



HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA PEKANBARU

Donny Hendra¹, Gusbakti^{2*}, Tiarnida Nababan³, Dinda Valentika Yandri⁴

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia

⁴Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

dodohendra80@gmail.com, gusrusip@gmail.com, tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus pada kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang, dimana saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa darah. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *desain* penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini 86 orang terdiri dari penderita diabetes melitus tipe 2 dan berusia >35 tahun, dengan menggunakan uji statistic chi square. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner aktifitas fisik yaitu kuesioner *Global Physical Activity Quality (GPAQ)* dan kuesioner kualitas hidup yaitu kuesioner *Diabetes Quality Of Life (DQOL)*. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 49 orang (57%) dan kualitas hidup yang kurang sebanyak 34 orang (39.5%). Hasil penelitian didapatkan *p value* 0,001 (<0,05) yang artinya *H₀* ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Rekomendasi penelitian ini diharapkan kepada pasien diabetes melitus untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup supaya mempercepat penyembuhannya.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Aktifitas Fisik, Kualitas Hidup

Abstract

*Physical activity can affect the improvement of the quality of life of patients with diabetes mellitus on heart health, improve blood circulation, and reduce the risk of long-term complications, where when doing physical exercise there is an increase in the use of glucose by active muscles so that it can directly cause a decrease in blood glucose. The purpose of the research is to determine the relationship between physical activity and quality of life in patients with type II diabetes mellitus at Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. This research is a quantitative research with the research design used is cross sectional. The sample used in this study was 86 people consisting of people with type 2 diabetes mellitus and aged >35 years, using the chi square statistical test. This research instrument uses a physical activity questionnaire, namely the Global Physical Activity Quality (GPAQ) questionnaire and the quality of life questionnaire, namely the Diabetes Quality Of Life (DQOL) questionnaire. Based on the results of the study, 49 people (57%) received light physical activity and 34 people (39.5%) of poor quality of life. The results of the study were obtained p value 0.001 (<0.05) which means that *H₀* was rejected, so it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus at Simpang Tiga Pekanbaru Health Center. This research recommendation is expected to patients with diabetes mellitus to increase physical activity and quality of life to speed up their healing.*

Keywords: Diabetes Mellitus, Physical Activity, Quality Of Life

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author : Gusbakti
Address : Universitas Prima Indonesia
Email : gusrusip@gmail.com
Phone : 081365401729

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit metabolisme akut yang dicirikan dengan tingginya kadar gula darah (hiperglikemia), gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat kondisi tidak cukup (insufisiensi) fungsi insulin (Paris et al., 2023). Diabetes melitus adalah salah satu jenis penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan setiap tahun di negara-negara seluruh dunia. Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang besar. Data dari studi global menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2011 telah mencapai 366 juta orang. Ada beberapa jenis diabetes melitus, yaitu diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2 gestasional, dan diabetes melitus lainnya. Jenis diabetes melitus yang paling banyak diderita adalah diabetes melitus tipe 2. Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin) (Balyan et al., 2023).

Berdasarkan prevalensi *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2022 melaporkan bahwa 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Apabila tidak ada tindakan pencegahan maka jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 643 juta (1 dari 9 orang dewasa) pada tahun 2030 dan 784 juta (1 dari 8 orang dewasa) pada tahun 2045. Diperkirakan sebanyak 541 juta orang dewasa di seluruh dunia, atau 1 dari 10, mengalami gangguan toleran siglukosa, menempatkan mereka pada risiko tinggi terkena diabetes melitus tipe 2 (Agustina et al., 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota (2023) Kota Pekanbaru diperoleh bahwa Diabetes Melitus diprovinsi Riau urutan ke-3 mencapai 72,654 jiwa. Kota Pekanbaru menempati posisi pertama dengan penderita diabetes melitus tertinggi dengan jumlah kasus 10.831 jiwa penderita. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, pada tahun 2023 angka kejadian diabetes melitus tertinggi ke-3 adalah di Puskesmas Simpang Tiga dengan jumlah kasus sebanyak 940 penderita jiwa, dengan pasien yang rutin berkunjung sebanyak 438 kasus.

Penyakit diabetes melitus jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan banyak penyakit lain seperti *microvascular* (*nephropathy*, *retinopathy* dan *neuropathy*) dan *macrovascular* (stroke, penyakit arteri koroner dan ulkus kaki diabetes) yang dapat mengancam nyawa penderitanya. Penderita diabetes melitus harus menjalani penyesuaian gaya hidup seperti jenis makanan, olahraga teratur, obat-obatan setiap hari, dan pemantauan glukosa darah yang menjadi tuntutan pada individu sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka (Hoirun Nisa, 2022).

Kualitas hidup penderita diabetes melitus yang buruk mengakibatkan penurunan *selfcare* sehingga memperburuk keadaan dari waktu ke waktu. Masalah kualitas hidup menjadi aspek yang penting dalam diabetes melitus untuk memprediksi seberapa baik penderita diabetes melitus dalam mengendalikan penyakitnya dan menjaga kesehatan dalam jangka panjang. Seumur hidup penderita diabetes melitus akan mengalami masalah fisik, psikologis, sosial dan lingkungan akibat dari kebutuhan perawatan diabetes melitus yang lama dan terus menerus yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik penderita diabetes melitus (BU'ULOLO, 2019).

Kualitas hidup penderita diabetes Melitus mengalami gangguan pada salah satu domain yaitu domain fisik dimana pernyataan tersebut. Dimana menunjukkan adanya penurunan kualitas hidup pada sebagian pasien diabetes melitus yang memiliki kualitas hidup dengan katagori sedang pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (Umam & Purnama, 2020).

Kualitas hidup semestinya menjadi acuan penting bagi tenaga kesehatan dalam tercapainya keberhasilan tindakan atau terapi karena individu dengan kualitas hidup yang rendah seringkali memperburuk berbagai komplikasi diabetes melitus atau berakhir dengan kecacatan bahkan kematian (Kemenkes, 2022).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi, kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit yang bersifat kronis dan dapat menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik yang baik dan teratur dapat memberikan manfaat bagi tubuh, khususnya bagi penderita diabetes melitus dalam menurunkan kadar glukosa darah, menjaga berat badan, meningkatkan kekuatan tubuh dan berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga glukosa darah lebih terkontrol. Hasil dari penelitian sebelumnya didapatkan bahwa prevalensi kejadian diabetes pada wanita usia 20-25 tahun sebesar 23.73%, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan diabetes melitus (Balyan et al., 2023).

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2020) aktivitas fisik pada diabetes melitus diartikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy termasuk aktifitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Aktifitas fisik yang dilakukan penderita diabetes melitus salah satunya seperti kegiatan sehari-hari dan latihan fisik secara teratur yang dilakukan 3-4 kali seminggu selama kurang lebih 30 menit merupakan salah satu langkah dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 (Murtiningsih et al., 2021).

Penderita diabetes melitus kemampuan

dalam aktifitas fisik lebih rendah dibandingkan yang tidak menderita diabetes melitus, dimana jarak berjalan penderita diabetes melitus 109 meter lebih pendek dibandingkan orang yang sehat, secara kesehatan perbedaan jarak berjalan sejauh 30 meter dianggap masalah dalam kesehatan. Diabetes melitus juga memiliki efek jangka panjang yang mengakibatkan perubahan pada metabolisme tulang, sehingga berisiko terhadap patah tulang. Perubahan fungsi fisik gangguan metabolisme glukosa pada penderita diabetes melitus berhubungan dengan berkurangnya masa otot dan fungsi otot, seperti lemahnya kemampuan dalam menggenggam signifikan berhubungan dengan diabetes melitus tipe 2 (Widhowati et al., 2020).

Aktivitas fisik pada penderita diabetes melitus memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, dimana saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa darah. Sedangkan, kualitas hidup pada penderita diabetes melitus sangat berkorelasi erat dengan respon terhadap terapi, perkembangan penyakit dan bahkan kematian. Semakin rendah kualitas hidup seseorang, semakin tinggi resiko kesakitan dan bahkan kematian (Alza et al., 2020).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan wawancara singkat pada 10 orang yang menderita penyakit dengan Diabetes melitus pada Tanggal 02 april di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa 7 orang (70%) hanya mampu melakukan aktivitas ringan seperti berjalan santai di rumah, mencuci piring, memasak dan menyapu. Sedangkan terdapat 3 orang (30%) mengatakan bahwa mereka melakukan aktifitas tingkat sedang seperti naik turun tangga, bersepeda dan berkebun. Peneliti melakukan observasi dan wawancara lanjut ada beberapa pasien yang mengatakan tidak melakukan aktifitas sehari-hari yang baik.

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan maka peneliti ingin melihat kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 dengan melihat kemampuannya dalam melakukan aktivitas. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Simpang tiga

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil pada penelitian ini 86 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner aktifitas fisik yaitu kuesioner *Global Physical Activity Quality (GPAQ)* terdiri dari 16 item pertanyaan yang terdiri dari 6 item pertanyaan saat kerja, 3

pertanyaan perjalanan dari tempat ke tempat dan 6 pertanyaan dari aktifitas kreasi serta terdiri dari 1 pertanyaan kebiasaan. Skala yang digunakan adalah skala ordinal. Kuesioner kualitas hidup yaitu kuesioner *Diabetes Quality Of Life (DQOL)* berisi 12 pertanyaan yang disusun untuk melakukan survei terhadap status kesehatan yang dikembangkan oleh para peneliti. Data dianalisis secara univariate meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan lama menderita diabetes mellitus tipe 2 dan bivariate meliputi hubungan anatara aktifitas fisik dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru

Tabel 1.. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2024

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup								p value
	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	9	50.0	5	27.8	4	22.2	18	100	0.001
Sedang	7	36.8	7	36.8	5	26.3	19	100	
Ringan	9	18.4	15	30.6	25	51.0	49	100	
Total	25	29.1	27	31.4	34	39.5	86	100	

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa responden dengan aktifitas ringan sebanyak 25 orang (51.0%) dengan kualitas hidup yang kurang, responden dengan aktifitas fisik yang sedang sebanyak 7 orang (36.8%) dengan kualitas hidup yang baik dan cukup, sedangkan responden dengan aktifitas yang tinggi sebanyak 9 orang (50.0%) dengan kualitas hidup yang baik. Hasil uji statistik didapatkan p value $0.00 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru, dengan nilai *pearson chi-square* 86.000.

Pembahasan Analisis Univariat

1. Data Umum

a. Data usia

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh responden berusia 46-55 tahun (lanisa awal) sebanyak 75 orang (87.2%). Proses penuaan yang terjadi pada lansia akan menimbulkan penurunan fungsi tubuh berupa menurunnya kemampuan metabolisme glukosa (Jalil & Putra, 2020). Pada sebagian pertambahan usia berpengaruh terhadap perubahan metabolisme karbohidrat dan pelepasan

insulin mengakibatkan terhambatnya pelepasan glukosa yang masuk ke dalam sel. Faktor usia berpengaruh terhadap perubahan metabolisme karbohidrat dan pelepasan insulin mengakibatkan terhambatnya pelepasan glukosa yang masuk ke dalam sel. Faktor usia mempengaruhi penurunan fungsi pada semua sistem tubuh khususnya fungsi organ pankreas dan penebalan pembuluh darah arteri, kerusakan fungsi pankreas menyebabkan terganggunya proses sekresi insulin disertai dengan adanya penebalan membran pembuluh darah berdampak terhadap terganggunya transport glukosa dalam darah, hal tersebut menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah (Eltrikanawati et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Balyan et al., 2023) tentang hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien diabetes melitus bahwa distribusi frekuensi umur responden mayoritas berada pada kategori lansia akhir 116 responden (47,58%).

Penelitian (Anggraeni & Alfarisi, 2018), tentang tingkat aktivitas fisik menentukan kualitas hidup lansia diabetes melitus tipe 2 bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia lanjut / *elderly* sebanyak 117 responden (52,0%).

Menurut asumsi peneliti, usia 56-65 tahun merupakan usia yang banyak terjadi penurunan fungsi tubuh berupa menurunnya kemampuan metabolisme glukosa. Usia dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus tipe 2 karena penuaan dapat menurunkan sensitivitas insulin sehingga dapat mempengaruhi kadar glukosa dalam darah.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 orang (79,1%). Perempuan memiliki kemampuan memproduksi hormon estrogen lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga mudah terjadi pengendapan lemak yang menyebabkan obesitas sentral yang memicu masalah metabolisme glukosa dalam tubuh (Anggraeni & Alfarisi, 2018). Terganggunya metabolisme glukosa diakibatkan adanya penumpukan kadar lemak akan menyebabkan berkurangnya proliferasi sel Beta (β) sehingga terjadinya peningkatan proinsulin, hal tersebut akan mengakibatkan metabolisme insulin menjadi tidak teratur sehingga akan muncul masalah metabolisme berupa penyakit diabetes melitus (Anggraeni & Alfarisi, 2018).

Menurut (Murtiningsih et al., 2021), jenis kelamin perempuan memiliki risiko untuk terkena diabetes melitus tipe 2 sebanyak 2,777 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut berhubungan dengan kehamilan, dimana kehamilan merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit diabetes melitus.

Penyebab utama banyaknya perempuan terkena diabetes mellitus tipe 2 karena terjadinya penurunan hormon estrogen terutama pada masa menopause. Hormon estrogen dan progesterone memiliki kemampuan untuk meningkatkan respon insulin di dalam darah. Pada saat masa menopause terjadi, maka respon akan insulin menurun akibat hormone estrogen dan progesterone yang rendah (Arania et al., 2021). Faktor lain yang berpengaruh adalah berat badan perempuan yang sering tidak ideal sehingga hal ini dapat menurunkan sensitivitas respon insulin (Yulia et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siregar et al., 2023) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di ruang penyakit dalam RSUD Koja Jakarta didapatkan hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (67,2%). Penelitian Cicilia (2019) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di rumah sakit umum daerah Kota Bitung karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan 42 responden (52,5%).

Menurut asumsi peneliti, pada perempuan penimbunan lemak yang lebih besar dibandingkan laki-laki, yang mengakibatkan berkurangnya atau menurunnya sensitivitas kinerja insulin kepada otot dan hati.

Sindroma siklus bulanan (*premenstrual syndrome*), pasca menopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat perubahan hormonal tersebut sehingga perempuan berisiko menderita diabetes melitus tipe 2.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 68 orang (79,1%). Menurut Siregar (2023) pekerjaan mempunyai keterkaitan erat dengan angka kejadian diabetes mellitus. Seseorang yang bekerja memiliki manfaat yang besar karena kadar glukosa darah dapat terkontrol melalui aktivitas fisik serta mencegah terjadi komplikasi. Faktor pekerjaan mempengaruhi risiko besar terjadinya diabetes mellitus, pekerjaan dengan aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh yang mengakibatkan obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko diabetes mellitus (Arania et al., 2021)

Sejalan dengan penelitian Siregar (2023) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di ruang penyakit dalam RSUD Koja Jakarta berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki pekerjaan

sebagai wiraswasta sebanyak 22 responden (36,1%), sedangkan minoritas responden bekerja sebagai pegawai swasta. Penelitian (Magfirah et al., 2023) tentang kualitas hidup pada domain fisik penderita diabetes mellitus tipe 2 berdasarkan penelitian mayoritas responden ibu rumah tangga sebanyak 55 responden (39.6%).

Menurut asumsi peneliti, pekerjaan yang dimiliki individu akan memberikan dampak atau pengaruh pada tingkat aktivitas fisik yang dilakukannya.

d. Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh responden menderita dm tipe 2 selama ≥ 3 tahun sebanyak 63 orang (73.3%). Semakin lama menderita diabetes melitus, semakin banyak komplikasi penyakit yang diderita. Lama menderita DM berhubungan dengan kualitas hidup karena berkaitan pada penurunan kemampuan sel beta pankreas dalam memproduksi insulin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, serta penurunan kesehatan sistem kardiovaskular karena glukosa darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama (Jalil & Putra, 2020).

Sejalan dengan penelitian (Paris et al., 2023) tentang hubungan lama menderita dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus didapatkan bahwa dari total 66 responden pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, sebanyak 45 responden (68.2%) termasuk kelompok lama menderita ≥ 3 tahun dan 21 responden (31.8%) termasuk kelompok lama menderita <3 tahun. Penelitian (Agustina et al., 2022) tentang hubungan kualitas hidup dengan lama terdiagnosa diabetes melitus tipe 2 di poliklinik RSUD Pasar Rebo didapatkan hasil mayoritas responden lama menderita diabetes ≥ 5 tahun sebanyak 29 responden (69.0%).

Menurut asumsi peneliti, lamanya menderita diabetes melitus ≥ 3 tahun akan mengakibatkan risiko terjadinya neuropati perifer dan akan semakin banyak komplikasi penyakit yang diderita.

2. Data Khusus

a. Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian bahwa, lebih dari separuh responden memiliki aktifitas fisik yang ringan sebanyak 49 orang (57.0%). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Siregar, 2023). Aktivitas fisik dapat menjadi faktor pemicu terjadinya peningkatan kadar glukosa darah didalam tubuh, terkendalinya kadar glukosa darah lantaran melakukan aktivitas yang dijalankan. Jika aktivitas fisik yang dijalani individu terbilang minim akan memicu terjadinya kenaikan glukosa darah yang tinggi. Aktivitas fisik yang rendah akan berdampak pada kenaikan kadar glukosa darah yang tinggi

pula dan akan terjadi kondisi pre diabetes (Anggraeni & Alfarisi, 2018).

Sejalan dengan penelitian (Mulyani et al., 2023) tentang analisis faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022 berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki aktifitas fisik yang kurang sebanyak 108 responden (56.8%). Hasil jawaban kuesioner aktivitas fisik yang diungkapkan oleh sebagian besar penderita Diabetes Melitus tipe II lebih banyak berada dalam domain pekerjaan dan aktivitas rumah tangga yang termasuk aktivitas tingkat ringan. Penelitian (Apriyan et al., 2020) tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Manggis I berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktivitas fisik responden dengan kategori ringan memiliki jumlah 106 orang (97,2%).

Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik dapat mengontrol gula darah. Glukosa akan diubah menjadi energi pada saat beraktivitas fisik. Melakukan aktivitas rumah tangga tentunya dapat menjadi aktivitas yang membuat terjadi pengeluaran energi, sehingga dapat disimpulkan penderita Diabetes Melitus tipe II yang melakukan aktivitas fisik dalam tingkat ringan yang dilakukan dengan melakukan aktivitas rumah tangga seperti, membersihkan lantai, merawat tanaman, mencuci, memasak.

b. Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil penelitian bahwa, hampir separuh responden memiliki kualitas hidup yang kurang sebanyak 34 orang (39.5%). Kualitas hidup juga merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang (Apriyan et al., 2020). Kualitas hidup yang buruk akan semakin memperburuk kondisi suatu penyakit, begitu pula sebaliknya, suatu penyakit dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup seseorang, terutama penyakit- penyakit kronis yang sangat sulit disembuhkan salah satunya seperti diabetes mellitus (Yulia et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian (Safitri & Syafiq, 2022) tentang hubungan literasi kesehatan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus berdasarkan hasil penelitian di dapatkan kualitas hidup responden rendah sebanyak 33 responden (59.7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri (2023) tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang rendah sebanyak 117 responden (48.0%).

Sejalan dengan penelitian Safitri (2023) tentang hubungan literasi kesehatan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus berdasarkan hasil penelitian di dapatkan kualitas hidup responden rendah sebanyak 33 responden (59.7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri (2023) tentang

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang rendah sebanyak 117 responden (48.0%). Menurut asumsi peneliti, Kualitas hidup juga merupakan salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Kualitas hidup yang buruk dapat memperburuk kondisi penyakit dan sebaliknya. Penyakit dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, biasanya terjadi pada penyakit kronis yang sulit disembuhkan, seperti diabetes.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p value $0.00 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Aktifitas fisik peran penting yang sangat baik dilakukan terutama pada orang dewasa dan lanjut usia, karena semakin bertambahnya usia maka semakin rentan terhadap berbagai penyakit. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah munculnya penyakit terutama penyakit tidak menular, dapat membuat tubuh lebih bugar dan sehat, dan mencegah timbulnya depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Cicilia et al., 2018). Peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan mengurangi nyeri pada tubuh, penurunan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, dan kualitas hidup (Palit et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Yulia (2022) tentang Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas diperoleh bahwa distribusi proporsi penderita DM yang kualitas hidup rendah, tidak pernah melakukan aktifitas fisik 50,0%, distribusi proporsi penderita DM yang kualitas hidup sedang, kadang-kadang melakukan aktifitas fisik 39,1% dan distribusi proporsi penderita DM yang kualitas hidup tinggi, rutin melakukan aktifitas fisik 57,1%. Berdasarkan uji kai kuadrat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup penderita DM selama masa adaptasi kebiasaan baru di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas dengan nilai $p = 0,024$. Penelitian Safitri (2023) tentang Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus berdasarkan hasil penelitian di dapatkan p value $0.00 < 0.05$ dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan aktifitas fisik.

Menurut asumsi peneliti, penderita diabetes mellitus yang tidak rutin dan teratur melaksanakan aktivitas fisik akan mengakibatkan berkurangnya kualitas hidup karena, metabolisme tubuh yang tidak lancar akibat resistensi insulin dalam tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang "Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru", maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru menunjukkan bahwa, hampir seluruh responden berusia 46-55 tahun (lanisa awal) sebanyak 75 orang (87.2%), hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 orang (79.1%), hampir seluruh responden tidak bekerja sebanyak 68 orang (79.1%) dan hampir seluruh responden menderita dm tipe 2 selama ≥ 3 Tahun sebanyak 63 orang (73.3%).
2. Berdasarkan hasil penelitian aktifitas fisik pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru menunjukkan bahwa, lebih dari separuh responden memiliki aktifitas fisik yang ringan sebanyak 49 orang (57.0%).
3. Berdasarkan hasil penelitian kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru menunjukkan bahwa, hampir separuh responden memiliki kualitas hidup yang kurang sebanyak 34 orang (39.5%).
4. Berdasarkan hasil penelitian hubungan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru didapatkan p value $0.00 < 0.05$ yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru, dengan nilai pearson chi-square 86.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Dessy, D., & Arfika, N. (2022). Hubungan Kualitas Hidup Dengan Lama Terdiagnosa Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik RSUD Pasar Rebo. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 1(1), 22–33.
- Alza, Y., Arsil, Y., Marlina, Y., Novita, L., & Agustin, N. D. (2020). Aktivitas fisik, durasi penyakit dan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus (dm) tipe 2. *Jurnal Gizido*, 12(1), 18–26.
- Anggraeni, I., & Alfarisi, R. (2018). Hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada penderita diabetes melitus tipe ii di rumah sakit umum daerah DR. H. Abdul Moeloek. *Jurnal Dunia Kesmas*, 7(3).
- Apriyan, N., Kridawati, A., & Rahardjo, T. B. W. (2020). Hubungan diabetes mellitus tipe 2 dengan kualitas hidup pralansia dan lansia pada kelompok prolanis. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 144–158.

- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan antara pekerjaan dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169.
- Balyan, B., Andala, S., & Akbar, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 8(2), 1–9.
- BU'ULOLO, I. (2019). *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Uptd Puskesmas Onohazumba Kecamatan Onohazumba*.
- Cicilia, L., Kaunang, W. P. J., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Eltrikanawati, T., Arini, L., & Chantika, I. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 39–44.
- Hoirun Nisa, P. K. (2022). Kualitas hidup penderita diabetes mellitus dan faktor determinannya. *Medical Technology and Public Health Journal (2022)* 6(1) 72-83.
- Jalil, N., & Putra, S. A. (2020). Hubungan Lama Menderita dan Komplikasi DM terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 56–63.
- Kemenkes, R. I. (2022). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1861/diabetes....
- Magfirah, L., Maulina, M., & Satria, B. (2023). KUALITAS HIDUP PADA DOMAIN FISIK PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(1).
- Mulyani, A. Y., Arman, A., & Patimah, S. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022. *Journal Of Muslim Community Health*, 4(4), 345–358.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor risiko diabetes melitus tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328–333.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *KESMAS*, 10(6).
- Paris, N. S. R., Kasim, V. N. A., Basir, I. S., & Rahim, N. K. (2023). Hubungan Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus. *An Idea Nursing Journal*, 2(01), 14–23.
- Safitri, R., & Syafiq, A. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1616–1625.
- Siregar, H. K., Butar, S. B., Pangaribuan, S. M., Siregar, S. W., & Batubara, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glokosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 32–39.
- Umam, M. H., & Purnama, D. (2020). Gambaran kualitas hidup pasien dengan diabetes melitus di puskesmas wanaraja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 70–80.
- Widhowati, F. I., Farmawati, A., & Dewi, F. S. T. (2020). Faktor-faktor fungsi fisik kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di Kabupaten Sleman, Yogyakarta: Analisis data HDSS Sleman tahun 2015-2017. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(01).
- Yulia, Y., Rizyana, N. P., & Rahma, G. (2022). Faktor yang Berhubungan Dengan Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 140–148.