

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

Skripsi, Juni 2025

Alisa Mursidah

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENYAKIT
DIABETES MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALIJAGA PERMAI KOTA CIREBON**

xix+ 81 + 6 tabel + 15 lampiran

ABSTRAK

Salah satu faktor risiko utama untuk terjadinya DM adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang kurangnya aktivitas fisik. Disisi lain, aktivitas fisik yang teratur terbukti memiliki efek positif dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus, terutama dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan mengatur kadar glukosa darah.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*, sampel diambil dengan menggunakan *Purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 94 lansia dari total populasi 1672 lansia. Instrumen yang digunakan kuesioner, observasi dan glukometer. Analisis data menggunakan uji *Che-Square* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 94 responden yang memiliki Aktivitas fisik ringan, sebanyak 57 responden (60,6%), aktivitas sedang 25 responden (26,6%), aktivitas berat 12 responden (12,8%). Sementara itu responden yang masuk kategori DM sebanyak 63 responden (67,0%) dan tidak masuk kategori tidak DM 31 responden (33,0%). Hasil bivariat menggunakan *Che-Square* didapatkan hasil p-value 0,002 dimana nilai p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Penyakit Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kalijaga Permai Kota Cirebon.

Diharapkan pihak instansi lebih meningkatkan program kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.

Kata Kunci : **Aktivitas Fisik, Diabetes Mellitus**
Daftar pustaka : **25 (2015-2025)**

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
HEALTH FACULTY
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH**

Mini Thesis, Juny 2025
Alisa Mursidah

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
DIABETES MELLITUS IN THE WORK AREA OF KALIJAGA PERMAI
COMMUNITY HEALTH CENTER, CIREBON CITY***

Xix + 81 + 6 tables + 15 lampiran

ABSTRACT

One of the main risk factors for DM is an unhealthy lifestyle, namely lack of physical activity. On the other hand, regular physical activity has been shown to have a positive effect in the prevention and management of diabetes mellitus, especially in increasing insulin sensitivity and regulating blood glucose levels. This study is a quantitative study with a Cross-sectional approach, samples were taken using Purposive sampling, the number of samples was 94 elderly from a total population of 1672 elderly, the instruments used were questionnaires, observations and glucometers. Data analysis used the Che-Square test with a significance limit of $\alpha = 0.05$. The results showed that respondents who had light physical activity were 57 respondents (60.6%), moderate activity 25 respondents (26.6%), heavy activity 12 respondents (12.8%). Meanwhile, respondents who are included in the DM category are 63 respondents (67.0%) and not included in the non-DM category are 31 respondents (33.0%). The bivariate results using Che- Square obtained a p-value of 0.002 where the p-value is smaller than $\alpha = 0.05$, which means that there is a relationship between Physical Activity and Diabetes Mellitus in the Kalijaga Permai Health Center Work Area, Cirebon City.

is hoped that the agency will further improve health programs to increase physical activity in the elderly.

Keywords : *Physical Activity, Diabetes Mellitus*
Bibliography : *25 (2015-2025)*