



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP  
LANSIA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS JATIROTO KABUPATEN LUMAJANG**

Diajukan sebagai Salah satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**Nabilah Esa Pramudya**  
19.1101.1043

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2023**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIADIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIROTO KABUPATEN LUMAJANG**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan

Oleh:  
**Nabilah Esa Pramudya**  
**19.1101.1043**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2023**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN


### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIADIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIROTO KABUPATEN LUMAJANG

Nabilah Esa Pramudya  
19.1101.1043

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

Jember, 05 Agustus 2023

Pembimbing I

  
Ns. Sri Wahyuni A. M. Kep., Sp. Kep. Kom  
NPK. 19880303 1 1703821

Pembimbing II

  
Ns. Susi Wahyuning Asih, S. Kep., M. Kep  
NPK. 19750920 010804491

## PENGESAHAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIROTO KABUPATEN LUMAJANG

Nabilah Esa Pramudya

19.1101.1043

Dewan Penguji Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 05 Agustus 2023

Penguji,

1. Ketua : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. (.....) NPK. 19820619 1 1203699
2. Penguji I : Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep.,Sp.Kep.Kom. (.....) NPK. 19880303 1 1703821
3. Penguji II : Asmuji, S. KM.,M.Kep. (.....) NPK. 19720615 200501 1004

Mengesahkan, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



Ners. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes.

NPK. 19790416 1 0305358

## **PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Sidang Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 05 Agustus 2023

Penguji I




Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 19820619 1 1203699

Penguji II



Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep.,Sp.Kep.Kom.  
NPK. 19880303 1 1703821

Penguji III



Asmuji, S. KM.,M.Kep.  
NPK. 19720615 200501 1004



## UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

### FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MARLAH EGA PRAMUDYA  
NIM : 1911011043  
Tempat, tanggal lahir : JEMBER, 22 - MARET - 2001  
Agama : ISLAM  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Alamat : RT 10, RW 02, BRASAN 01 KALIBOTO LOR  
KECAMATAN JAMPOND KABUPATEN LIMAJANG  
Jurusan/Program Studi : SI- KEPERAWATAN  
Fakultas : ILMU KESEHATAN  
Universitas : MUHAMMADIYAH JEMBER

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA  
DIABETES MELITUS TIPE 2 di WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
JAMPOND KABUPATEN LIMAJANG

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, 1 - Agustus - 2023

Yang membuat pernyataan,

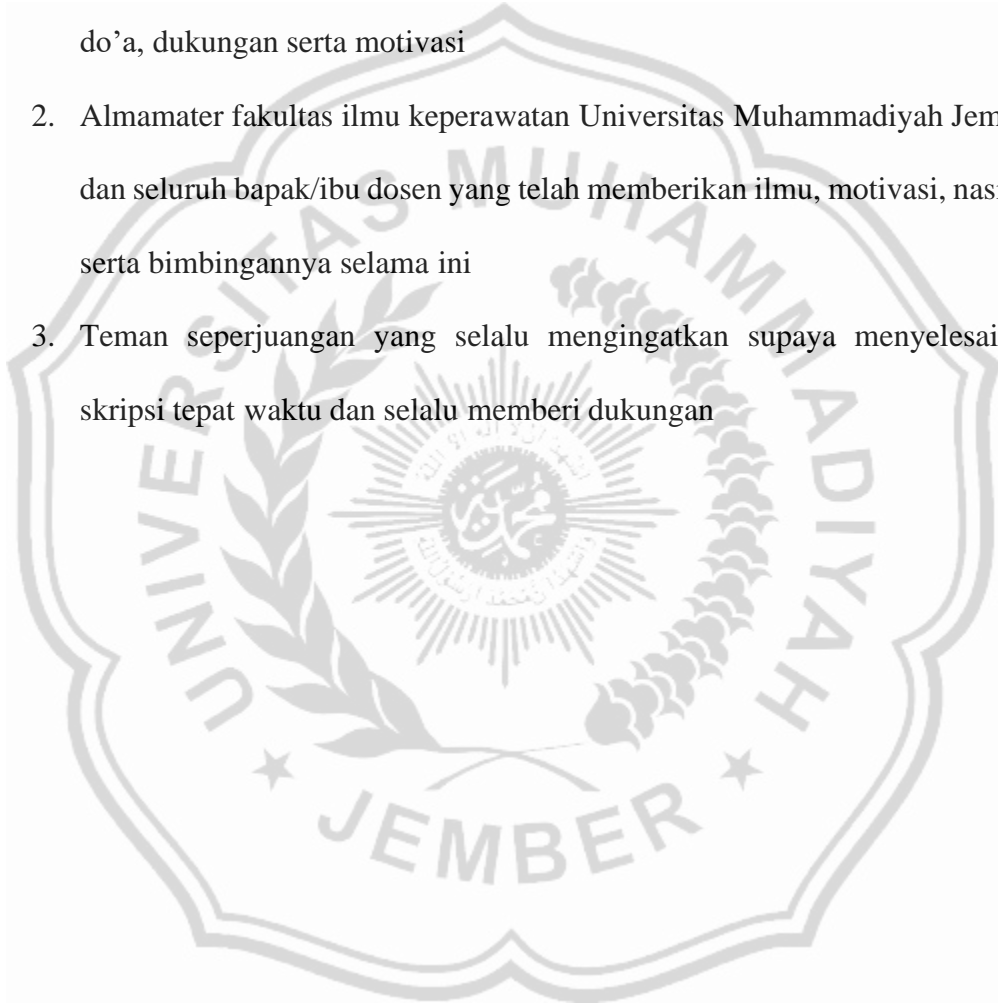


(MARLAH EGA PRAMUDYA)  
NIM. 1911011043

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT sehingga dengan menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Mama tercinta, Ririk Indah Sulistya yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dukungan serta motivasi
2. Almamater fakultas ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember dan seluruh bapak/ibu dosen yang telah memberikan ilmu, motivasi, nasihat serta bimbingannya selama ini
3. Teman seperjuangan yang selalu mengingatkan supaya menyelesaikan skripsi tepat waktu dan selalu memberi dukungan



## MOTTO

Pada Akhirnya, ini semua hanyalah permulaan.

“Nadin Amizah”

“Jangan biarkan kesulitanmu menguasaimu, percayalah bahwa ini malam yang gelap dan hari yang cerah akan datang. Karena sesungguhnya dengan kesulitan akan ada kemudahan”

(QS.AL-Insyirah:5)

Orang lain ga akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories* nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya 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. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Dosen Pembimbing I Ibu Ns. Sri Wahyuni, M.Kep.,Sp.Kep.Kom. yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.

6. Dosen Pembimbing II Ibu Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M.Kep. yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa proposal ini masih belum sempurna, karenanya peneliti mengharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan rencana peneliti ini.

Jember, 05 Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>LEMBAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia.....	7
B. Aktivitas Fisik Lansia.....	9
C. Teori Keperawatan.....	22
D. Penelitian Terkait.....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konseptual.....	26
B. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi, Sampel, Dan Sampling.....	28
C. Identifikasi Variabel.....	29
D. Definisi Operasional Variabel.....	30
E. Tempat Penelitian.....	31
F. Waktu Penelitian.....	31
G. Etika Penelitian.....	32
H. Alat Pengumpulan Data.....	33
I. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
J. Analisis Data.....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Data Umum.....	45
B. Data Khusus.....	46
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Interpretasi Dan Hasil Diskusi.....	48
B. Keterbatasan Penelitian.....	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	56
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>

## LEMBAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Demografi .....	64
Lampiran 2. Kisi-Kisi Kuesioner (Whoqol-Bref) .....	65
Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Hidup Menurut Whoqol Group (1996)..	66
Lampiran 4. Kisi-Kisi <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (Gpaq) ...	71
Lampiran 5. <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (Gpaq) .....	72
Lampiran 6. Lembar Informed Consent .....	74
Lampiran 7. Lembar Permohonan Responden .....	79
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	77
Lampiran 9. Lembar Pengesahan Judul .....	79
Lampiran 10. Lembar Izin Survey Studi Pendahuluan .....	80
Lampiran 11. Lembar Survey Bakesbangpol Lumajang.....	81
Lampiran 12. Lembar Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan .....	82
Lampiran 13. Lembar Perizinan Melakukan Study Pendahuluan .....	83
Lampiran 14. Lembar Absensi Mengikuti Sempro .....	84
Lampiran 15. Lembar Komisi Etik .....	87
Lampiran 16. Lembar Surat Izin Validitas.....	88
Lampiran 17. Lembar Surat Permohonan Izin Penelitian Fakultas .....	89
Lampiran 18. Lembar Surat Perizinan Bankesbangpol Lumajang .....	91
Lampiran 19. Lembar Surat Perizinan Penelitian Dinas Kesehatan .....	92
Lampiran 20. Lembar Surat Perizinan Melakukan Penelitian .....	93
Lampiran 21. Lembar Surat Telah Melakukan Penelitian .....	94
Lampiran 22. Lembar Surat Bebas Plagiarisme.....	94
Lampiran 23. Surat Pernyataan Keabsahan Karya Ilmiah .....	96
Lampiran 24. Daftar Riwayat Hidup .....	100

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka konsep.....	26
Bagan 4. 1 Proses pengambilan sampel .....	29



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Blue Print Kuesioner Kualitas Hidup.....	19
Tabel 2. 2 Respon Skala Pengukuran.....	21
Tabel 2. 3 Tabel Skoring Kualitas Hidup WHOQOL -BREF .....	21
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu (State of the Art) .....	23
Tabel 4. 1 Definisi operasional .....	30
Tabel 4. 2 Waktu Penelitian .....	31
Tabel 4. 3 Intraprestasi Reliabilitas .....	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reabilitas Kualitas Hidup.....	37
Tabel 4. 5 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi .....	44
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	45
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Jumlah Aktivitas Fisik lansia.....	46
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Jumlah Kualitas Hidup lansia.....	46
Tabel 5. 5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia.....	47

