

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS ANDALAS  
PADANG TAHUN 2024**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Sari Meliana  
2014201078

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2024**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Sari Meliana  
NIM : 2014201078  
Tempat/Tanggal Lahir : Kepala Hilalang, 04 Juli 2001  
Tahun Masuk : 2020  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep, M.Kep  
Nama Pembimbing I : Ns. Weni Mailita, S.Kep, M.Kep  
Nama Pembimbing II : Ns. Revi Neini Ikbal, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul : **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2024



**Sari Meliana**  
NIM. 2014201078

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

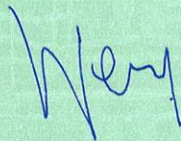
Nama : Sari Meliana  
NIM : 2014201078  
Program Studi : S-I Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur  
Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas  
Andalas Padang tahun 2024

Telah di setuju untuk di seminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, September 2024

Pembimbing I

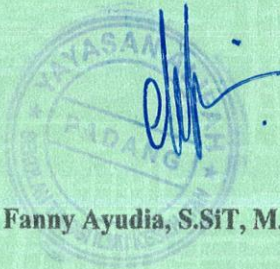
Pembimbing II



**Ns. Weni Mailita, S.Kep, M.Kep**

**Ns. Revi Neini Ikbal, S.Kep, M.Kep**

Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah



**Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed**

## PERNYATAAN PENGUJI


Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Sari Meliana  
NIM : 2014201078  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Skripsi pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

## DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
(Ns. Weni Mailita, S.Kep, M.Kep)

  
(.....)

Pembimbing II  
(Ns. Revi Neini Ikbal, S.Kep, M.Kep)

(.....)

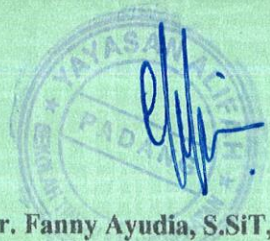
Penguji I  
(Dr. Ns. Asmawati, S.Kep, M.Kep)

  
(.....)

Penguji II  
(Ns. Willady Rasyid, M.Kep, Sp. Kep. MB)

  
(.....)

Disahkan Oleh  
Ketua STIKes Alifah Padang

  
(Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**  
**Skripsi, September 2024**

**Sari Meliana**

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024**

**xiii + 65 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 11 lampiran**

**ABSTRAK**

Sumatera Barat, kasus diabetes melitus sebanyak 1,3% yang meningkat tahun 2021 mendekati angka prevalensi nasional yaitu 1,5%. Puskesmas Andalas merupakan penderita diabetes melitus yang terbanyak 1.520 kasus. Terjadinya gangguan tidur akan berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun, sulit tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan dapat memperbaiki kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024.

Jenis penelitian *analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan Maret – Agustus tahun 2024. Pengumpulan data dilaksanakan tanggal 05 – 16 Agustus 2024. Populasi seluruh penderita diabetes melitus tipe 2 yang datang berkunjung ke Puskesmas Andalas Padang bulan Juli 2024 berjumlah 177 orang dengan sampel 64 orang. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari separuh (34,4%) responden memiliki kualitas tidur buruk. Kurang dari separuh (48,4%) memiliki aktifitas fisik ringan. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024 ( $pvalue=0,046$ ).

Kesimpulan peneliti ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Padang. Diharapkan perawat di Puskesmas Andalas Padang dapat memberikan edukasi pada penderita DM tipe II untuk merancang kegiatan setiap hari dan mengisi kegiatan waktu luang dapat meningkatkan aktivitas fisik yang berdampak pada peningkatan kualitas tidur.

**Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur, DM Tipe II.**

**Daftar Bacaan : 38 (2010 – 2023)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**  
*Scriptions, Sept 2024*

**Sari Meliana**

*The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality of Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Andalas Padang Health Center in 2024*  
xiii + 65 pages + 6 tables + 2 images + 11 attachments

### **ABSTRACT**

West Sumatera, cases of diabetes mellitus as much as 1.3% which increased in 2021 approaching the national prevalence rate of 1.5%. Andalas Health Center is the largest diabetes mellitus sufferer with 1,520 cases. The occurrence of sleep disorders will have an impact on increasing the frequency of waking up, difficulty falling asleep again, dissatisfaction with sleep which ultimately results in decreased sleep quality. Increasing physical activity can improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality of type 2 diabetes mellitus sufferers at Andalas Health Center Padang in 2024.

This type of analytical research with a cross-sectional design. The study was conducted March - August 2024. Data collection was carried out on August 05 - 16, 2024. The population of all type 2 diabetes mellitus sufferers who visited Andalas Health Center Padang in July 2024 was 177 people with a sample of 64 people. The sampling technique was accidental sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis using the Chi Square statistical test.

The results showed that less than half (34.4%) of respondents had poor sleep quality. Less than half (48.4%) had light physical activity. There is a relationship between physical activity and sleep quality of type 2 diabetes mellitus sufferers at the Andalas Padang Health Center in 2024 ( $p$ value = 0.046).

The researcher's conclusion is that there is a relationship between physical activity and sleep quality of type 2 diabetes mellitus sufferers at the

Andalas Padang Health Center. It is hoped that nurses at the Andalas Padang Health Center can provide education to type II DM sufferers to design daily activities and fill their free time activities to increase physical activity which has an impact on improving sleep quality.

**Keywords:** *Physical Activity, Sleep Quality, Type II DM.*

**Reading List:** *39 (2010 – 2023)*