



**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK DENGAN  
KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI  
PUSKESMAS LIMO DEPOK**

**SKRIPSI**

**NURUL KARIMAH PUTRI GITA**

**1310711096**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
2017**



**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK DENGAN  
KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI  
PUSKESMAS LIMO DEPOK**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**NURUL KARIMAH PUTRI GITA**

**1310711096**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurul Karimah Putri Gita  
NRP : 1310711096  
Tanggal : 11 Juli 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juli 2017

Yang Menyatakan,



The image shows a green 5000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features a central illustration of a bird, possibly a Garuda, and the text 'STRAI' and '5000'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Nurul Karimah Putri Gita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Karimah Putri Gita  
NRP : 1310711096  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**"Hubungan Aktivitas Olahraga Aerobik dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Limo Depok"**

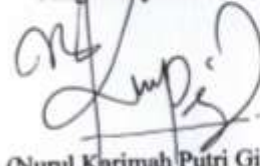
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juli 2017

Yang Menyatakan,




(Nurul Karimah Putri Gita)


## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nurul Karimah Putri Gita  
NRP : 1310711096  
Program Studi : S-I Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : "Hubungan Aktivitas Olahraga Aerobik dengan  
Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas  
Limo Depok"

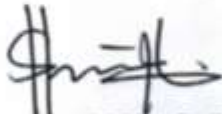
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Ns. Rokhaidah, M.Kep, Sp.Kep.An  
Ketua Penguji

  
Ns. Santi Hertina, M.Kep,Sp.Kep.MB  
Penguji I

  
Ns. Ani Widiastuti, S.KM, M.Kep, Sp.KMB  
Penguji II (Pembimbing)

  
Desak Nyoman Satri, S.Kep. MARS  
Dekan Fikes UPNVJ

  
Ns. Santi Hertina, M.Kep,Sp.Kep.MB  
Kajur Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta,  
Tanggal Ujian : 11 Juli 2017

# HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LIMO DEPOK

Nurul Karimah Putri Gita

## Abstrak

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik dengan karakteristik peningkatan kadar glukosa darah diikuti dengan kelainan metabolic lainnya yang disebabkan oleh gangguan hormonal. Diabetes melitus adalah penyakit seumur hidup dan tidak dapat disembuhkan. Aktivitas fisik dan olahraga teratur dianggap sebagai bagian penting dari penatalaksanaan diabetes mellitus yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus. Olahraga yang dianjurkan adalah olahraga aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga aerobik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional kepada 78 pasien diabetes melitus yang didapat secara *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas olahraga dan kualitas hidup diukur dengan WHOQOL-BREF. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga aerobik dengan kualitas hidup ( $p = 0.001$ ), sedangkan tidak ada hubungan antara usia dengan kualitas hidup ( $p = 0,115$ ) begitu juga dengan jenis kelamin dan kualitas hidup ( $p = 0.858$ ).

**Kata Kunci:** Aktivitas Olahraga Aerobik, Diabetes Melitus, Kualitas Hidup, WHOQOL-BREF

# **ASSOCIATIONS BETWEEN AEROBIC EXERCISE AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS AT LIMO PUBLIC HEALTH CENTER DEPOK**

**Nurul Karimah Putri Gita**

## **Abstract**

Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by an increased levels of glucose in the blood and accompanied by other metabolic disorders caused by hormonal disturbances. Diabetes mellitus is a lifelong disease that can not be cured. Physical activity and regular exercise is considered as an important part of the treatment of diabetes mellitus and influenced patient's quality of life. Exercise that suggested is aerobic exercises. This study evaluated aerobic exercise and its relationship with quality of life in patients with diabetes mellitus. Method: A observational analytic with cross sectional method was conducted with sample of 78 patient Diabetes mellitus that obtained by accidental sampling. Data was collected using aerobic exercise questionnaire and the quality of life was measured using The WHOQOL-BREF. This study showed a significant relationship between aerobic exercise and quality of life ( $p = 0.001$ ), whereas there is no association between age and quality of life ( $p = 0,115$ ) similarly with sex and quality of life ( $p = 0.858$ ).

**Keywords:** Aerobic Exercise, Diabetes Mellitus, Quality of Life, WHOQOL-BREF

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabat dan para kekasihnya, hingga kepada umatnya sampai akhir zaman, amin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan sebagai Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Judul yang penulis ajukan adalah “Hubungan Aktivitas Olahraga Aerobik Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Limo Depok”.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M. Sc selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ns. Santi Herlina, M.Kep.Sp.Kep.KMB, Kepala Jurusan S1 Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ns. Ani Widiastuti, M.Kep.Sp.Kep.KMB selaku Pembimbing Penelitian, dr. Titin Hardiana selaku Kepala Puskesmas Limo Depok, Ns. Rokhaida, M.Kep, Sp.Kep. Anselaku penguji utama dan Ns. Santi Herlina, M.Kep.Sp.Kep.KMB selaku penguji I yang telah memberikan masukan dalam proses pembuatan skripsi ini, Seluruh dosen dan segenap jajaran staf dan karyawan akademik yang telah banyak membantu, Baba, Ayah, Bunda, Ibu, Adik serta keluarga saya yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi dukungan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu dalam penyusunan proposal ini.

Jakarta, Juli, 2017

Penulis

Nurul Karimah Putri Gita



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	7
I.3 Tujuan Penelitian .....	8
I.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
II.1 Konsep Diabetes Melitus (DM) .....	10
II.2 Konsep Aktivitas Olahraga .....	22
II.3 Konsep Kualitas Hidup .....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
III.1 Kerangka Konsep .....	37
III.2 Hipotesis.....	38
III.3 Definisi Operasional.....	39
III.4. Desain Penelitian.....	41
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
III.6 Populasi dan Sample .....	42
III.7 Etika Penelitian .....	44
III.8 Teknik Pengumpulan Data.....	45
III.9 Instrumen Penelitian.....	46
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
III.11 Pengolahan Data.....	51
III.12 Analisa Data .....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
IV.1 Gambaran Umum Lahan Penelitian .....	55
IV.2 Visi, Misi dan Motto Puskesmas Kecamatan Limo... ..	55
IV.3 Analisa Univariat .....	56
IV.4 Analisa Bivariat.....	61
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	66

BAB V PENUTUP.....	67
V.1 Kesimpulan Penelitian .....	67
V.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	39
Tabel 2	Populasi Pasien Diabetes Melitus.....	42
Tabel 3	Kisi – Kisi Instrumen.....	47
Tabel 4	Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha.....	50
Tabel 5	Analisis Data Univariat.....	52
Tabel 6	Analisis Data Bivariat.....	54
Tabel 7	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 8	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 9	Distibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Aerobik .....	58
Tabel 10	Distibusi Rata-Rata Skor Kualitas Hidup.....	60
Tabel 11	Analisa Kualitas Hidup Berdasarkan Aktivitas Olahraga Aerobik.....	62
Tabel 12	Analisa Kualitas Hidup Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 13	Analisa Kualitas Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	36
Skema 2	Kerangka Konsep.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Berita Acara Ujian Sidang Skripsi
Lampiran 3	Riwayat Akademik
Lampiran 4	Kartu Bimbingan
Lampiran 5	Jadwal Kegiatan
Lampiran 6	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Surat Izin Penelitian
Lampiran 7	Surat Persetujuan Etik(Ethical Approval)
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 9	Lembar Pernyataan Persetujuan
Lampiran 10	Kuesioner Penelitian
Lampiran 11	Hasil Penelitian Uji Univariat
Lampiran 12	Hasil Penelitian Uji Bivariat

