

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA  
DIABETES MELLITUS TIPE II DI POSYANDU LANSIA ARI MURTI 3**



**OLEH  
SYLVI ANDINI PUTRI  
NIM 20.1.183**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA  
DIABETES MELLITUS TIPE II DI POSYANDU LANSIA ARI MURTI 3**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi DIII Keperawatan  
ITSK RS Dr. Soepraoen Malang



**OLEH  
SYLVI ANDINI PUTRI  
NIM 20.1.183**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sylvi Andini Putri

Tempat/tgl lahir : Malang, 23 April 2002

NIM : 201183

Alamat : Jl. Arjuno 3 No. 1141 RT 12 RW 01 Kec. Klojen  
Kel. Kauman Kota Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Sylvi Andini Putri

## CURRICULUM VITAE



Nama : Sylvi Andini Putri

Tempat Tgl Lahir : Malang, 23 April 2002

Alamat Rumah : Jl. Arjuno 3 No. 1141 RT 12 RW 01 Kec. Klojen  
Kel. Kauman Kota Malang

Nama Orang Tua

Ayah : Efi Sufianto

Ibu : Laili Nur Hidayah

Riwayat Pendidikan :

TK : TK Muslimat NU 24 Malang

SD : SDN Kauman 2 Malang

SMP : SMPN 12 Malang

SMK : SMAN 6 Malang

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT Karya Tulis Ilmiah ini telah selesai dengan semaksimal mungkin meskipun masih banyak yang belum sempurna dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Saya berterima kasih kepada kedua orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya. Terimakasih telah menjadi keluarga yang selalu mendukung saya.

Terimakasih banyak saya ucapkan kepada dose pembimbing saya Bapak Dr. Ardhiles Wahyu, S.Kep.,Ners.,M.Kep dan Bapak Riki Ristanto, S.Kep.Ners, M.Kep yang selalu sabar dalam membimbing saya.

Terimakasih banyak kepada orang tua saya dan rekan-rekan kelas Dasaratha 20 dan kelas lain yang sudah memberikan mendukung penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di Depan Tim Penguji

Tanggal, Juli 2023

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ardiles Wahyu - K., S.Kep , Ners., M.Kep



Riki Rianto, S.Kep.Ners, M.Kep



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Tim Penguji pada Ujian Sidang

Di Program Studi Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang

Tanggal, Juli 2023

### TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Juliati Koesrini, A.PerPend  
MKPD

Anggota : 1. Ns. Shinta W.S, M.Kep., Sp. Mat  
2. Ns.Dr.ArdhillesWahyu K.,S.Kep,Ners.,  
M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Riki Ristanto, S.Kep.Ners, M.Kep  
NIDN. 0711028304

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3 sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini sebagai satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel CKM Arief Efendi, S.Kes, SH (Adv), S.Kep.,Ners., M.Kes, selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen.
2. Bapak Dr. Ardhiles Wahyu K., S.Kep, Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus dosen pembimbing I dalam Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran pada penulis sehingga dapat terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Riki Ristanto, S.Kep.Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang sekaligus sebagai dosen pembimbing II saya dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Lukman Fadilah, S.STP, M.AP selaku Kepala Kelurahan Kebonsari yang telah membantu dalam proses perizinan penelitian di Posyandu Lansia Ari Murti 3.



5. Ibu Suwarti selaku ketua kader Posyandu Lansia Ari Murti 3 yang telah mengizinkan dan bersedia membantu dalam proses penelitian.
6. Kader posyandu serta tenaga kesehatan lainnya di Posyandu Lansia Ari Murti 3 yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini.
7. Orangtua yang sangat saya cintai, terima kasih atas doa dan motivasi, semangat, kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dalam semua pihak.

Malang, 20 Juli 2023



Penulis

## ABSTRAK

Andini Putri, Sylvi. 2023. **Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3**. Karya Tulis Ilmiah Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Prodi DIII Keperawatan. Pembimbing I Dr. Ardhiles Wahyu K., S.Kep.,Ners.,M.Kep. Pembimbing II Riki Ristanto, S.Kep.Ners, M.Kep.

DM (*Diabetes Mellitus*) sering terjadi pada lansia karena gaya hidup yang kurang baik dan pola makan yang tidak teratur pada lanjut usia yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kemunculan DM pada lansia yaitu karena kebiasaan-kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, ditambah lagi kurangnya aktivitas. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Posyandu Lansia Ari Murti 3.

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasinya sebanyak 60 lansia. Sampel sebanyak 40 lansia. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Variabel penelitian adalah gaya hidup lansia penderita *diabetes mellitus* tipe 2. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2023 di Posyandu Lansia Ari Murti 3 Kota Malang. Pengumpulan data menggunakan *lembar kuesioner*. Analisa data menggunakan persentase untuk menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mengalami gaya hidup yang buruk yaitu 23 responden (57,5%), gaya hidup yang cukup yaitu 15 responden (37,5%), dan gaya hidup yang baik yaitu 2 responden (5%). Dari perhitungan data tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya hidup lansia di Posyandu Lansia Ari Murti 3 Kota Malang sebagian besar mengalami gaya hidup yang buruk yaitu 23 responden (57,5%).

Diharapkan penelitian ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup lansia penderita DM Tipe II serta membantu lansia untuk dapat memahami dan melaksanakan gaya hidup yang baik bagi penderita DM Tipe II.

Kata kunci: *Diabetes Mellitus*, Gaya Hidup

## ABSTRACT

Andini Putri, Sylvi. 2023. **Lifestyle Overview of Elderly People with Type II Diabetes Mellitus at Ari Murti Elderly Posyandu 3**. Scientific Papers of the Institute of Science and Health Technology RS dr. Soepraoen Malang DIII Nursing Study Program. Supervisor I Dr. Ardholes Wahyu K., S.Kep.,Ners.,M.Kep. Supervisor II Riki Ristanto, S.Kep.Ners, M.Kep.

DM (*Diabetes Mellitus*) often occurs in the elderly due to poor lifestyles and irregular eating patterns in the elderly which can cause various health problems. The emergence of DM in the elderly is due to unhealthy lifestyle habits such as an unbalanced diet, plus lack of activity. So the purpose of this study is to find out the lifestyle picture of the elderly with Type II Diabetes Mellitus at the Ari Murti 3 Elderly Posyandu.

The research design is descriptive. The population is 60 elderly. The sample was 40 elderly people. The sampling technique uses *total sampling*. The variable of the study was the lifestyle of the elderly with *type 2 diabetes mellitus*. The research was conducted on August 18, 2023 at the Ari Murti 3 Elderly Posyandu Malang City. Data collection using *questionnaire sheet*. Data analysis uses percentages to produce the distribution and percentage of each variable.

The results of the study found that most experienced a bad lifestyle, namely 23 respondents (57.5%), a sufficient lifestyle of 15 respondents (37.5%), and a good lifestyle of 2 respondents (5%). From the calculation of these data, it can be concluded that the lifestyle of the elderly at the Ari Murti 3 Elderly Posyandu Malang City mostly experienced a bad lifestyle, namely 23 respondents (57.5%).

It is hoped that this research can help increase knowledge about the lifestyle of elderly people with Type II DM and help the elderly to be able to understand and implement a good lifestyle for people with Type II DM.

Keywords: *Diabetes Mellitus*, Lifestyle

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
COVER DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
CURRICULUM VITAE.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DATAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACK.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Dasar Diabetes Mellitus.....	6
2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus.....	6
2.1.2 Gejala Diabetes Mellitus.....	7



2.1.3	Klasifikasi Diabetes Mellitus.....	7
2.1.4	Patofisiologi Diabetes Mellitus .....	9
2.1.5	Penatalaksanaan Diabetes Mellitus .....	11
2.2	Konsep Dasar Gaya Hidup .....	15
2.2.1	Pengertian Gaya Hidup .....	15
2.2.2	Macam-macam Gaya Hidup .....	16
2.2.3	Pengukuran Gaya Hidup .....	24
2.3	Konsep Dasar Lansia.....	25
2.3.1	Pengertian Lansia .....	25
2.3.2	Ciri-ciri Lansia.....	25
2.3.3	Karakteristik Lansia .....	26
2.3.4	Klasifikasi Lansia .....	27
2.3.5	Perubahan Terjadi Pada Lansia .....	27
2.4	Kerangka Konseptual .....	30
2.4.1	Deskripsi Kerangka Konseptual .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>
3.1	Desain Penelitian.....	32
3.2	Kerangka Kerja .....	32
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling .....	34
3.3.1	Populasi .....	34
3.3.2	Sampel .....	34
3.3.3	Sampling .....	34
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	35
3.4.1	Identifikasi Variabel .....	35
3.4.2	Definisi Operasional .....	35
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	37
3.5.1	Proses Perijinan .....	37
3.5.2	Proses Pengumpulan Data.....	38



3.6	Pengelolaan Data dan Analisa Data .....	38
3.6.1	Pengelolaan Data .....	39
3.6.2	Analisa Data .....	43
3.7	Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
3.7.1	Waktu Penelitian.....	44
3.7.2	Tempat Penelitian.....	44
3.8	Etika Penelitian .....	44
3.8.1	Kerahasiaan .....	45
3.8.2	Menghormati Subjek.....	45
3.8.3	Manfaat .....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	46
4.1.2	Data Umum .....	47
4.1.3	Data Khusus.....	49
4.1.4	Tabulasi Silang Data Umum.....	50
4.2	Pembahasan .....	52
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	58
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>		<b>64</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	33
Gambar 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	85
Gambar 5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	86



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian Gaya Hidup .....	20
Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional .....	36
Tabel 4.1 Data Umum Penelitian .....	47
Tabel 4.2 Data Khusus Penelitian.....	49
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	64
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 4 Kisi-kisi Kuesioner .....	67
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Penelitian.....	68
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian .....	70
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Pembimbing .....	72
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Judul .....	73
Lampiran 9 Lembar Bimbingan .....	74
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	76
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian .....	78
Lampiran 12 Data Tabulasi .....	79

