

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS MENGWI I**



SKRIPSI

OLEH :

NI KOMANG ANGGIE KARINASARI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2026

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS MENGWI I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan**

Bina Usada Bali

Diajukan Oleh :

NI KOMANG ANGGIE KARINASARI

C1122097

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS MENGWI I

Diajukan Oleh :

NI KOMANG ANGGIE KARINASARI

NIM. C1122097

Mangupura, 6 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



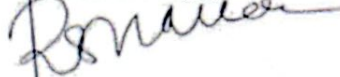
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 15 Juli 2026

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. I Made Rismawan, S.Kep., MM
NIDK. 8967170023

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Anggota Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Komang Anggie Karinasari

NIM : C1122097

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Self Efficacy* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Mengwi I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar Hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 15 Juli 2025



(Ni Komang Anggie Karinasari)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STIKES BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KESEHATAN

Skripsi,

Ni Komang Anggie Karinasari

Hubungan *Self Efficacy* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Mengwi I

XIV + 72 + 9 Tabel + 2 Skema + 16 Lampiran

ABSTRAK

Lansia penderita diabetes mellitus merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat penurunan fungsi fisiologis, rendahnya aktivitas fisik, serta keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam mengelola penyakit. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi sehingga diperlukan pengendalian kadar glukosa darah secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa pada lansia penderita diabetes mellitus di UPTD Puskesmas Mengwi I. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 80 responden yang dipilih sesuai kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *self-efficacy*, kuesioner aktivitas fisik, dan pemeriksaan glukosa darah puasa, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* ($r=0,680$; $p=0,000$) dan aktivitas fisik ($r=0,905$; $p=0,000$) dengan kadar glukosa darah puasa. Peningkatan *self-efficacy* dan aktivitas fisik berperan penting dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah puasa pada lansia penderita diabetes mellitus.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Diabetes Mellitus, Glukosa Darah Puasa, Lansia , *Self Efficacy*

Daftar Pustaka : 58 (2020 – 2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STIKES BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KESEHATAN

Skripsi,

Ni Komang Anggie Karinasari

Hubungan *Self Efficacy* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Mengwi I

XIV + 72 + 9 tables + 2 scheme + 16 appendices

ABSTRACT

Elderly individuals with diabetes mellitus are a group vulnerable to blood glucose instability due to declining physiological function, low physical activity levels, and issues regarding self-efficacy in managing the disease. These conditions increase the risk of various complications, necessitating optimal blood glucose control. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy, physical activity, and fasting blood glucose levels among elderly patients with diabetes mellitus at the Mengwi I Community Health Center (UPTD Puskesmas Mengwi I). This quantitative study employed a cross-sectional design involving 80 respondents selected based on specific criteria. Data were collected using self-efficacy and physical activity questionnaires alongside fasting blood glucose measurements, and were subsequently analyzed using the Spearman Rank test. The results revealed a significant relationship between both self-efficacy ($r=0.680$; $p=0.000$) and physical activity ($r=0.905$; $p=0.000$) and fasting blood glucose levels. Enhancing self-efficacy and physical activity plays a crucial role in helping to control fasting blood glucose levels in elderly patients with diabetes mellitus.

Keywords: *Physical Activity, Diabetes Mellitus, Fasting Blood Glucose, Elderly, Self-efficacy*

References: 58 (2020 – 2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Mengwi I ” dengan tujuan untuk memenuhi Tugas Akhir penulis

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali selanjutnya penulis menyampaikan Terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Dr. Ns I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Kepada kedua orang tua tercintai Drs. I Nyoman Sarmawa & Ni Komang Suardani, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang

hebat yang sangat berjasa dan telah berjuang untuk kehidupan penulis, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, motivasi serta menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Kepada saudari saya Ni Putu Dyah Kiranasari, A.md. Keb dan Ni Made Devi Karunasari, S. Pd. terimakasih karena selalu memberikan dukungan, arahan, serta menjadi panutan bagi penulis, nasihat dan dorongan yang sangat berarti dalam menyelesaikan setiap tahap penulisan ini dalam menyelesaikan tugas akhir.
7. Kepada teman-teman dan sahabat Jenar, yang senantiasa memberikan semangat, menjadi tempat berbagi cerita, tawa, serta motivasi. Kehadiran mereka memberikan warna dalam perjalanan penyusunan tugas akhir ini.
8. Kepada Diri saya sendiri Ni Komang Angie Karinasari, terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri. Terima kasih atas keteguhan hati, kesabaran, dan keberanian untuk terus melangkah meskipun banyak hambatan yang harus dihadapi. Terima kasih karena tidak pernah menyerah ketika lelah, tetap percaya ketika ragu, dan terus berjuang hingga akhirnya sampai pada tahap ini. Penulis menyadari bahwa proses ini bukan hanya tentang menyelesaikan sebuah tugas akademik, tetapi juga tentang tumbuh, memperbaiki diri, dan belajar memahami batas sekaligus kemampuan yang dimiliki. Semoga pencapaian ini dapat menjadi pengingat bahwa setiap usaha sekecil apa pun, akan membawa hasil ketika dikerjakan dengan sungguh-sungguh.

9. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan ini

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 17 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Dasar Lansia.....	10
B. Konsep Diabetes Mellitus	16
C. <i>Self Efficacy</i>	22
D. Aktivitas Fisik	25
E. Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	34

BAB IV METODELOGI PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi Dan Sampel	35
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
H. Pengolahan Data	44
I. Analisis Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Hasil Analisis Univariat	48
C. Hasil Analisis Bivariat	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi Penelitian	56
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Pendidikan dan Penelitian	69
BAB VII PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	34
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di UPTD Puskesmas Mengwi I	48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di UPTD Puskesmas Mengwi I	49
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita DM Di UPTD Puskesmas Mengwi	49
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Self Efficacy</i> Di UPTD Puskesmas Mengwi I	50
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Di UPTD Puskesmas Mengwi I	51
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan GDP Di UPTD Puskesmas Mengwi	51
Tabel 5.7	Analisis Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di UPTD Puskesmas Mengwi I	53
Tabel 5.8	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di UPTD Puskesmas Mengwi I	54

DAFTAR SKEMA

Gambar 2.1 Kerangka Teori	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Jadwal Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 11 Uji Etik
- Lampiran 12 Surat Permohonan Permohonan Penelitian
- Lampiran 13 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 15 Hasil Olah Data Spss
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, J. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. XIV (Dm), 42–50.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. NuansaFajar Cemerlang.
<https://books.google.co.id/books?id=Yhykeqaaqbaj>
- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yuliati Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87.
<https://doi.org/10.37294/Jrkn.V6i2.350>
- Damayantie, N. (2022). *Aplikasi Mobile Deteksi Hipoglikemia Pada Penderita Diabetes Mellitus*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Dinkes Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020*.
- Fatimah, Fazrina, G., Purwanti, N. S., Utami, J. N. W., & Efliani, D. (2025). *Buku Referensi Pentingnya Kebugaran Fisik Pada Lansia*. Optimal Untuk Negeri.
- Guli, M. M., Ayu Dia Agustina, Guli, N. A. S., Ardiputra, M. A., Sardi, B., Saifah, A., & Putra, S. N. U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyakit Diabetes Melitus Di Kota Palu. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 13(1). <https://doi.org/10.37304/Jkupr.V13i1.19586>
- Handayani Laksmi, I.A., (2023) Efikasi Diri Berhubungan Dengan Kepatuhan Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng I
- Hareva, E. M., & Lingga, R. T. (2023). *Monograf Faktor Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hariyanto, F. (2025). *Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon*. 1–59.
- Hariyanto, F. (2025). *Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon*. 1–59.
- Harjana. (2023). *Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori Dan Penerapan*. Primajana Education.
- Hutaimbaru, P. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru.
- IDF. (2021). *Prevalensi Diabetes Di Dunia Edisi Ke-10*.

- Irianti, T. T., Prasmono, S., & Sugiyanto. (2022). *Penuaan Dan Pencegahannya: Proses Faali Biokimiawi Dan Molekuler*. Gadjah Mada University Press. <https://books.google.co.id/books?id=Hifqeaabqaj>
- Karolus, Karolus H., Butar Butar, S., Pangaribuan, S. M., Siregar, S. W., & Batubara, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 32–39.
- Khairani, W., Sri Purwanti, N., Keperawatan, J., & Kemenkes Yogyakarta, P. (2023). *Pada Sesama Penderita Dm Tipe Ii Di Posyandu Lansia*. 11(5), 451–457. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Listiana, D. (2025). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Self Care Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu*. 432–443.
- Luna Villouta, P., Mart, C., Fl, J., Contreras, L. V., Flores-Rivera, C., & Vargas-Vitoria, R. (2023). *Physical Exercise Methods And Their Effects On Glycemic Control And Body Composition In Adults With Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM): A Systematic Review*. 2529–2545.
- Mansur, A. R. (2025). *Sehat Dengan Aktivitas Fisik: Mengapa Kita Harus Bergerak*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Mardhotillah, H., & Tanuwijaya, R. R. (2025). *Buku Ajar Dietetik Penyakit Tidak Menular*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Dan Asuhan Keperawatan Stroke*. Deepublish
- Maulida, N., Sukaesih, N., & Inriyana, R. (2025). *Hubungan Lingkar Perut Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Wilayah Uptd Puskesmas Situ*. 10(2).
- Medication Picture Dan Pill Count Pada Kepatuhan Minum Obat Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi*. Penerbit Graniti.
- Meranga, I. S. C. (2023). *Konsep Dasar-Dasar Manajemen*. Cv. Azka Pustaka.
- Ninik Mas Ulfa, E. I. L. R. D. (2020). *Buku Ajar Farmasi Klinis Dan Komunitas*.
- Mystakidou, Widianingtyas. (2024) *Hubungan Keikutsertaan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Dengan Tingkat Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas 1 Kembaran*.
- N. Rosidawati. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Tanggul Kabupaten Jember*. 34.

- Ns. Sigit Priyanto, M. K., Dr. Hardono, S. K. N. M. K., & Farm, R. S. F. M. (2025). *Buku Referensi Pencegahan Dan Penanganan Diabetes Melitus*. Optimal Untuk Negeri.
- Nursalam, (2022) *Konsep-Dan-Penerapan-Metodologi-Penelitian-Ilmu-Keperawatan-Ed-2* (pp. 1–245)
- Amrullah, J. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung*. XIV(Dm), 42–50.
- Pertiwi, Zulihastika Mesly Eka. (2020). *Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam RS Jember Klinik*.
- Phoebe, E. D., Mahendra, A. I., & Sidqoh, A. B. (2022). Hubungan Diabetes Melitus Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Poli Geriatri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2 Nomor 4.
- Pinontoan, C. (2025). *Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Pengendalian Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Likupang*.
- Pranata, J. A. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe-2 Di Puskesmas Gamping 2 Sleman Yogyakarta Johan Ady Pranata*. 12(8), 495–498.
- Pratiwi, L. (2024). *Diabetes Mellitus Dan Gestational Diabetes Mellitus*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Puspitasari, I., Juwariyah, S., Muryani, S., Hadi, N., Remiyasa, I. W., Widodo, Y. P., Fitriyanti, L., Nurhasanah, N., Juanita, J., & Daryaswanti, P. I. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Putu, N., Dharmayanti, D., Darmini, A. A. A. Y., Wayan, N., Dharmapatni, K., & Keperawatan. (2024). Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pencegahan Ulkus Diabetik Melalui Penyuluhan (Level Of Knowledge Of Diabetes Mellitus Patients About The Prevention Of Diabetic Ulcers Through Counseling). *Jurnal Abdimas ITEKES*, 3(2)(2), 70–74. <https://Ejournal.Itekes-Bali.Ac.Id/Jai>
- Rahayu, F. F. (2025). *Hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cilengkrang kabupaten bandung*.
- Rasyid, D., Maunaturrohman, A., Pefbrianti, D., Eny, R., Suidah, H., Nofalia, I., Amri, L. F., Ruslang, & Samila. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Berbagai Masalah Kesehatan*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Pmeaeqaaqbaj>
- Retnani, C. T., Arneliwati, & Wilda, L. O. (2025). *Keluarga Sebagai Caregiver Dan Masalah Kesehatan Lansia*. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Npapeqaaqbaj>

- Rola, (2023) Gambaran Pengelolaan Mandiri Diet Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.
- Rosdina, S., Bayu Saputra, & Riau Roslita. (2024). Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kepatuhan Latihan Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 47–58. <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V13i1.34>
- Sabil, R., & Ghofar. (2023). *Efikasi Diri Membangun Kesuksesan Dalam Manajemen Perbankan*. Nas Media Pustaka.
- Sakinah, N., & Kindang, I. W. (2026). *Hubungan Self-Efficacy Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Talise*. 4(3), 20252–20256.
- Salsabiela, N., Luthfiah, M., & Herawati, I. (2025). *Hubungan Antara Kadar Gula Darah Puasa Dengan Aktivitas Fisik & Kualitas Hidup Lansia*. 1–20.
- Salsabila, N. A. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Lanjut Usia Penderita Diabetes Mellitus*. 4(4), 1194–1205. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i4.6023>
- Setiawan, M. (2021a). *Sistem Endokrin Dan Diabetes Mellitus*. Ummppress. Ummppress
- Setiawan, M. (2021b). *Sistem Endokrin Dan Diabetes Mellitus*. Ummppress.
- Setyarini, E. A., Wahyudin, D., Rosyid, L. S., Syafitri, R., Susilowati, Y. A., Restipa, L., Sihombing, F., & Setyaningsih, W. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. <https://books.google.co.id/books?id=Gwuqeqaqbaj>
- Simamora, (2024) Hubungan Efikasi Diri dengan Pelaksanaan Aktifitas Fisik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru
- Simatupang. (2020). *Pedoman Diet Penderita Diabetes Melitus*. Rumiris Simatupang.
- Siringo (2024) Hubungan Self Efficacy dengan Self Managenent pada Penderita Diabetes Melitus di Klinik Romana
- Soenyoto, Aliriad, & Utama. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Sugiyono, (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sudargo, T., Aristasari, T., & Afifah, A. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Gajah Mada University Press.
- Timore, A. (2025a). *Olahraga Dan Kesehatan : Perspektif Medis Dan Ilmiah*. Kramangttara Jaya Sentosa.

Timore, A. (2025b). *Olahraga Dan Kesehatan : Perspektif Medis Dan Ilmiah*. Penerbit: Kramantara JS.

Timore, A., Nandasmar, A., Asrori, H. R., & Riyansyah, M. M. (2025). *Cegah Penyakit Dengan Olahraga : Panduan Gaya Hidup Anti Penyakit*. Penerbit: Kramantara JS.

WHO. (2020). *Physical Activity And Sedentary Behaviour*. WHO. (2021). *Global Report On Diabetes*.

Wulansari, Luthfa, I., Suwanti, Arneliwati, & Kartinah. (2025). *Buku ajar keperawatan gerontik. Optimal Untuk Negeri*