

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, 2023
Nabilah Esa Pramudya

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang

xv + 100 hal + 2 bagan + 15 tabel + 24 lampiran

Abstrak

Diabetes melitus adalah sebuah kondisi kronis yang umumnya terjadi pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Lansia yang telah mengalami diabetes melitus dalam jangka waktu lama sering menghadapi keterbatasan dalam aktivitas harian, yang berdampak pada perubahan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia diabetes melitus tipe 2. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* dan melibatkan 50 lansia sebagai sampel dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF)*. Analisa data menggunakan *spearman rho* dengan ketentuan ($\alpha \leq 0,05$) **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus tipe 2 ($p= 0,02$; $r= 0,311$). Arah hubungan positif dengan kekuatan cukup artinya semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik pula kualitas hidup lansia diabetes melitus tipe 2. **Kesimpulan:** aktivitas fisik dapat menurunkan stress dan meningkatkan mood bagi kondisi psikologi sehingga perasaan bahagia tersebut dapat meningkatkan hormon endorphin dan menekan hormon stress seperti kortisol yang dapat mengurangi komplikasi DM dan meningkatkan kualitas hidupnya. **Diskusi:** Oleh karena itu perlu ditambahkannya program aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Diabetes Melitus; Kualitas Hidup; Lansia.

Abstract

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

Thesis, 2023

Nabilah Esa Pramudya

The relationship between physical activity and the quality of life of elderly people with diabetes melitus type 2 in the Jatiroto Health Center, Lumajang Regency

xv + 100 pages + 2 chart + 15 tables + 24 appendices

Abstract

*Diabetes mellitus is a chronic condition which generally occurs in various age groups, including the elderly. Elderly with diabetes mellitus for a long time often face weakness in their daily activities, which have an impact on changing the quality of life. The aim of this study is that to analyze the relationship between physical activity and quality of life in the elderly with type 2 diabetes mellitus. **Methods:** This study used a correlational design with a cross sectional approach. It involved 50 elderly as sample by using total sampling technique. Furthermore, data collection used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF). In addition, data analysis used Spearman's rho with conditions (≤ 0.05) **Results:** This study shows that there is a significant relationship between physical activity and the quality of life of elderly with type 2 diabetes mellitus ($p = 0.02$; $r = 0.311$). The direction of positive relationship with moderate strength means that the better the physical activity so that the better the quality of life of the elderly with type 2 diabetes mellitus. **Conclusion:** physical activity can reduce stress and it can boost mood for psychological conditions so that the feeling of happiness can increase endorphins and suppress stress hormones; such as, cortisol which can reduce DM complications and improve quality of life. **Discussion:** Thus, it is necessary to add physical activity programs in order to improve the quality of life of the elderly.*

Keywords: Diabetes mellitus; Elderly; Physical Activity; Quality of Life.