PENERAPAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI DESA DUKUH, SUKOHARJO

Alvina Larasati[1], Eska Dwi Prajayanti[2]
alvinalarasati101@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan kerja insulin yang menyebabkan kadar gula darah tidak terkontrol karena kurangnya aktivitas fisik salah satunya jalan kaki. Jalan kaki merupakan aktivitas fisik ringan yang dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan kadar gula darah. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan aktivitas fisik jalan kaki terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus pada dua responden penderita diabetes melitus tipe 2. Intervensi jalan kaki dilakukan selama 30 menit, sebanyak tiga kali berturut-turut dalam satu minggu. Pengukuran kadar gula darah pada responden menggunakan alat glukometer. **Hasil:** Setelah dilakukan aktivitas fisik jalan kaki terdapat penurunan kadar gula darah pada kedua responden. Kadar gula darah Ny. P menurun dari 209 mg/dL menjadi 183 mg/dL (turun 26 mg/dL), sedangkan Ny. I menurun dari 280 mg/dL menjadi 251 mg/dL (turun 29 mg/dL). **Kesimpulan:** Penerapan aktivitas fisik jalan kaki menunjukkan penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci : *Diabetes Melitus Tipe 2, Jalan Kaki, Kadar Gula Darah*