



Hubungan Perilaku Menetap dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang

Cicirosnita Jayadi Idu^{1*}, Fadly Ikhyanuddin¹, Kristina Everentia Ngasu¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Kota Tangerang, Indonesia

*E-mail: cicirosnita@uym.ac.id; ikhyanuddin@gmail.com

Diterima : 20 November 2025 Direvisi : 3 Desember 2025 Tersedia Online : 31 Desember 2025 Terbit Reguler: 31 Desember 2025

ARTIKEL INFO

Kata Kunci :

Aktivitas Fisik;
Diabetes Melitus Tipe
2; Kualitas Hidup;
Perilaku Menetap;

Keywords :

Physical Activity;
Quality of Life;
Sedentary Behavior;
Type 2 Diabetes
Mellitus

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang berdampak signifikan terhadap penurunan kualitas hidup pasien. Perilaku menetap (sedentary behavior) dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara perilaku menetap dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional melibatkan 270 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner perilaku menetap, aktivitas fisik, dan kualitas hidup. Analisis data menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 46–55 tahun (30,7%), berjenis kelamin perempuan (57,4%), tidak bekerja (58,9%), dan memiliki lama menderita diabetes 1–5 tahun (45,9%). Sebanyak 58,9% responden memiliki perilaku menetap tinggi, 42,2% aktivitas fisik rendah, dan 60,0% kualitas hidup kurang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku menetap dengan kualitas hidup ($p < 0,001$) serta antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ($p < 0,001$). **Kesimpulan:** Perilaku menetap dan aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2. Upaya intervensi kesehatan perlu difokuskan pada pengurangan perilaku menetap dan peningkatan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that adversely affects patients' quality of life. Sedentary behavior and low physical activity are key contributing factors. **Objective:** To examine the association between sedentary behavior, physical activity, and quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus at RSUD Kabupaten Tangerang. **Methods:** This cross-sectional study involved 270 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires on sedentary behavior, physical activity, and quality of life. Analysis was performed using the Chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** Most respondents were aged 46–55 years (30.7%), female (57.4%), unemployed (58.9%), and had diabetes for 1–5 years (45.9%). High sedentary behavior was found in 58.9% of respondents, low physical activity in 42.2%, and poor quality of life in 60.0%. Significant associations were identified between sedentary behavior and quality of life ($p < 0.001$), and between physical activity and quality of life ($p < 0.001$). **Conclusion:** Sedentary behavior and physical activity are significantly associated with quality of life. Interventions should focus on reducing sedentary behavior and increasing physical activity.

How to Cite : Idu, C. J., Ikhyanuddin, F., & Ngasu, K. E. (2025). Hubungan Perilaku Menetap dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 6(2), 101–110. <https://doi.org/10.30787/asjn.v6i2.2415>

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) tipe 2 adalah gangguan metabolik kronis yang kerap dijuluki *silent killer* karena pada fase awal sering tidak menimbulkan gejala. Akibatnya, banyak penderita baru menyadari penyakit ini setelah muncul komplikasi serius, seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Seluruh komplikasi tersebut berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup pasien (Balyan, Andala and Akbar, 2023).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), pada tahun 2025 jumlah penderita diabetes melitus di kalangan orang dewasa berusia 20–79 tahun diperkirakan mencapai 589 juta jiwa, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi sekitar 853 juta jiwa pada tahun 2045. Penyakit ini juga berkontribusi terhadap sekitar 3,4 juta kematian secara global pada tahun 2024, menegaskan betapa besar dampaknya terhadap kesehatan Masyarakat (*International Diabetes Federation*, 2025).

Pada tahun 2024, prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 11,3% atau sekitar 20,4 juta jiwa dari total populasi 185 juta penduduk. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi kelima di dunia setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika Serikat, sekaligus menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam sepuluh besar. Selain itu, sekitar 81% atau 4 dari 5 orang dewasa dengan diabetes tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (*International Diabetes Federation*, 2025).

Berdasarkan data dari RSUD Kabupaten Tangerang pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pasien terbanyak yang berkunjung di Poli Penyakit Dalam (IPD) adalah pasien DM tipe 2, yakni sejumlah 7.474 pasien usia 15 hingga lebih dari 65 tahun. Sekitar 622 pasien dengan DM tipe 2 berkunjung ke Poli IPD setiap bulan, dengan 384 pasien yang dirawat di Ruang Rawat Inap.

Provinsi Banten peningkatan kasus diabetes melitus naik dari 176.538 pada 2023 di prediksi menjadi 225.026 pada 2024. Peningkatan terjadi tidak hanya pada lansia, tetapi juga usia muda, termasuk 25 anak di bawah 15 tahun. Pola makan tinggi gula dan kurang aktivitas fisik menjadi faktor utama, terutama pada Generasi Z dengan 33.372 kasus. Dinas Kesehatan Banten menanggapi dengan pendataan, pemantauan SPM, dan imbauan

gaya hidup sehat untuk menekan kasus (Permana, 2024).

Diabetes melitus dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh seiring waktu, yang dikenal sebagai komplikasi. Komplikasi ini terbagi menjadi dua kelompok: mikrovaskular, yang mencakup kerusakan saraf (neuropati), ginjal (nefropati), dan mata (retinopati); serta makrovaskular, yang meliputi penyakit jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah perifer. Adanya komplikasi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup penderita (Wicaksana, Idu and Tamaela, 2022; Dzaki Rif, Hasneli and Indriati, 2023).

Penderita diabetes melitus kerap mengalami penurunan kualitas hidup, terutama pada domain fisik, meskipun gangguan juga dapat terjadi pada aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup seharusnya menjadi acuan penting bagi tenaga kesehatan dalam keberhasilan terapi, karena kualitas hidup yang rendah dapat memperparah komplikasi diabetes dan berisiko menimbulkan kecacatan hingga kematian (Badr, Alhowaymel and Abaoud, 2025; Hendra, Nababan and Valentika Yandri, 2025).

Menurut Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023), perilaku menetap adalah aktivitas duduk atau berbaring dalam keseharian selain waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah, maupun selama perjalanan. Contohnya meliputi duduk atau berbaring dalam waktu lama seperti menonton televisi, bermain gim, bekerja di depan komputer, atau kebiasaan bepergian jarak dekat dengan kendaraan, misalnya anak diantar ke sekolah atau orang pergi ke toko terdekat dengan mobil atau motor. Perilaku ini mencerminkan gaya hidup kurang gerak. Berdasarkan durasinya, perilaku menetap dibagi menjadi tiga kategori: rendah (kurang dari 2 jam), sedang (2–5 jam), dan tinggi (lebih dari 5 jam) per hari (Bull *et al.*, 2020; Ririn Dwi Ferdiana, 2023; World Health Organization, 2024).

Perilaku menetap dalam jangka panjang berdampak negatif pada kesehatan. Kurangnya gerak mengganggu sirkulasi darah dan metabolisme, sehingga pembakaran lemak dan gula menurun. Akibatnya, kalori yang terbakar sedikit, berat badan mudah naik, dan fungsi sistem imun melemah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, obesitas, serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Gaya hidup kurang aktivitas fisik juga terbukti berkaitan dengan risiko kematian dini, semakin rendah aktivitas fisik, semakin besar ancaman

kesehatannya (Ririn Dwi Ferdiana, 2023; Idu *et al.*, 2025; Mutiara *et al.*, 2025).

Aktivitas fisik merupakan salah satu dari lima pilar utama pengelolaan DM untuk mengontrol kadar glukosa darah. Pada DM tipe 2, yang tidak bergantung pada insulin, terapi farmakologis bukan prioritas utama seperti pada DM tipe 1. Oleh karena itu, pengendalian gula darah pada pasien DM tipe 2 lebih menekankan tiga pilar lainnya, termasuk latihan atau aktivitas fisik (Sukron, 2024).

Latihan fisik bagi penderita DM tipe 2 perlu disesuaikan dengan jenis dan durasi yang dianjurkan, karena tujuan utamanya adalah membantu mengendalikan kadar glukosa darah. Mengingat DM tipe 2 tidak bergantung pada insulin, aktivitas fisik teratur yang sesuai kondisi pasien menjadi salah satu cara efektif untuk menurunkan atau menstabilkan kadar gula darah (Sukron, 2024).

Penelitian Andala & Akbar di STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe pada 244 responden terkait hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Hasilnya, 52% responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan 48% memiliki kualitas hidup sedang. Uji statistik menunjukkan p-value $0,000 < 0,05$, menandakan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup penderita DM (Balyan, Andala and Akbar, 2023).

Penelitian Hendra *et al* di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Diabetes Quality of Life* (DQOL) pada 86 responden. Hasilnya, 57% responden melakukan aktivitas fisik ringan dan 39,5% memiliki kualitas hidup rendah. Uji chi-square menunjukkan p-value 0,001, menandakan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 (Hendra, Nababan and Valentika Yandri, 2025).

Beberapa faktor diidentifikasi sebagai penghambat seseorang dalam melakukan aktivitas fisik meliputi keluhan nyeri, derajat keparahan penyakit, dan kelelahan (Idu, Haryani and Noviana, 2023). Hasil wawancara singkat dengan 10 pasien DM tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang mengungkapkan bahwa banyak di antara mereka sering merasakan kelelahan, nyeri sendi, dan kesulitan beraktivitas fisik sehari-hari. Beberapa pasien juga menyatakan lebih banyak duduk atau berbaring daripada melakukan aktivitas ringan, sehingga merasa kualitas hidupnya menurun.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Menetap dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang”.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Poli Penyakit Dalam RSUD Kabupaten Tangerang pada Juli–Agustus 2025 untuk menilai hubungan antara variabel dependen (kualitas hidup) dan independen (perilaku menetap dan aktivitas fisik), dengan populasi seluruh pasien DM tipe 2 (rata-rata 622 kunjungan per bulan), yang memiliki kriteria inklusi berupa: 1) berusia ≥ 15 tahun yang berkunjung ke instalasi rawat jalan, 2) pasien dapat melakukan aktivitas fisik secara mandiri, dan 3) bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah pasien DM dengan komplikasi stroke dan gagal ginjal kronik yang mengalami edema. Sampel ditetapkan melalui *purposive sampling* dan dihitung menggunakan rumus Slovin ($e=0,05$) sehingga diperoleh 243 responden yang kemudian disesuaikan menjadi 270 untuk mengantisipasi *drop out*.

Pengumpulan data dilakukan satu kali menggunakan kuesioner terstandar berupa *Diabetes Quality of Life* (DQoL) untuk mengukur variabel kualitas hidup pasien DM dengan nilai $r=0,680-0,688$ dan Cronbach's alpha 0,887 (Azmiardi and Febrinasari, 2025), *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur perilaku menetap responden dengan nilai $r=0,344$ dan Cronbach's alpha 0,57-0,86 (Rahma, Lukman and Witdiawati, 2025), dan *International Pshysical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik responden dengan nilai $r=0,890-0,995$ dan Cronbach's alpha 0,884 (Dharmansyah and Budiana, 2021). Artinya ketiga kuesioner ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

Analisa data yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk melihat proporsi dan hubungan antara variable penelitian yaitu perilaku menetap dan aktivitas hidup dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2. Hasil analisis yang tidak memenuhi syarat uji chi-square, kemudian dianalisis menggunakan uji pengganti berupa *Fisher's Exact Test* pada

variable perilaku menetap dengan kualitas hidup pasien DM Tipe 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat pada variabel karakteristik responden pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 46-55 Tahun yaitu sebanyak 83 responden (30,7%) berjenis kelamin perempuan 155 orang (57,4%) yang tidak bekerja 159 orang (58,9%) dan lama menderita 1-5 tahun sebanyak 124 pasien (45,9%).

Berdasarkan analisis tabel 2 diperoleh data bahwa mayoritas pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang dengan perilaku menetap tinggi memiliki kualitas hidup kurang baik sebanyak 146 responden (91,8%), dibandingkan dengan pasien dengan perilaku menetap rendah yang seluruhnya memiliki kualitas hidup baik sebanyak 44 responden (100%). Nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$)

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku menetap dengan kualitas hidup pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku menetap, maka semakin rendah kualitas hidup pasien.

Berdasarkan analisis tabel 3, diperoleh data bahwa mayoritas pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang dengan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup kurang baik sebanyak 100 responden (87,7%), dibandingkan dengan pasien dengan aktivitas fisik tinggi yang mayoritas memiliki kualitas hidup baik sebanyak 46 responden (79,3%). Sehingga jika dilihat dari nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang. Hasil analisis ini berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik pasien, maka semakin baik kualitas hidup yang dimilikinya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=270)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
26-35 Tahun	36	13.3
36-45 Tahun	41	15.2
46-55 Tahun	83	30.7
56-65 Tahun	71	26.3
>65 Tahun	39	14.4
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	115	42.6
Perempuan	155	57.4
Pekerjaan		
Bekerja	111	41.1
Tidak Bekerja	159	58.9
Lama Menderita		
1-5	124	45.9
6-10	75	27.8
11-15	54	20.0
16-20	12	4.4
>20	5	1.9
Total	270	100

Tabel 2 Hubungan Perilaku Menetap dan Kualitas Hidup (n=270)

Perilaku Menetap	Kualitas Hidup				Total		p Value
	Kurang baik		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	0	0,0	44	100	44	100,0	0,001
Sedang	16	23,9	51	76,1	67	100,0	
Tinggi	146	91,8	13	8,2	159	100,0	
Total	162	60,0	108	40,0	270	100,0	

Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup (n=270)

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup						p Value
	Kurang Baik		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	100	87,7	14	12,3	114	100,0	0,000
Sedang	50	51,0	48	49,0	98	100,0	
Tinggi	12	20,7	46	79,3	58	100,0	
Total	162	60,0	108	40,0	270	100,0	

PEMBAHASAN PENELITIAN

Usia

Berdasarkan analisis terhadap 270 responden, mayoritas berusia 46–55 tahun sebanyak 83 orang (30,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yeni Br Sitorus and Darmadi, 2024) yang menunjukkan bahwa pasien DM tipe 2 pada kelompok usia muda (66,7%) dan menengah (78,6%) cenderung memiliki kualitas hidup baik, sedangkan kelompok usia dewasa akhir justru lebih banyak mengalami kualitas hidup buruk (63,3%), dengan hasil uji chi-square $p=0,026$ ($p<0,05$) yang menandakan adanya hubungan signifikan antara usia dan kualitas hidup.

Penelitian (Tito, Retno Setryawati and Dwi Retno, 2025) juga mendukung temuan tersebut, di mana mayoritas responden berusia 51–60 tahun (25%), 61–70 tahun (46%), dan >70 tahun (29%), serta menyatakan bahwa kualitas hidup pasien DM dipengaruhi faktor demografi termasuk usia, karena diabetes umumnya berkembang pada individu berusia ≥ 45 tahun.

Namun, hasil ini tidak sepenuhnya konsisten dengan penelitian di Malaysia (Sreedevi *et al.*, 2017) yang melibatkan 58% responden berusia 45–60 tahun dan tidak menemukan hubungan signifikan antara usia dan kualitas hidup, serta studi di Arab Saudi oleh (Alshayban and Joseph, 2020) dengan mayoritas responden 40–59 tahun (61%) yang juga tidak menunjukkan hubungan serupa meskipun distribusi kualitas hidup bervariasi (46% baik, 39% sedang, 15% buruk).

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa seiring pertambahan usia, fungsi tubuh menurun, risiko komplikasi meningkat, dan aktivitas fisik terbatas sehingga kualitas hidup cenderung menurun, sedangkan pada usia produktif (46–55 tahun) pasien masih mampu menjaga aktivitas harian yang mendukung kualitas hidup, sehingga usia tetap menjadi faktor penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Jenis Kelamin

Berdasarkan analisis 270 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 155 orang (57,4%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Yeni Br Sitorus and Darmadi, 2024) yang menemukan mayoritas responden laki-laki memiliki kualitas hidup baik (71,4%), sedangkan perempuan cenderung buruk (72,7%), dengan uji chi-square $p=0,005$ ($p<0,05$) yang menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kualitas hidup pasien DM di RS Royal Prima Medan.

Penelitian (Tito, Retno Setryawati and Dwi Retno, 2025) juga melaporkan mayoritas responden perempuan (61,5%) dan menyimpulkan bahwa kualitas hidup pasien DM dipengaruhi faktor demografi termasuk jenis kelamin, di mana perempuan lebih berisiko mengalami diabetes dan penurunan kualitas hidup.

Temuan saya mendukung adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kualitas hidup pasien DM tipe 2, meskipun penelitian lain tidak selalu sejalan. (Alshayban and Joseph, 2020) di Arab Saudi, dengan 62% responden perempuan, dan penelitian (Lu *et al.*, 2017) di China Timur dengan 53% responden perempuan (skor EQ-5D rata-rata 0,768), keduanya tidak menemukan hubungan bermakna ($p>0,05$). Perbedaan ini dapat dipengaruhi faktor budaya, sosial ekonomi, dan kondisi komplikasi.

Data menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kualitas hidup buruk akibat faktor hormonal, perbedaan gaya hidup, serta risiko komplikasi dan masalah psikologis, sehingga jenis kelamin penting dipertimbangkan dalam upaya peningkatan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Pekerjaan

Berdasarkan analisis 270 responden, mayoritas tidak bekerja sebanyak 159 orang (58,9%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yeni Br Sitorus and Darmadi, 2024) yang melaporkan mayoritas responden tidak bekerja (61,5%) dan wiraswasta (66,7%) memiliki

kualitas hidup baik, sedangkan responden yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI (88,9%) serta buruh/ nelayan/ petani (57,1%) didominasi kualitas hidup buruk, dengan uji chi-square $p=0,036$ ($p<0,05$) yang menunjukkan hubungan signifikan antara pekerjaan dan kualitas hidup pasien DM di RS Royal Prima Medan.

Penelitian (Tito, Retno Setryawati and Dwi Retno, 2025) juga menemukan mayoritas responden tidak bekerja (61,5%) dan menegaskan bahwa pekerjaan memengaruhi kualitas hidup melalui tingkat stres, aktivitas fisik, dan akses layanan kesehatan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pasien yang tidak bekerja atau wiraswasta cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan mereka yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI atau buruh/nelayan/petani, kemungkinan karena perbedaan beban fisik, stres, dan akses perawatan. Oleh karena itu, pekerjaan penting diperhatikan sebagai faktor demografi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Lama Menderita DM

Hasil analisis terhadap 270 responden menunjukkan mayoritas telah menderita diabetes melitus selama 1–5 tahun sebanyak 124 orang (45,9%). Temuan ini konsisten dengan penelitian (Yeni Br Sitorus and Darmadi, 2024) yang melaporkan mayoritas penderita DM 1–5 tahun memiliki kualitas hidup buruk (63,9%) dengan uji chi-square $p=0,000$ ($p<0,05$), menandakan hubungan signifikan antara durasi penyakit dan kualitas hidup.

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Siti Khoiriyah *et al.*, 2025) di mana 42% responden menderita 1–5 tahun dan uji Spearman's Rho menghasilkan $p=0,000$ dengan koefisien korelasi 0,730. Namun, penelitian (Vlahovic *et al.*, 2025) menemukan mayoritas sampel menderita DM >10 tahun (42%) tanpa perbedaan bermakna kualitas hidup. Studi (AL-Din, Magdy and Ramadan, 2022) pada lansia juga menunjukkan skor EQ-5D-5L ($p=0,273$) dan EQ-VAS ($p=0,224$) tidak dipengaruhi lama sakit.

Temuan ini mengindikasikan bahwa lama menderita DM berperan penting terhadap kualitas hidup, karena pasien 1–5 tahun cenderung mengalami kualitas hidup lebih buruk, dan semakin lama penyakit berlangsung, risiko komplikasi serta penurunan fungsi tubuh makin memengaruhi kesejahteraan.

Perilaku Menetap

Analisis 270 responden menunjukkan mayoritas memiliki perilaku menetap tinggi sebanyak 159 orang (58,9%), diikuti kategori sedang 67 orang (24,8%) dan rendah 44 orang (16,3%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Zhang *et al.*, 2024) di Jinan, China, yang melibatkan 489 lansia dengan DM tipe 2 dan melaporkan rata-rata waktu duduk $7,3 \pm 1,61$ jam per hari, dengan lebih dari 80% peserta duduk lebih dari 6 jam. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara perilaku menetap dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 ($p < 0,05$), di mana semakin tinggi perilaku menetap, semakin menurun kualitas hidup.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menetap berdampak nyata pada penurunan kualitas hidup pasien DM tipe 2, karena perilaku duduk berkepanjangan meningkatkan risiko komplikasi dan menurunkan fungsi fisik, sedangkan perilaku menetap rendah atau sedang cenderung mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

Aktivitas Fisik

Analisis 270 responden menunjukkan aktivitas fisik rendah pada 114 orang (42,2%), sedang pada 98 orang (36,3%), dan tinggi pada 58 orang (21,5%). Hasil ini sejalan dengan temuan (Balyan, Andala and Akbar, 2023) yang melaporkan 52% pasien DM memiliki aktivitas fisik rendah dan kualitas hidup sedang (48%) dengan uji $p=0,000$, menandakan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup.

Penelitian (Anggraini, 2023) juga menunjukkan 48,9% pasien memiliki aktivitas fisik rendah dengan uji Chi-Square $p<0,05$ yang mengonfirmasi kaitan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah. Penelitian lain (Dumidu *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2025) juga menekankan pentingnya penerapan aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus.

Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik teratur berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2 karena membantu mengontrol kadar gula darah, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang.

Hubungan Perilaku Menetap dan Kualitas Hidup Pada Pasien DM tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pasien DM tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa mayoritas pasien DM tipe 2 dengan perilaku

menetap tinggi memiliki kualitas hidup kurang baik (146 responden, 91,8%), sedangkan seluruh pasien dengan perilaku menetap ringan memiliki kualitas hidup baik (44 responden, 100%); pada kategori sedang, sebagian besar memiliki kualitas hidup baik (51 responden, 76,1%) dan 16 responden (23,9%) memiliki kualitas hidup kurang baik. Uji Chi-Square menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan hubungan signifikan antara perilaku menetap dan kualitas hidup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mustika, Suarniati and Andi Fajriansi, 2024) yang menemukan hubungan signifikan antara gaya hidup dan kualitas hidup ($p = 0,001$), serta penelitian (Balyan, Andala and Akbar, 2023) yang melaporkan mayoritas pasien memiliki aktivitas fisik sedang (52%) dan kualitas hidup sedang (48%) dengan $p = 0,000$. Penelitian lain (Nurnazahiah *et al.*, 2020; Lee, Park and Kim, 2023) pada pasien kronik lain juga menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara perilaku menetap dengan kualitas hidup pasien. Adanya peningkatan perilaku menetap kemungkinan terjadinya aktivitas fisik yang berkurang, sehingga berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pada Pasien DM tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pasien DM tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa mayoritas pasien DM tipe 2 dengan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup buruk (100 responden; 87,7%). Pada kategori sedang, kualitas hidup baik dan buruk hampir seimbang (48 responden; 49% vs 50 responden; 51%), sedangkan pada kategori tinggi mayoritas memiliki kualitas hidup baik (46 responden; 79,3%). Uji Chi-Square menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$), menandakan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Amrullah dan Febriani (2017) yang menunjukkan aktivitas fisik teratur membantu mengontrol glukosa darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita diabetes, serta penelitian (Putra, 2022) di Puskesmas Sempor 2 yang melaporkan korelasi kuat antara pola aktivitas fisik dan kualitas hidup ($r=0,710$; $p=0,000$).

DM Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang membutuhkan manajemen jangka panjang. *Chronic Illness Trajectory Theory* menjelaskan bahwa kualitas hidup pasien dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam

mengelola penyakitnya sepanjang perjalanan penyakit (*illness trajectory*), termasuk kemampuan mempertahankan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik berperan penting dalam memperlambat progresivitas penyakit, meningkatkan sensitivitas insulin, dan memperbaiki fungsi metabolik, sehingga berkontribusi terhadap kualitas hidup pasien. Sebaliknya, perilaku menetap dapat mempercepat progresivitas penyakit, meningkatkan risiko komplikasi, dan memperburuk kualitas hidup pasien (Jauhari, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan berupa penggunaan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan hubungan kausal, data yang tersajikan berbasis *self-report*, tidak dilakukan kontrol variable perancu, dan sampling menggunakan non-probabilistik. Namun, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bukti empiris awal yang penting terkait hubungan aktivitas fisik dan perilaku menetap dengan kualitas hidup pasien DM Tipe 2, dan menjadi dasar bagi penelitian longitudinal serta intervensi yang lebih komperhensif di masa mendatang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien memiliki perilaku menetap tinggi (58,9%), ditandai dengan kebiasaan menghabiskan banyak waktu untuk duduk atau melakukan aktivitas ringan, dan memiliki aktivitas fisik rendah (42,2%), atau kurang optimal dalam mendukung pengendalian kesehatan dan kualitas hidup, dan sebagian besar pasien memiliki kualitas hidup kurang baik (60,0%) dengan gejala berupa kelelahan, nyeri, dan keterbatasan mobilitas yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku menetap dan tingkat aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kualitas hidup pasien. Mayoritas pasien dengan perilaku menetap tinggi memiliki kualitas hidup kurang baik, sedangkan seluruh pasien dengan perilaku menetap rendah memiliki kualitas hidup baik. Demikian pula, pasien dengan aktivitas fisik rendah mayoritas memiliki kualitas hidup kurang baik sementara pasien dengan aktivitas fisik tinggi mayoritas memiliki kualitas hidup baik. menegaskan bahwa semakin tinggi

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku menetap dan tingkat aktivitas fisik merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup pasien DM Tipe 2 di RSUD Kabupaten Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- AL-Din, M.H., Magdy, B. and Ramadan, H. (2022) "Quality of life in elderly people with type 2 diabetes using EQ-5D-5L tool: a case control study," *The Egyptian Journal of Internal Medicine*, 34(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s43162-022-00177-x>.
- Alshayban, D. and Joseph, R. (2020) "Health-Related Quality of Life among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Eastern Province, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study," *PLoS ONE*, 15(1). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227573>.
- Amrullah, J.F. and Febriani, Y. (2017) "Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung," *Jurnal Sehat Masada*, 11.
- Anggraini, N.D. (2023) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 (Di Puskesmas Pulo Lor Jombang)*. Skripsi. Insan Cendikia Medika Jombang.
- Azmiardi, A. and Febrinasari, R.P. (2025) "Validity and Reliability of Indonesian Version of Diabetes Quality of Life Brief Clinical Inventory in Patients with Type 2 Diabetes at Primary Care," *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 12(2), p. 124. Available at: <https://doi.org/10.26714/magnamed.12.2.2025.124-132>.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI), BKKP Kemenkes*.
- Badr, E.A., Alhowaymel, F.M. and Abaoud, A.F. (2025) "Sleep quality and predicting factors among patients undergoing hemodialysis: A descriptive cross sectional study," *Applied Nursing Research*, 86, p. 152016. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2025.152016>.
- Balyan, Andala, S. and Akbar, Y. (2023) "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus," *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, 8(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.54460/jifa.v8i2.66>.
- Bull, F.C. et al. (2020) "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour," *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group, pp. 1451–1462. Available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Dharmansyah, D. and Budiana, D. (2021) "Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), pp. 159–163. Available at: <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>.
- Dhfer Alshayban & Royes Joseph (2020) "Health-related quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in Eastern Province, Saudi Arabia: A cross-sectional study." *PLoS One*. 15(1).1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227573>
- Dumidu, H.M. et al. (2022) "Diabetes and physical activity: A prospective cohort study," *PLoS ONE*, 17(10 October). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276761>.
- Dzaki Rif, I., Hasneli, Y.N. and Indriati, G. (2023) "Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus," *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 9(1), 42-49.
- Mustika, Suarniati, and Fajriansi, A. et al. (2024) "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Bajoe Kab.Bone," *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(4). Available at: <https://doi.org/10.35892/jimpek.v4i4.1574>
- Hendra, D., Nababan, T. and Valentika Yandri, D. (2025) "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru," *Research & Learning in Nursing Science*, 9, pp. 1302–1308. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41698>.
- Idu, C.J. et al. (2025) "Pencegahan Risiko Kanker Melalui Edukasi Perilaku Menetap dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Rumah Kasih Harmoni Paya Jaras Malaysia," *Jurnal SOLMA*, 14(1). Available at: <https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.18059>

- Idu, C.J., Haryani, H. and Noviana, U. (2023) "Factors Related to Physical Activity Behavior Among Breast Cancer Patients in Dr. Sardjito General Hospital Yogyakarta," *Indonesian Journal of Cancer*, 17(3), p. 191. Available at: <https://doi.org/10.33371/ijoc.v17i3.989>.
- International Diabetes Federation (2025) *Diabetes Atlas 11th Edition*.
- Jauhari (2024) "Cognitive Behavioral Therapy: A Quasi-Experimental Study of Self Care Activity with Type 2 Diabetes Mellitus Patients," *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(2). Available at: <https://doi.org/10.33366/jc.v12i1.4760>.
- Lee, J.S., Park, M. and Kim, Y.H. (2023) "Sedentary Behavior and Physical Activity of Community-Dwelling Korean Breast Cancer Survivors: A Nationwide Study," *Healthcare*, 11(13), p. 1974. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare11131974>.
- Lu, You *et al.* (2017) "Health-related quality of life in type-2 diabetes patients: A cross-sectional study in East China," *BMC Endocrine Disorders*, 17(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12902-017-0187-1>.
- Mutiara, S. *et al.* (2025) "Factors Related to the Quality of Life of Patients with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy at Dharmais Cancer Hospital," *Indonesian Journal of Cancer*, 19(3). Available at: <https://doi.org/10.33371/ijoc.v19i3.1331>.
- Nurnazahiah, A. *et al.* (2020) "Correction to: Relationship of objectively measured physical activity and sedentary behaviour with health-related quality of life among breast cancer survivors." *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01513-x>.
- Permana, Y. (2024) *Melonjak, 255 Ribu Warga Banten Terindikasi Derita Diabetes*. Serang.
- Putra, S. (2022) *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Sempor 2*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Rahma, S.I., Lukman, M. and Witdiawati, W. (2025) "Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital," *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), pp. 1951–1963. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>.
- Ririn Dwi Ferdiana (2023) *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Yogyakarta.
- Siti Khoiriyah, Noorma, N., Hartati, S., Santoso, RBE. (2025) "Korelasi Lama Menderita Diabetes Melitus dan Tingkat Perawatan Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2," *Ensiklopedia of Journal*, 7(4). Available at: <https://doi.org/10.33559/eoj.v7i4.3328>.
- Sreedevi, A. *et al.* (2017) "The Effect of Yoga and Peer Support Interventions on The Quality of Life of Women with Diabetes: Results of a Randomized Controlled Trial," *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 21(4), pp. 524–530. Available at: https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_28_17.
- Sukron (2024) "Aktivitas Fisik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang," *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), pp. 131–140. Available at: <https://doi.org/10.52523/jika.v2i2.100>.
- Tito, W., Retno Setryawati and Dwi Retno (2025) "Hubungan Faktor-faktor Demografi Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Rumah Sakit Bhakti Asih Brebes," *An-Najat*, 3(2), pp. 101–111. Available at: <https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i2.2427>.
- Vlahovic, B. *et al.* (2025) "Enhancing Patient-Centered Care: Evaluating Quality of Life in Type 2 Diabetes Management," *PLoS ONE*, 20 (5). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319369>.
- Wang, Z. *et al.* (2025) "Physical Activity Variability with The Risk of T2DM," *Endokrynologia Polska*, 76 (5). Available at: <http://doi.org/10.5603/ep.103751>.
- Wicaksana, A.L., Idu, C.J. and Tamaela, J.M. (2022) "Penggunaan Honey Dressing dan Povidone Iodine dalam Penyembuhan Luka Ulkus Diabetes: Systematic Review," *Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp. 21–26. Available at: <https://doi.org/10.32763/juke.v15i1.367>.
- World Health Organization (2024) *Physical Activity*.
- Yeni Br Sitorus, I. and Darmadi, S. (2024) "Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Dengan Kualitas Hidup pada Pasien di Rumah Sakit Royal Prima Medan," *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(11). Available at:

<https://doi.org/10.59141/japendi.v5i11.6295>

Zhang, X. *et al.* (2024) "Determinants of sedentary behavior in community-dwelling older adults with type 2 diabetes based on the behavioral change wheel: a path analysis," *BMC Geriatrics*, 24(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05076-0>.