

ABSTRAK

Aini Maizil Vilandari (2024). *Penerapan Latihan Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Husnan, SKP, MKM, (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp. Kep. M.B. Penguji (I) Ns. Idayanti, S.Pd., S. Kep., M. Kes, (II) Ns. Usraleli, S. Kep., M. Kep.

Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia, dalam proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang pernah dimilikinya. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah penyakit diabetes mellitus. Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah, yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan saraf. Latihan fisik jalan kaki mampu membuat gula di dalam tubuh bisa digunakan melalui kerja hormon insulin yang dapat meningkatkan pengendalian kestabilan gula darah. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh latihan fisik jalan kaki pada lansia penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan pada 24-30 April 2024. Penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara langsung dalam pengambilan data dengan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya. Data disajikan dalam bentuk narasi. Setelah dilakukan latihan fisik jalan kaki sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya penurunan kadar gula darah pada subyek I dari 348 mg/dl menjadi 195 mg/dl, sedangkan pada subyek II mengalami penurunan kadar gula darah dari 266 mg/dl menjadi 159 mg/dl. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dengan mengambil sampel penelitian yang lebih banyak, meningkatkan observasi terhadap variabel yang dapat menyebabkan gula darah semakin memburuk, design penelitian yang lebih valid seperti studi kasus eksperimen.

Kata kunci: Lansia, Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah, Latihan Fisik Jalan Kaki

ABSTRACT

Aini Maizil Vilandari (2024). *The Application of Foot Physical Exercise to Lower Blood Sugar Levels in Lancia with Type II Diabetes Mellitus in the Work Area of the Karya Wanita Health Center*. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Husnan, SKP, MKM, (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp. Kep. M.B. Examiner (I) Ns. Idayanti, S.Pd., S. Kep., M. Kes, (II) Ns., Usraleli, S., Kep.

Elderly is a final phase of human life, in which physical and mental changes occur which will affect the various functions and abilities of the body that it has ever had. One of the problems that often occurs in the elderly is diabetes mellitus. Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by increased blood sugar levels, which over time cause serious damage to the heart, blood vessels, eyes, kidneys and nerves. Physical exercise walking can make the sugar in the body can be used through the work of the hormone insulin that can improve the stability control of blood sugar. The purpose of this case study is to find out the impact of walking physical exercise on the elderly with type II diabetes mellitus in the work area of Puskesmas Karya Women. This type of research is descriptive with two subjects and will be conducted on April 24-30, 2024. This research uses observation techniques and direct interviews in data collection with pre-prepared instruments. Data is presented in narrative form. After performing walking exercise three times a week for 30 minutes, the researchers found that there was a decrease in blood sugar levels in subjects I from 348 mg/dl to 195 mg/dL, while in subject II there was an decreased blood sugar level from 266 mg/ dl to 159 mg/ dL. Recommendations for further research were to take more samples, increase observations on variables that could lead to further deterioration of blood sugar, more valid research designs such as experimental case studies.

Keywords: Elderly, Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Physical Exercise Walking