

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MELITUS DI KELURAHAN ILIR KECAMATAN
GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI**



ARDIAMAN ZAI

NIM P07520320004

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN ILIR KECAMATAN GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Gunungsitoli
Diploma III Keperawatan



ARDIAMAN ZAI

NIM P07520320004

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

**JUDUL : PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DI KELURAHAN ILIR TAHUN 2023**

NAMA : ARDIAMAN ZAI

NIM : P075203200004

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji pada Sidang Ujian Akhir Program Studi
D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan
Gunungsitoli, 14 April 2023

Penguji I

Evi Martalinda Harefa, SST.M.Kes
NIP. 198403192006052001

Penguji II

Cipta Citra K. Gulo, S.Kep.Ns,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Ketua Penguji

Wahyu Ningsih Lase, S.Kep,Ners,M.Kep
NIP. 199002052015032005

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Ismed Khisman Amazihono,SKM.,MPH
NIP. 197205111992031003

PERNYATAAN

PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN ILIR

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Gunungsitoli, 14 April 2023

Yang menyatakan



ARDIAMAN ZAI

NIM: P07520320004

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN PRODI
D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI TAHUN 2023
KTI, Jumat, 14 April 2023**

ARDIAMAN ZAI

**PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN ILIR
V + 45 halaman, 8 tabel, 1 gambar, 15 lampiran**

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan kelainan yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah atau hiperglikemia. Dalam pengontrolan KGD pasien DM di pelayanan kesehatan masih terpusat pada farmakologis, diet dan gizi, sedangkan minat pada aktivitas fisik seperti jalan kaki masih rendah pemenuhannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap penurunan KGD pasien DM di Kelurahan Ilir. Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimental dengan pendekatan one group pre test - post test desaign. Populasi sebanyak 141 pasien, sampel berjumlah 35 pasien DM. Analisis data dilakukan secara statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebelum dilakukan jalan kaki mayoritas kadar gula darah >200 mg/dl yaitu sebanyak 30 orang dan minoritas kadar gula darah <200 mg/dl yaitu sebanyak 5 orang sedangkan sesudah dilakukan jalan kaki mayoritas kadar gula darah <200 mg/dl yaitu sebanyak 20 orang dan minoritas kadar gula darah >200 mg/dl yaitu sebanyak 15 orang. Hasil uji stastistik terdapat pengaruh yang signifikan ketika dilakukan jalan kaki terhadap penurunan KGD pada pasien DM dengan nilai p-value 0,000. Simpulan : Terdapat pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM. Saran : Pasien DM menerapkan aktivitas jalan kaki dalam pengontrolan KGD.

**Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Jalan Kaki
Daftar Bacaan : 38 (2006-2021)**

**MEDAN HEALTH POLYTECHNICS OF MINISTRY OF HEALTH
ASSOCIATE DEGREE PROGRAM OF NURSING, GUNUNGSITOLI
BRANCH**

KTI, Friday, 14 April 2023

ARDIAMAN ZAI

**THE INFLUENCE OF WALKING IN DECREASING THE BLOOD SUGAR
LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN ILIR VILLAGE**

V + 45 pages, 8 tables, 1 figure, 15 appendices

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disorder in the human body which is characterized by increased blood sugar levels or hyperglycemia. Controlling the blood sugar levels in DM patients in health services is still centered on pharmacology, diet and nutrition, while interest in physical activity, such as walking, is still low.

This study aims to determine the effect of walking on reducing blood sugar levels in DM patients in Ilir Village. This research is a quasy experimental study designed with a one group pre test - post test design, examining 35 respondents, taken from a population consisting of 141 DM patients. Data were analyzed statistically with the Wilcoxon test.

Through research, it was found that before walking, the majority of respondents (30) had blood sugar levels > 200 mg/dl and 5 others had blood sugar levels <200 mg/dl, while after walking, the majority of respondents (20) had blood sugar levels blood <200 mg/dl and 15 others had blood sugar levels >200 mg/dl. Through statistical test results, it was found that walking had a significant effect on reducing blood sugar levels in DM patients where the p value was 0.000. Conclusion: It was found the effect of walking on reducing blood sugar levels in DM patients. Suggestion: DM patients are advised to practice walking activities to control blood sugar levels.

Keywords : Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Walking

References : 38 (2006-2021)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN ILIR TAHUN 2023”. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan Program Studi D-III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Medan Program Studi Diploma D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu R.R. Sri Arini Winarti Rinawati,SKM, M.Kep, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Suriani Br. Ginting, S.ST, S.Pd, S.Kep,Ns., M.Kep Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono,SKM.,MPH Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli.
4. Ibu Wahyu Ningsih Lase,S.Kep.,Ners.,M.Kep sebagai pembimbing I yang telah membimbing saya selama ini.
5. Ibu Evi Martalinda Harefa, SST., M.Kes sebagai pembimbing II Selaku Penguji I
6. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo,S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku Penguji II.
7. Bapak/Ibu Dosen dan civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
8. Bapak Kepala Dinas Kota Gunungsitoli, Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli, dan Kelurahan Ilir yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan untuk melakukan penelitian tentang Diabetes Melitus.

9. Teristimewa kepada orang tua saya Tohuasa Zai, Yudiria Lase dan saudara/I Kadirman Zai, Oferius Lawolo, SE, Berkat P. Ziliwu, Setia M. Telambanua, S.Pd. Samidar Tafonao, Enilia Zai, S.Pd, Yulinia Zai, A.Md.Keb, Masjuita Zai, S.Pd, Ardina Zai, Lindra Wati Zai yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi Peneliti.
10. Kepada Wulan Eklesia Ndraha, Kristop F. Hura, Aro Iman S. Laoli, Herlinus Zebua, Ifarman Tafonao, Setiawan Zebua dan seluruh teman-teman seperjuangan yang selalu memberi dukungan dan masukan demi tercapainya Karya Tulis Ilmiah.
11. Semua pihak yang telah turut membantu dan memberi semangat hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan anugrah-nya dengan berlipat ganda kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penulisan, tata bahasa maupun isi. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat demi kemajuan ilmu pengetahuan khususnya profesi keparawatan.

Gunungsitoli, 14 April 2023
Penulis



ARDIAMAN ZAI
NIM. P07520320004

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

SAMPUL DALAM

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN i

ABSTRAK ii

ABSTRACT iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI..... vi

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR LAMPIRAN x

No table of contents entries found.**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Studi Masalah 4

D. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka 6

1. Diabetes Melitus..... 6

a. Defenisi 6

b. Etiologi 6

c. Klasifikasi 8

d. Patofisiologi..... 9

e. Manifestasi Klinis 10

f. Pemeriksaan Penunjang..... 11

g. Penatalaksanaan 12

h. Komplikasi..... 14

2. Kadar Gula Darah 15

a. Defenisi..... 15

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah	17
3. Konsep Jalan Kaki	19
a. Defensi	19
b. Tujuan Jalan Kaki	19
c. Manfaat Jalan Kaki	19
d. Indikasi Jalan Kaki	20
e. Kontra Indikasi Jalan Kaki	20
f. Pengaruh Jalan Kaki Dalam Penurunan KGD	21
g. Prosedur	22
B. Kerangka Konsep	24
C. Defenisi Operasional	25
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	28
E. Pengolahan dan Analisa Data	28
F. Jadwal Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kadar gula darah sewaktu.....	11
Tabel 2.2 Kadar gula darah puasa.....	11
Tabel 2.3 Defenisi operasional.....	25
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi KGD sebelum dilakukan jalan jalan kaki pada pasien DM di Kelurahan Ilir.....	34
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi KGD setelah dilakukan jalan jalan kaki pada pasien DM di Kelurahan Ilir.....	34
Tabel 4.3 Pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.....	35
Tabel 4.4 <i>Tests of normality</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	24
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Izin Penelitian
Lampiran II	: Balasan Surat Izin Penelitian
Lampiran III	: Surat Telah Menyelesaikan Penelitian
Lampiran IV	: Permohonan Menjadi Responden
Lampiran V	: Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran VI	: SOP Jalan Kaki
Lampiran VII	: Master Tabel
Lampiran VIII	: Hasil Uji <i>SPSS (Shapiro Wilk)</i>
Lampiran IX	: Dokumentasi Penelitian
Lampiran X	: Lembar Konsultasi Proposal
Lampiran XI	: Lembar Konsultasi Revisi Propsal
Lampiran XII	: Lembar Konsultasi KTI
Lampiran XIII	: Lembar Konsultasi Revisi KTI
Lampiran XIV	: Biodata Peneliti
Lampiran XV	: Surat Etika Clarence