

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN AKTIVITAS FISIK
DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2
DI PUSKESMAS INDIHIANG TAHUN 2025**

Disusun oleh:

LULU SITI KAMILAH
NIM. P2.06.31.1.22.062

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA

JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025



**Gambaran Pengetahuan Aktivitas Fisik dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada
Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota
Tasikmalaya Tahun 2025**

Lulu Siti Kamilah

INTISARI

Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau efektivitas kerja insulin. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mengontrol kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi. Pengetahuan yang baik mengenai aktivitas fisik diharapkan mampu meningkatkan partisipasi penderita DM dalam menjalankan aktivitas fisik secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan tingkat aktivitas fisik pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan teknik *stratified cluster sampling*. Jumlah responden sebanyak 95 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan aktivitas fisik dan kuesioner IPAQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik pada laki-laki sebagian besar termasuk kategori berat (56%) dan sedang (39%), sedangkan pada perempuan mayoritas berada pada kategori sedang (53%) dan berat (42%). Responden perempuan juga menunjukkan kecenderungan aktivitas ringan (5%). Sebagian besar responden adalah perempuan (81%), berusia 46–59 tahun (47%), dan tidak bekerja (77%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan aktivitas fisik yang baik belum sepenuhnya sejalan dengan tingkat aktivitas fisik optimal, terutama pada kelompok perempuan. Diperlukan intervensi lebih lanjut berupa edukasi berkelanjutan dan dukungan fasilitas aktivitas fisik untuk meningkatkan penerapan gaya hidup aktif pada penderita DM tipe 2.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Pengetahuan Aktivitas fisik, Tingkat Aktivitas Fisik

ABSTRACT

LULU SITI KAMILAH. Overview of Physical Activity Knowledge and Physical Activity Levels in Patients with Diabetes Mellitus (DM) Type 2 at Indihiang Health Centre 2024.
Under the guidance of EDRI INDAH YULIZA NUR.

Type 2 diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin production or effectiveness. Physical activity plays an important role in controlling blood glucose levels and preventing complications. Good knowledge of physical activity is expected to increase the participation of DM patients in regular physical activity. This study aims to determine the level of knowledge and physical activity among type 2 DM patients at the Indihiang Community Health Center in Tasikmalaya City. This study used a descriptive analytical method with stratified cluster sampling. The number of respondents was 95. Data were collected using a physical activity knowledge questionnaire and an IPAQ questionnaire. The results showed that all respondents (100%) had good knowledge about physical activity. The level of physical activity among men was mostly in the heavy category (56%) and moderate category (39%), while among women, the majority were in the moderate category (53%) and heavy category (42%). Female respondents also showed a tendency toward light activity (5%). Most respondents were women (81%), aged 46–59 years (47%), and unemployed (77%). Based on these results, it can be concluded that good knowledge of physical activity does not fully align with optimal physical activity levels, particularly among women. Further interventions, such as ongoing education and support for physical activity facilities, are needed to improve the adoption of an active lifestyle among individuals with type 2 diabetes.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, physical activity knowledge, physical activity level.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Aktivitas Fisik dan Tingkat Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Indihiang Tahun 2025” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat beserta salam selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Edri Indah Yuliza Nur, M. Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Seluruh dosen dan *staff* Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Adang Salis dan Ibunda N.Popon Rosmanah yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik secara moral maupun materil.
6. Kepada sahabat grup Hj. Jeon yang selalu menjadi penghibur dan penyemangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Angkatan 2022 atas kebersamaannya selama ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan dan kesesuaian Laporan Tugas Akhir Ini. Akhirnya, semoga Laporan Tugas Akhir ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Jurusan Gizi	4
3. Bagi Puskesmas	4
4. Bagi Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Diabetes Melitus.....	5
2. Pengetahuan Aktivitas Fisik.....	10
3. Tingkat Aktivitas Fisik.....	13
B. Kerangka Teori	16

BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
1. Populasi dan Sampel.....	17
2. Teknik Sampling	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
1. Variabel Penelitian	19
2. Definisi Operasional.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	19
1. Jenis Data.....	19
2. Cara Pengumpulan Data.....	20
3. Instrumen Penelitian.....	22
F. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Teknik Pengolahan Data.....	22
2. Teknik Analisis Data	23
G. Jalannya Pengambilan Data Penelitian	23
1. Tahap Persiapan.....	23
2. Tahap Pelaksanaan	24
3. Tahap Akhir.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum UPTD Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya	25
B. Hasil Penelitian.....	25
C. Pembahasan.....	31
BAB V PENUTUP.....	41
A. Simpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

Table 1. Variabel dan Definisi Operasional	19
Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	25
Table 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	26
Table 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM tipe 2	26
Table 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat DM Keluarga	27
Table 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	27
Table 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	28
Table 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Edukasi	28
Table 9. Pengetahuan Aktivitas Fisik	29
Table 10. Aktivitas Fisik Penderita DM tipe 2 di UPTD Puskesmas Indihiang	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	16
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent* (CI) Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 2. Formulir Data Identitas dan Karakteristik
- Lampiran 3. Formulir Pengetahuan Aktivitas Fisik
- Lampiran 4. Hasil Pengetahuan Aktivitas Fisik
- Lampiran 5. Kuesioner Short-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)
- Lampiran 6. Rincian Jadwal Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9. Biodata Penulis