringat Dan juga air mata bagi saya. Terimakasih Mama & Papa (Netmawati) dan Abyudin Tanjung atas segala do 'a dan dukungan lian yang baik dalam bentuk materi maupun dukungan moral. rya ini saya persembahn untuk lian, sebagai wujud terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah lian Sehingga Saya dapat menggapai apa yang saya mau, terima sih ma, pa

k, Abang, Adikku Dan Keluarga Besar

Sebagai tanda terimakasih saya persembahn rya kecil ini untuk kk dan abangku Terimakasih & teruntuk kku Lina Yanti Tanjung (Almarhumah) terimakasih telah memberin semangat dan berkorban untuk saya hingga saya sampai di titik ini terimakasih segala apa yang telah di beri. Dan untuk adikku tersayang yang selalu mendo 'an dan memberin semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. dan untuk seluruh keluarga besar yang tidak dapat saya sebutn namanya satu persatu yang telah memberin dukungan penuh kepada saya..

Teman-teman

Teruntuk temanku, Azfiratul Amaliah terimakasih telah memberin motivasi, nasihat dan dukungan yang membuatku selalu semangat untuk mampu menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada teman seperjuang toga lainnya yang telah berjuang bersama sehingga kita berhsasil dan sampai pada titik ini.

“ji bun rena Allah yang mampun, aku mungkin sudah lama menyerah”

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

(Q.S Al-Insyirah : 05-06)

“Perang telah usai, aku bisa pulang

Kubaringn panah dan berteriak menang”

(Nadin Amizah)

“Angan angan yang dulu mimpi bela,

Kita gapai segala yang tak disang”

(Hindia)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi

Tak ada mimpi yang patut untuk diremehn

Lambungn setinggi yang u inginn

Dan gapailah dengan selayaknya yang u harapn

(Maudy Ayunda)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Daftar Riwayat Hidup



DATA PRIBADI

Nama	: Neti Elviza Tanjung
Tempat & Tanggal Lahir`	: Simaluaya, 15 Mei 2001
Alamat	: Desa Simaluaya, b. Nias Selatan.
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak Ke	: Enam dari Tujuh Bersaudara
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Belum Menikah
No Hp	: 085171175957
Email	: netieviza@gmail.com

DATA ORANG TUA

Nama Orang Tua	
a) Ayah	: Abyudin Tanjung
b) Ibu	: Netmawati

PENDIDIN

2008-2014	: Madrasah Ibtidaiyah Negri, Nias Selatan
2014-2017	: Madrasah Tsanawiyah Muta'allimi
2017-2020	: Madrasah Aliyah Bahrul Ulum
2021-2025	: S1 Ilmu Keperawatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaratu

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas limpahan rahmat dan runia-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan **judul “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025”** dengan baik tidak terlepas dari kekurangan, shalawat dan serta salam senantiasa tercurahn kepada Rasulullah SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatn arahan, petunjuk, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin menghatern rasa syukur dan mengucapn terima sih kepada

- a. Bapak Dr. Riki Saputra, MA. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
- b. Ibu Ns.Yuliza Anggraini, S.St., M.Keb. selaku Den Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- c. Ibu Ns. Yuli Permata Sari, S.Kep.,M.Kep. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ners Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Seligus Penguji I
- d. Ibu Ns. Rista Nora S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini.
- e. Ibu Ns. Anisa Sri Utami, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II dalam Penulisan Skripsi ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

- f. Ibu Dr Aria Wahyuni M.Kep.,Ns. Sp.Kep.MB selaku penguji II dalam penulisan skripsi ini
- g. Seluruh dosen yang telah memberin ilmu kepada peneliti, serta seluruh civitas ademi di lingkungan program studi S1 Keperawatan dan Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
- h. Kepala Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi yang telah memberin izin kepada peneliti dalam melakun penelitian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh rena itu peneliti mengharapn kritik dan saran yang membangun sebagai masun demi kesempurnaan dan penyusunan rya ilmiah yang lebih baik di masa pendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak, khususnya bagi penulis dan pembaca.

Bukittinggi, Maret 2025

Neti Elviza Tanjung

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep.....	10
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerang Konsep.....	33
D. Hipotesis.....	33
E. Definisi Operasional.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian	36
C. Losi dan Waktu Penelitian	39
D. Alat Pengumpulan Data	39
E. Uji Validitas dan Reabilitasi	40
F. Prosedur Pengumpulan Data	41
G. Pengeolahan Data dan Analisa Data	42
H. Eti Penelitian	44

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

UPPT. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Gambaran Umum Losi Penelitian.....	46
B. Analisis Univariat.....	46
C. Analisis Bivariat.....	47
BAB V PEMBAHASAN	48
A. Interpretasi Hasil Penelitian	48
B. Implisi Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerang Teori	33
Skema 2.2 Kerang Konsep	34



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional	35
Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	47
Tabel 2.3 Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus.....	47
Tabel 2.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia	48

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Kisi- Kisi Kuesioner

Lampiran 4 Kuesioner

Lampiran 5 Master Tabel

Lampiran 6 Hasil Uji Statistik

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

**Skripsi, Agustus 2025
Neti Elviza Tanjung**

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus di
Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi
Tahun 2025**

VII+ VI + (62 Halaman) + Tabel 6 + 2 Skema + 8 Lampiran

ABSTRAK

Aktivitas fisik sangat menjaga kualitas hidup pada lansia yang menderita diabetes melitus, lansia dengan diabetes melitus cenderung tidak melakukan aktivitas fisik apabila dirinya sudah merasa dalam kondisi baik. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia yang mengalami diabetes maka berdampak pada kualitas hidupnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus di puskesmas guguk panjang Kota Bukittinggi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional* dan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dengan jumlah populasi 191 dan sampel penelitian berjumlah 48 lansia dengan diabetes melitus dengan variabel independen hubungan aktivitas fisik dan variabel dependen kualitas hidup lansia diabetes melitus. Pengumpulan data ini menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan uji *chi square* ($p = < 0.05$). pada hasil uji statistik menunjukan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik antara kualitas hidup lansia diabetes melitus ($p = 0.014$). Hasil penelitian ini menunjukan bahwa lebih dari separoh lansia dengan diabetes melakukan aktivitas ringan (62.5%) dan lebih dari separoh (70.8%) lansia mengalami kualitas hidup kurang baik. Hasil uji statistik menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia dengan diabetes melitus terdapat hubungan. Oleh karena itu peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan mengedukasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik sehingga nantinya akan berdampak pada kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup. Lansia

Daftar Pustaka : 27 (2020-2025)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun ataupun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

**STUDI PROGRAM OF SI NURSING SCIENCE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY WEST SUMATERA**

**Thesis, Agust 2025
Neti Elviza Tanjung**

The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life of Elderly People with Diabetes Mellitus at Guguk Panjang Community HealthCenter, Bukittinggi City in 2025

VII +VI Chapter + (62 Pages) + Table 6 + 2 Schemes + 8 Appendices

ABSTRACT

Physical activity plays a crucial role in maintaining the quality of life in elderly people with diabetes mellitus. However, older adults with diabetes tend to avoid physical activity once they feel their condition is stable. A lack of physical activity among elderly individuals with diabetes can negatively impact their quality of life. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and quality of life in elderly patients with diabetes mellitus at Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design and accidental sampling technique. The population consisted of 191 elderly individuals, and the sample included 48 elderly patients with diabetes mellitus. The independent variable was physical activity, while the dependent variable was quality of life. Data were collected using a questionnaire and analyzed with the Chi-Square test ($p < 0.05$). The statistical test results showed a significant relationship between physical activity and quality of life in elderly patients with diabetes mellitus ($p = 0.014$). The findings revealed that more than half of the elderly with diabetes engaged in light physical activity (62.5%), and more than half (70.8%) experienced poor quality of life. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the quality of life in elderly patients with diabetes mellitus. Therefore, increasing physical activity through education and encouragement for the elderly is recommended, as it will positively impact their quality of life.

Keywords : Physical Activity, Quality of Life, Elderly

Bibliography : 27 (2020-2025)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah fase terakhir dalam perjalanan kehidupan manusia yang pasti an dialami setiap individu. Penuaan merupakan kondisi alami di mana seseorang mengalami penurunan fungsi fisik, mental, maupun sosial secara perlahan. Proses ini menyebabkan berkurangnya kemampuan dalam menjalann aktivitas sehari-hari. Tanda-tanda penuaan terlihat melalui perubahan degeneratif yang terjadi pada kulit, jantung, pembuluh darah, tulang, saraf, serta berbagai jaringan tubuh lainnya (Ramadhan 2023)

Menurut *World Health Organization* (2022), secara global ang kehidupan lansia di dunia an terus mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2030, dijumpai 1 dari 6 orang di dunia an berusia 60 tahun atau lebih. Penduduk yang berusia di atas 60 tahun mengalami peningkatan pada tahun 2020 dijumpai sebanyak 1 miliar dan pada tahun 2022 menjadi 1,4 miliar. Diperkirakan pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas an berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Sedangn yang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan an meningt tiga li lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa

Peningtan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan dampak signifin dari pembangunan berkelanjutan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lansia telah melampaui 10% sejak tahun 2020, dengan proyeksi mencapai 12,5% dalam lima tahun mendatang,

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

14,6% pada tahun 2030, 16,6% pada tahun 2035, dan 18,3% pada tahun 2040. Pada tahun 2045, diperkirakan hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia an terdiri dari lansia, dengan persentase mencapai 19,9%. dan di Sumatera Barat dengan jumlah lansia sebanyak 10,46%. Kota Bukittinggi merupakan salah satu kota yang ada di Sumatera Barat. Peningtan jumlah lansia merupakan fenomenal global yang terjadi juga di Indonesia, termasuk di Bukittinggi, presentase lansia di Kota Bukittinggi tahun 2022 jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di kota Bukittinggi sebesar 10.48% kemudian meningt tahun 2024 memperlihatkan bahwa 15. 729 jiwa penduduk lansia setara dengan 10,93% dari populasi keseluruhan (Biostatistik et al., 2024)

Penyakit terbanyak pada lansia menurut *Perhimpunan Medik Indonesia (PERGEMI)* adalah hipertensi (37,8%), diabetes melitus (22,9%) rematik (11,9%), jantung (11,4%) asam urat (5,5%) ginjal (2%) dan osteoporosis (1,5%). Fokus dalam penelitian ini rena memiliki dampak yang lebih luas dengan kualitas hidup, lansia sering mengalami komplisi selain itu diabetes di pengaruhi oleh gaya hidup terutama aktivitas fisik. Diabetes melitus termasuk dalam kelompok penyakit gangguan metabolisme yang berlangsung jang panjang. Penyakit ini dikenal sebagai pembunuh tersembunyi atau silent killer, sebab sering li penderita tidak menyadari keberadaannya. Kondisi tersebut membuat deteksi dan penanganan menjadi terlambat, sehingga memicu terjadinya komplisi. (Balyan et al., 2023)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation (IDF)* jumlah yang menderita diabetes melitus pada lansia di beberapa negara mengidentifikasi dengan jumlah penderita tertinggi yaitu Cina, India, dan Amerika Serikat menempati urutan tiga teratas dengan jumlah penderita 116,4 juta, 77 juta dan 31 juta. Indonesia berada pada peringkat 7 di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu satunya Negara Asia Tenggara pada daftar tersebut sehingga dapat di perkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi sus diabetes melitus di Asia Tenggara. Diabetes juga tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada kualitas hidup penderita, terutama pada lansia dimana lansia menghadapi tantangan tambahan seperti perubahan fungsi fisik, dan keterbatasan sosial (Meilani et al., 2022)

Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Padang 2013 hingga 2018 lansia diabetes melitus mengalami peningkatan prevalensi 1,5% dan naik menjadi 2% pada tahun 2018. Dan juga lansia yang menderita diabetes melitus berjumlah 1539 orang yang datang dan berobat di puskesmas dari total puskesmas yang ada di Padang. Bukittinggi terdapat data mengenai lansia dengan diabetes melitus menjadi 10,2 % (Marifa, 2023)

Faktor yang memperburuk diabetes melitus salah satu faktor yang berperan penting adalah aktivitas fisik. Aktivitas ini memiliki peranan penting bagi kehidupan lansia dengan diabetes melitus karena membantu mengatur gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, olahraga juga berperan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

dalam mengurangi risiko komplikasi terit diabetes dengan demikian aktivitas fisik dapat meningtn kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik sendiri adalah segala bentuk gerakan tubuh, aktivitas fisik sangat penting bagi penderita diabetes melitus rena dengan melakun aktivitas dapat membantu mengelola dar gula darah, meningtn sensitivitas insulin. Aktivitas yang baik dan teratur dapat memberin manfaat bagi tubuh, khususnya pada penderita diabetes melitus dalam menurunn dar glukosa dalam darah, sehingga glukosa dalam darah bisa terkontrol (Balyan et al., 2023)

Menurut *Perkumpulam Endokrinologi Indonesi (PERKENI)* aktivitas fisik salah satu bagian dari 4 pilar dalam penatalaksanaan diabetes melitus. senam, sangat berperan dalam mengontrol dar gula darah. Hal ini direnan saat beraktivitas, otot memanfaatkan cadangan glukosa yang tersimpan di dalamnya. Keti cadangan tersebut menurun, otot an menggantinya dengan menyerap glukosa dari aliran darah. Proses ini pada akhirnya membantu menurunn dar glukosa dalam darah.. Manfaat yang terjadi ji pasien DM melakun aktivitas fisik yaitu dapat meningtn kualitas hidup pasien yang menderita diabetes. Aktfvitas fisik berperan penting dalam meningtn kualitas hidup lansia seiring bertambahnya usia lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis kondisi ini memperburuk pengelolaan diabetes dan meningtn resiko komplikasi. Aktivitas fisik yang teratur dapat menurunn dar glukosa darah, meningtn sensitivitas insulin dengan demikian aktivitas fisik yang teratur berkontribusi terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

perbain aspek fisik, psikologi, dan sosial yang pada akhirnya dapat meningtn kualitas hidup lansia diabetes mellitus (Balyan et al., 2023)

Kualitas hidup adalah inditor penting menilai perasaan subjektif seseorang mengenai kesejahteraan dirinya, berdasarn pengalaman hidupnya secara keseluruhan dimana pencapaian kehidupan manusia yang ideal atau sesuai yang di inginnya baik pada fisik, psikologi, maupun sosial. Menurut *World Health Organization (WHO, 2022)* mendefenisin kualitas hidup sebagai persepsi seseorang mengenai posisi mere dalam konteks budaya kehidupan dan sistem nilai dimana mere tinggal dan itannya dengan tujuan, harapan, standar dan keinginan mere. Peningtan kualitas hidup dengan diabetes, khususnya pada lansia yang dimana menjadi fokus utama dalam menindaklanjuti penyakit tersebut (Nursholehaty, 2023)

Kualitas hidup mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan, pada lansia dengan diabetes ma kualitas hidup sering li menurun akibat komplisi neuropati dan penyakit rdiovaskular lainnya, salah satu pendetan yang sangat penting dilakun dalam meningtnn kualita shidup pada lansia pendeita diabetes mellitus merupan aspek penting yang perlu di perhatin dengan melakun aktivitas fisik seperti olahraga, berjalan ki, melakun aktivitas sehari sehari di rumah dan lain lain. Dari hasil studi yang dilakun oleh Eltriwati 2020 mengatan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia DM tipe 2. Kemudian Penelitian yang dilakun oleh Balyan tahun 2023 juga di sebutn bahwa juga terdapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien DM bahwasanya sebagian besar mempunyai aktivitas fisik yang rendah. Penelitian eltriwati pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling dengan sampel 58 orang di botania sedang balyan mencakup semua yang menderita diabetes melitus kota lhokseumawe.

Berdasarn hasil survei awal yang dilakun peneliti pada tgl 14 Maret 2025 di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi total keseluruhan lansia dengan diabetes dari bulan Januari sampai Februari berjumlah 191 Orang. Untuk hasil wawancara dengan 4 responden peneliti mendapati bahwasanya 3 orang lansia yang menderita DM kurang atau jarang melakun aktivitas fisik seperti senam bersepeda dan jalan cepat, baik rena kurangnya motivasi, kondisi fisik atau minimnya edusi, kualitas hidup penderita diabetes terganggu dengan kondisi sakit yang menghambat dalam beraktivitas sehari sehari dan bisa meningtn resiko komplisi diabetes.

Berdasarn fenomena diatas ma ingin mengetahui “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittingi”

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

B. Rumusan Masalah

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang sangat umum terjadi pada lansia rena diabetes berlangsung jang panjang, lansia sering mengalami komplisi gangguan fungsi organ bahn depresi. Lansia dengan diabetes sering mengalami penurunan kualitas hidup baik secara fisik, psikologis maupun lingkungan, aktivitas fisik diketahui dapat membantu mengendalikan gula darah, memperbaiki metabolisme dan meningtn keburan tubuh. Oleh rena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi tahun 2025

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pasien diabetes melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi tahun 2025
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas hidup lansia diabetes mellitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2025
- c. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi tahun 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

D. Manfaat Penelitian

1. Istitusi pendidin

Hasil penelitian ini memeberin informasi dan di jadin referensi untuk mahasiswa/mahasisiwi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat agar dapat memahami tentang hubungan aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus

2. Peneliti selanjutnya

Hasil peneliti ini Berguna dan membantu proses studi akhir atau skripsi dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya

3. Bagi Lansia

Memberin informasi dan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola diabetes dalam mengoptimaln kualitas hidup pada lanjut usia

4. Implisi bagi Pelayanan Keperawatan

Temuan penelitian ini diharapn dapat dijadi pedoman dalam peraktik keperawatan bagi tenaga keperawatan dalam merancang, melaksanakan dan mengevaluasi program itervensi aktivitas fisik sesuai dengan kondisi dan kemam[puan lansia yang mengalami diabetes.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

E. Ruang Lingkup Penelitian

penelitian ini membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus. Penelitian ini dilakun untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus. Penelitian ini dilakun di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi, Populasi penelitian ini adalah lansia yang menderita DM sebanyak 191 orang, sampel 48 orang dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Waktu penelitian dilakun pada tanggal 14 Maret sampai Juli 2025 dengan menggunakan metode kuantitatif menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner kemudian di analisis untuk menentun hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes mellitus di puskesmas tersebut