

ABSTRAK

Rumintan Tampubolon (2022). *Penerapan Latihan Fisik Jalan Kaki Dalam Mengatasi Ketidakstabilan Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Nia Khusniyati M., M.Kep, (II) Ns. Kurniawati, M.Kep

Diabetes melitus adalah penyakit kronis ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah karena adanya gangguan metabolisme dalam tubuh, di mana organ pankreas tidak dapat memproduksi hormon insulin dengan cukup. Jalan kaki adalah olahraga aerobik yang paling sederhana, aman, murah, tidak perlu peralatan, atau menggunakan teknik tertentu. Jalan kaki dilakukan teratur 3-4 kali seminggu kurang lebih 30 menit dapat menurunkan berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin sehingga akan menurunkan glukosa darah. Tujuan dari penelitian adalah Untuk mengetahui penerapan latihan fisik jalan kaki dalam mengatasi ketidakstabilan glukosa darah pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua orang subjek yang menderita diabetes melitus dengan kriteria subjek berusia <18 tahun, yang menderita penyakit diabetes melitus tipe I dan tidak memiliki komplikasi ulkus diabetikum, dan dapat berbicara baik dan jelas. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan alat pemeriksaan gula darah. Tata cara pengumpulan data yang digunakan dengan wawancara, observasi jalan kaki 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dan pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah latihan fisik jalan kaki, serta dokumentasi lembar observasi GDS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan latihan fisik jalan kaki pada penderita diabetes melitus tipe I. Hal ini dibuktikan setelah dilakukan latihan fisik jalan kaki selama 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit terjadi penurunan kadar gula darah sewaktu pada subjek I dari 398 mg/dL menjadi 242 mg/dL dan pada subjek II dari 429 mg/dL menjadi 311 mg/dL.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Latihan Fisik Jalan Kaki, Kadar Gula Darah Sewaktu.

ABSTRACT

Rumintan Tampubolon (2022). Application of Physical Exercise Walking in Overcoming Blood Glucose Instability in Diabetes Mellitus Patients in the Work Area of the Payung Sekaki Health Center. Scientific Paper Case Study, Nursing DIII Program Pekanbaru, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Nia Khusniyati M., M.Kep, (II) Ns. Kurniawati, M.Kep.

Diabetes mellitus is a disease characterized by blood sugar levels due to metabolic disorders in the body, where the pancreas cannot produce enough insulin. walking is the simplest, safest, cheapest aerobic exercise, requires no equipment, or uses any particular technique. Walking regularly 3-4 times a week for approximately 30 minutes can lose weight and increase insulin sensitivity so that it will lower blood glucose. The purpose of this study was to determine the application of physical exercise walking in overcoming blood glucose instability in patients with diabetes mellitus in the Payung Sekaki Health Center Work Area. This type of research is descriptive using a case study approach. The subjects of this study were two subjects who suffered from diabetes mellitus with the criteria of subjects aged <18 years, suffering from type I diabetes mellitus and not experiencing complications of diabetic ulcers, and able to speak well and clearly. The research instrument used observation sheets and blood sugar test kits. The data collection procedures used were interviews, walking observations 3 times a week with a duration of 30 minutes and checking blood sugar levels before and before physical exercise walking, as well as documentation of the GDS observation sheet. The results showed that there was an effect of the application of physical exercise walking in patients with type I diabetes mellitus. This was evidenced after walking for 3 times a week with a duration of 30 minutes there was a decrease in blood sugar levels in subject I from 398 mg/dL to 242 mg/dL and in subject II from 429 mg/dL to 311 mg/dL.

Keywords: Diabetes Mellitus, Physical Exercise Walking, Blood Sugar Levels During.