



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA  
DARAH LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI  
PUSKESMAS TANGGUL KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Rosidawati Ningsih**

**18.1101.1045**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA  
DARAH LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI  
PUSKESMAS TANGGUL KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Rosidawati Ningsih**

**18.1101.1045**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS TANGGUL KABUPATEN JEMBER

Rosidawati Ningsih  
NIM. 18.1101.1045

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 6 Juli 2022

Pembimbing I



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep.)  
NPK. 19841224 1 1103586

Pembimbing II



(Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes)  
NIDN. 0720049003

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS TANGGUL KABUPATEN JEMBER

Rosidawati Ningsih  
NIM. 18.1101.1045

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 18 Juli 2022

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)  
NPK. 150361407 1 7058603
2. Penguji II : Ns Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. (.....)  
NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes (.....)  
NIDN. 0720049003

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns Sasmiyanto., S. Kep., M. Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember


Jember, 18 Juli 2022

Penguji I



Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M. Kes.  
NPK. 150361407 1 7058603

Penguji II



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep.)  
NPK. 19841224 1 1103586

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0720049003



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

JL. Karimata No. 49 Jember Telp. ( 0331 ) 332240, 336728 Fax. 337957  
Website : <http://WWW.unmuhjember.ac.id> e-mail : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



SURAT PERNYATAAN  
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rosidawati Ningsih  
NIM : 1811011045  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 24 Juli 2000  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dusun Paci, Gelang RT02/RW04 Kec. Sumberbaru  
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :  
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di  
Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 4 Juli 2022-  
Yang membuat pernyataan,



NIM. 1811011045

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita Diabetes Mellitus. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orangtua yang saya sayangi yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat, kesehatan, karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis. Penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Hanafi., M. Pd., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto., S. Kep., M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep, selaku pembimbing I yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Dian Ratna Elamaghfuroh, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh staf Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
7. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu atas kesabaran dan kasih sayangnya dan doa di setiap waktunya serta selalu memberikan motivasi dan materi hingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan sarjana.



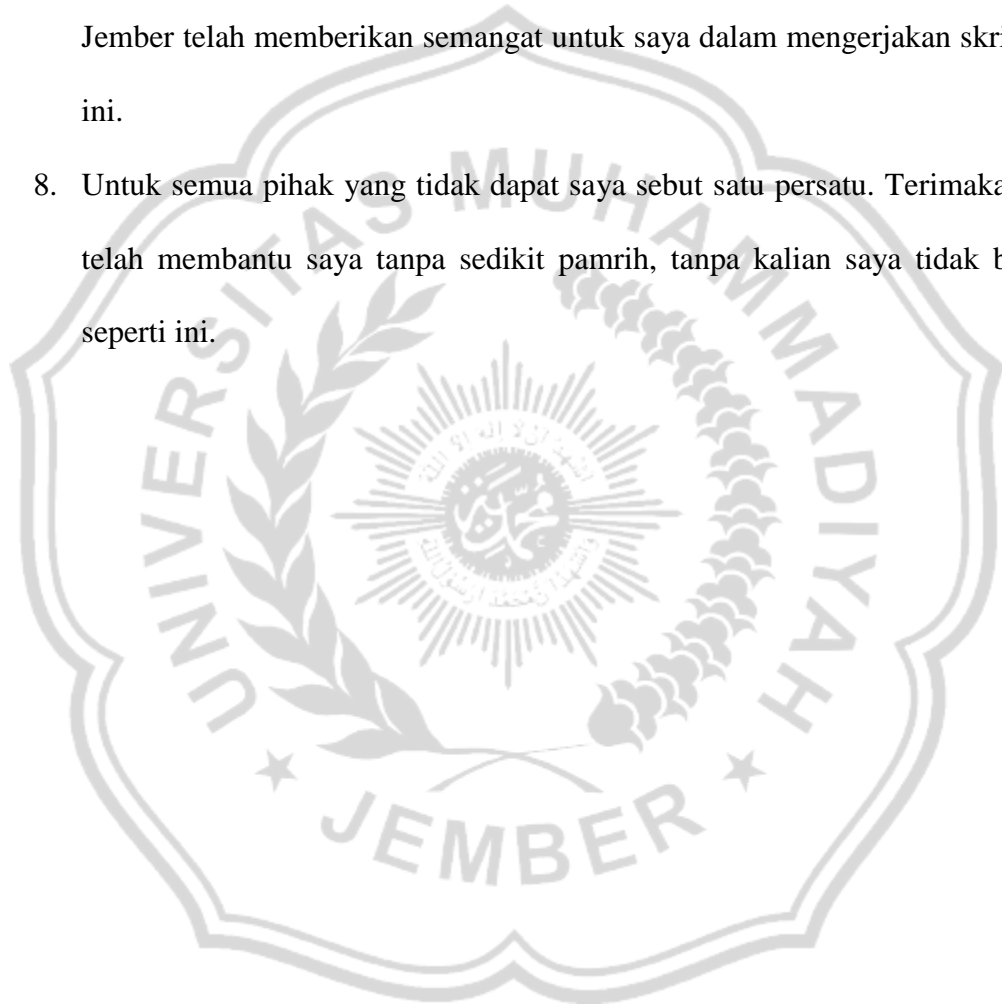


## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil alamin saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran dan kelancaran dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan doa dan motivasi dari orang-orang yang saya sayangi.

1. Untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan sayangi Bapak Marsum dan Ibu Supiani terimakasih banyak atas kasih sayang, motivasi, dukungan dan doa selama ini dengan tidak bosan memberikan semangat. Kesuksesan saya tidak akan terlepas dari doa yang selalu ibu dan bapak panjatkan setiap saat.
2. Untuk saudara kandungku Irvandi terimakasih banyak selalu memberikan semangat, dukungan dan perhatian yang tiada hentinya demi suksesanku.
3. Untuk dosen-dosen saya yang telah menjadi orang tua kedua saya terimakasih atas ilmu yang di berikan selama saya menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Terimakasih kepada dosen pembimbing Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep dan Ibu Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., M.Kes yang selalu memberikan motivasi untuk saya, selalu peduli dan perhatian, ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat untuk saya.
5. Untuk As'adur Rofiq dan Kiki Aprilia terimakasih banyak selalu memberiku semangat dan dukungan untuk mendampingi saya dalam menyelesaikan tugas akhir.

6. Untuk teman terdekat saya Resti, Milhan, Rifah, Inay, Citra, Dahlia dan Faiza yang selalu memberiku semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan saya angkatan 2018 S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember telah memberikan semangat untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Untuk semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu. Terimakasih telah membantu saya tanpa sedikit pamrih, tanpa kalian saya tidak bisa seperti ini.



## MOTTO

“Dan dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Melihat apa yang kamu kerjakan”

**(QS. Alh-Hadid 4)**

“Barang siapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya menuju surga.”

**(HR.Muslim)**

“Teruslah bermimpi, karena mimpi adalah kunci dari kenyataan.”

**(Rosidawati Ningsih)**



## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>        | <b>iii</b>  |
| <b>PENGESAHAN.....</b>                    | <b>iv</b>   |
| <b>PENGUJI SKRIPSI .....</b>              | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                      | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                | <b>viii</b> |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>           | <b>x</b>    |
| <b>MOTTO .....</b>                        | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                  | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                  | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I.....</b>                         | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 3           |
| C. Tujuan Penelitian .....                | 4           |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 4           |
| <b>BAB II .....</b>                       | <b>6</b>    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>             | <b>6</b>    |
| A. Konsep Lansia.....                     | 6           |
| B. Konsep Diabetes Mellitus .....         | 9           |
| C. Konsep Aktivitas Fisik.....            | 18          |
| D. Penelitian Terkait .....               | 21          |
| <b>BAB III.....</b>                       | <b>23</b>   |
| <b>KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b> | <b>23</b>   |
| A. Kerangka Konsep .....                  | 23          |
| B. Hipotesis.....                         | 23          |
| <b>BAB IV .....</b>                       | <b>24</b>   |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>24</b>   |
| A. Desain Penelitian.....                 | 24          |
| B. Populasi, Sampel, dan Sampling.....    | 24          |
| C. Data Operasional .....                 | 26          |
| D. Tempat Penelitian.....                 | 29          |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Waktu Penelitian .....                    | 29        |
| F. Etika Penelitian .....                    | 29        |
| G. Alat Pengumpulan Data .....               | 30        |
| H. Prosedur Pengumpulan Data .....           | 32        |
| I. Analisa Data .....                        | 34        |
| <b>BAB V.....</b>                            |           |
| <b>HASIL PENELITIAN .....</b>                | <b>37</b> |
| A. Data Umum .....                           | 37        |
| B. Data Khusus .....                         | 41        |
| <b>BAB VI.....</b>                           | <b>43</b> |
| <b>PEMBAHASAN .....</b>                      | <b>43</b> |
| A. Interpretasi Hasil dan Diskusi Hasil..... | <b>43</b> |
| B. Keterbatas Penelitian .....               | 49        |
| C. Implikasi Keperawatan.....                | <b>49</b> |
| <b>BAB VII .....</b>                         | <b>50</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>50</b> |
| A. Kesimpulan .....                          | 50        |
| B. Saran.....                                | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                  | <b>52</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>               | <b>55</b> |

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Kontribusi Skor PASE

Tabel 4.3 Konversi Jam Per Hari

Tabel 4.4 Nilai  $r$  hitung (koefisien) pada analisa data *Spearman rho*

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarakan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarakan Umur

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarakan Pendidikan

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarakan Tempat Tinggal

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarakan Riwayat Penyakit Penyerta

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarakan Fungsi Kognitif

Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarakan Lama Menderita

Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarakan Aktivitas Fisik

Tabel 5.9 Karakteristik Responden Berdasarakan Kadar Gula Darah

Tabel 5.10 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita

Diabetes Mellitus di Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember.