HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS GUGUK PANJAN GKOTA BUKITTINGI TAHUN 2025

Neti Elviza Tanjung[1], Rista Nora[2], Annisa Sri Utami[3]

[1,2,3]*Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*
E-mail : netielviza@gmail.com

ABSTRACT

Background: Physical activity is very important to maintain the quality of life in elderly people with diabetes mellitus. Elderly people with diabetes mellitus tend not to do physical activity if they feel in good condition. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life of elderly people with diabetes mellitus at Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi City. **Method:** This study uses a quantitative approach with a cross-sectional approach and accidental sampling technique with a population of 191 and a sample of 48 elderly people with diabetes mellitus. This data uses a questionnaire and is analyzed using chi square. **results:** the of this study indicate that more than half of elderly people with diabetes do light activities (62.5%) and more than half (70.8%) of elderly people experience poor quality of life. The results of statistical tests show a p-value of 0.014 (<0.05) meaning there is a significant relationship. **Conclusion:** It can be concluded that there is a relationship between physical activity and quality of life of elderly people with diabetes mellitus. Therefore, increasing physical activity can be done by educating elderly people to do physical activities so that it will have an impact on the quality of life of the elderly.

Keywords : *Knowledge, Self-Management, Coronary Heart Disease, Patients*

ABSTRAK

Latar Belakang : Aktivitas fisik sangat menjaga kualitas hidup pada lansia yang menderita diabetes mellitus, lansai dengan diabetes mellitus cenderung tidak melakukan aktivitas fisik apabila dirinya sudah merasa dalam kondisi baik. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes mellitus di puskesmas guguk panjang kota bukittingi. **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 mellitus. data ini menggunakan kuesioner dan di analisis menggunakan chi squere. **Hasil** penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separoh lansia dengan diabetes melakukan aktivitas ringan (62.5%) dan lebih dari separoh (70.8%) lansia mengalalmi kualitas hidup kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p 0.014 (<0.05) artinya terdapat hubungan yangsignifikan **Kesimpulan :** Dapat di simpulkan bahwa aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia dengan diabetes mellitus 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 : Pengetahuan, Pengelolaan Diri, Penyakit Jantung Koroner, Pasien

PENDAHULUAN

Lansia adalah fase terakhir dalam perjalanan kehidupan manusia yang pasti akan dialami setiap individu. Bertambahnya jumlah lansia secara global dan nasional memicu peningkatan kasus Penyakit kronik seperti diabetes mellitus. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lansia telah melampaui 10% sejak tahun 2020, dengan proyeksi mencapai 12,5% dalam lima tahun mendatang, 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 akan terdiri dari lansia, dengan persentase mencapai 19,9%. Di Kota Bukittingi, jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya. Diabetes mellitus menjadi salah satu penyakit dominan di derita lansia, menggangu kualitas hidup,dan mengurangi kemandirian. Lansia dengan diabetes mellitus memerlukan aktivitas fisik untuk mengelola penyakit secara mandiri dan mengalami kualitas hidup yang baik. Namun ditemukan masih banyak lansia yang datang di puskesmas guguk panjang tidak melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan data tahun 2025, terdapat 48 lansia dengan diabetes mellitus di puskesmas tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes mellitus.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan cross sectiona. Populasi dalam penelitian ini adalah 47 orang lansia dengan diabetes mellitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittingi. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Variable independen adalah aktivitas fisik dan variable dependen adalah kualitas hidup lansia diabetes mellitus. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang telah di uji validitas dan relibialitasnya. Skala pengukutan bersifat ordinal. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru dan di uji mengunakan uji Chi-Square. Penelitian ini telah memperoleh ethical clearance dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil harus disajikan terus menerus mulai dari hasil utama sampai hasil pendukung.satuan ukuran yang digunakan harus mengikuti system internasional yang berlaku. Hasil penelitian menguraikan tentang analisis univariat, analisis bivariate, dan multi bivariate (jika ada) laporan hasil / temuan termasuk (jika relevan) tingakat signifikan statistic dan interval kepercayaan. Interpretasi hasil penelitian dibuat dalam bentuk naratif, table dan gambar dibuat paling banyak 3 tabel / gambar. Penulisan menggunakan Times New Roman 11 point (tegak) dengan spasi 1. Paragraph diawali dengan kata yang menjorok kedalam 5 digit dan tidak terdapat sub-sub judul pada bagian ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Aktifiitas Fisik	Frekuensi (*f*)	Presentase (%)
Ringan	30	62.5
Sedang	18	37.5
Total	**48**	**100**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus

Kualitas Hidup	Frekuensi *(f)*	Presentase (%)
Kurang	34	70.8
Baik	14	29.2
Total	**48**	**100**

Tabel 3. Distribus Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukitting Tahun 2025

Kualitas Hidup								
Aktiviras Fisik	**Kurang**		**Baik**		**Total**		**P-Value**	**OR**
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**		
Ringan	25	83.3	5	16.7	30	100.0	0.014	5.000
Sedang	9	10.0	9	90.0	19			
Total	**34**	**70.8**	**14**	**29.2**	**48**	**100**		

PEMBAHASAN

Hasil penelitan ini di dapatkan bahwa dari 48 responden sebanyak (62.5) responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dengan kualitas hidup kurang baik (70.8) dan aktivitas fisik sedang (37.5). dari hasil penelitian setelah dilakukan uji Chi-Square mendapatkan hasil p sebesar 0,014 sehingga nilai p < 0,05 berdasarkan uji statistic dapat ditemukan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes mellitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittingi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh nisa dkk (2020) dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa aktivitas fisik dengan kualiutas hidup memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 48 lansia dengan diabetes mellitus di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittingi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia (p=0,014. Meskipun demikian sebagian besar lansia memperoleh aktivitas fisik ringan dan memiliki kualitas hidup kurang baik, secara statistic hubungan keduanya sangat bermakna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan beberapa penelitian lain yang juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan berbagai aspek kesehatan lansia seperti status gizi, self care management, fungsi kognitif. Namun demikian, aktivitas fisik sangat pentimg dalam kualitas hidup lansia. Namun demikian hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik penting dalam meningkatkan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Guguk Panjang, seluruh responden lansia yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Biostatistik, J., Kesehatan, I., & Darmawati, A. (2024). Stroke pada Lansia di Indonesia: Gambaran Faktor Risiko Berdasarkan Gender (SKI 2023). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, *5*(1). https://doi.org/10.7454/bikfokes.v5i1.1092

Balyan, Sri Andala, & Yudi Akbar. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, *8*(2), 1–9. https://doi.org/10.54460/jifa.v8i2.66

Nisa, Hoirun, and Putri Kurniawati. "Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Dan Faktor Determinannya." Medical Technology and Public Health Journal 6.1 (2022): 72-83

Ramadhan, M. N. (2023). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Resiko Jatuh di Desa Jaten (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Klaten).