

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK  
JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I**



**OLEH:**

**NI KOMANG TENY PURNA ADNYANI**

**NIM : P07120121030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK  
JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III  
Keperawatan Poltekkes Kamenkes Denpasar

**OLEH:**

**NI KOMANG TENY PURNA ADNYANI**

**NIM : P07120121030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I



Diajukan Oleh :

**NI KOMANG TENY PURNA ADNYANI**  
NIM : P07120121030

#### TELAH MENDAPATKAN PERSTUJUAN

Pembimbing Utama

Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes  
NIP. 196508111988031002

Pembimbing Pendamping

Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep.Ns M.Kes  
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.  
NIP. 196812311992031020



**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK  
JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I**



**Diajukan Oleh :**  
**NI KOMANG TENY PURNA ADNYANI**  
**NIM : P07120121030**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**


**PADA HARI : Kamis**

**TANGGAL : 16 Mei 2024**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns.M.Erg (Ketua Penguji)  
NIP. 196408131985032002
2. Dr. K. A. Henny Achjar, SKM., M.Kep, Sp.Kom (Anggota Penguji 1)  
NIP. 19660321988032001
3. I Ketut Gama, SKM., M.Kes (Anggota Penguji 2)  
NIP. 196202221983091000

**MENGETAHUI :**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

  
I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.  
NIP. 196812311992031020

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Komang Teny Purna Adnyani

NIM : P071201230

Program Studi : D-III

Jurusan : Keperawatan Tahun Akademik 2023/2024

Alamat : Jalan melati no 1 kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Implementasi Edukasi Kesehatan Aktivitas Fisik Jalan Kaki dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Kediri I. adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 08 Mei 2024  
Yang membuat pernyataan



Ni Komang Teny Purna Adnyani  
P07120121030

**IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ON WALKING PHYSICAL  
ACTIVITY WITH UNSTABLE BLOOD GLUCOSE LEVELS IN DIABETES  
PATIENTS MELITUS AT KEDIRI I HEALTH CENTER**

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a non-communicable disease that occurs when the pancreas is unable to produce enough insulin or the body cannot produce insulin effectively. Influencing factors are genetics, age and lifestyle. An irregular lifestyle can affect sugar levels in the body. To reduce the risk of unstable blood glucose levels, one of the treatments is non-pharmacological treatment through the application of physical activity, walking. Regular walking can help reduce blood sugar levels in the blood. This is because physical activity increases insulin sensitivity, so that the body is more effective in utilizing glucose. This study aims to stabilize blood glucose levels in diabetes mellitus patients and to provide nursing implementation for clients in diabetes mellitus patients with physical activity of walking for 30 minutes. This research design uses a case study. The sample taken was a respondent with diabetes mellitus who was 68 years old. This research was carried out four times a week. The results of this study showed that the physical activity of walking 3 times a week in respondents could reduce blood glucose levels from 300 mg/dl to 276 mg/dl and there was a decrease of 14 mg/dl after 3 days of implementing walking.*

*Keywords: Instability of blood glucose levels, Walking*

# **IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I**

## **ABSTRAK**

Diabetes Melitus adalah penyakit tidak menular yang terjadi pada organ tubuh pankreas tidak mampu memproduksi insulin yang cukup atau tubuh tidak dapat menghasilkan insulin secara efektif. Faktor yang mempengaruhi ialah genetik, usia, serta pola hidup. Pola hidup yang tidak teratur dapat mempengaruhi kadar gula dalam tubuh. Untuk mengurangi resiko Ketidakstabilan kadar glukosa darah salah satu penatalaksanaannya ialah pengobatan nonfarmakologi melalui aplikasi aktivitas fisik Jalan kaki. Aktivitas jalan kaki secara teratur dapat membantu menurunkan kadar gula darah dalam darah. Hal ini karena aktivitas fisik meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh lebih efektif dalam memanfaatkan glukosa. Penelitian ini bertujuan menstabilkan kadar glukosa dara pada pasien diabetes melitus dan untuk memberikan implementasi keperawatan pada klien pada pasien diabetes melitus dengan aktivitas fisik Jalan kaki selama 30 menit. Desain penelitian ini menggunakan studi kasus. Sample yang diambil ialah seorang responden penderita diabetes melitus yang berusia 68 tahun, penelitian ini dilakukan selama empat kali seminggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik Jalan kaki 3 kali seminggu pada responden dapat menurunkan kadar glukosa darah dari 300 mg/dl menjadi 276 mg/dl dan terjadi penurunan 14 mg/dl setelah 3 hari pemberian implementasi jalan kaki.

Kata Kunci: Ketidakstabilan kadar glukosa darah, Jalan kaki

## **RINGKASAN PENELITIAN**

# **IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI DENGAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS KEDIRI I**

Oleh : Ni Komang Teny Purna Adnyani (NIM: P07120121030)

Diabetes melitus (DM) merupakan Suatu kondisi yang dikenal sebagai gula darah tinggi terjadi ketika insulin tidak diproduksi atau digunakan dengan benar, sehingga mencegah tubuh memetabolisme gula dalam darah. Produksi insulin yang tidak mencukupi atau tidak efektif oleh pankreas menyebabkan gangguan metabolisme kronis yang disebut diabetes melitus. Di seluruh dunia, sekitar 422 juta orang menderita diabetes. Federasi Diabetes Internasional memproyeksikan bahwa 537 juta orang dewasa akan hidup dengan diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021 (20-79). Hingga 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045, menurut proyeksi IDF. Dari data WHO di wilayah Asia Tenggara, lebih dari 96 juta orang diperkirakan menderita diabetes, dan 96 juta lainnya menderita pra-diabetes.

Jalan kaki efektif dan bermanfaat bagi kesehatan apabila dilakukan empat kali dalam seminggu selama minimal 30 menit. Jalan kaki dapat membakar kalori, dan semakin banyak kalori yang dibakar. Otot tubuh secara alami membutuhkan lebih banyak gula darah untuk menurunkan gula darah dan meningkatkan insulin tubuh.

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus mendalam. Jenis penelitian ini menguraikan hasil dari penerapan praktik keperawatan tertentu dan membuktikan efektivitasnya. Penelitian studi kasus ini tanpa mengikut sertakan populasi atau sampel, melainkan berpusat pada subjek studi kasus, yang umumnya hanya satu entitas seperti individu, keluarga, tenaga kesehatan, atau kelompok masyarakat tertentu. Fokus penelitian adalah pada satu pasien yang dipilih secara spesifik, yang mengalami masalah keperawatan terkait ketidakstabilan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus, dan diamati secara menyeluruh.

Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu, hari pertama dimulai dengan bina hubungan saling percaya dengan pasien. pemberian aktivitas fisik jalan kaki diberikan 1x/hari selama 3 minggu. Setelah diberikan aktivitas fisik jalan kaki aktivitas fisik jalan kaki selama seminggu, didapatkan hasil yaitu aktivitas fisik jalan kaki mampu menurunkan kadar glukosa darah dari 300 mg/dl ke 276 mg/dl. Penurunan kadar glukosa tersebut juga dibarengi dengan pola hidup yang disesuaikan dengan implementasi edukasi kesehatan sesuai dengan SIKI dan SLKI. Maka dapat disimpulkan bahwa rebusan daun kelor mampu menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap kepada peneliti selanjutnya agar mampu menyempurnakan penelitian ini sehingga berguna untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penyusunan panjatkan kehadurat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nyalah peyusun dapat Menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Edukasi Kesehatan Aktivitas Fisik Jalan Kaki dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Kediri I” tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penyusun sendiri, melaikan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk ini melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun untuk menempuh program pendidikan D III Keperawatan di Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja. S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S. Kep.,Ns M.Kep selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penyusun dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per. Pen.S.,Kep.Ns M.Kes selaku pembimbing pendamping yang juga telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penyusun dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Kepala Puskesmas Kediri I yang telah memberikan izin dalam pengambilan data pasien diabetes melitus dari tahun 2023 di Puskesmas Kediri I.
7. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
8. Teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan doa, dukungan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Orang tua, kerabat dan sahabat yang telah memberikan dukungan beserta inspirasi dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu. Penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 8 Januari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN SAMPUL.....  | i    |
| HALAMAN JUDUL.....   | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....  | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....  | iv   |
| <i>ABSTRAK</i> .....   | v    |
| ABSTRAK.....   | vi   |
| RINGKASAN PENELITIAN.....  | vii  |
| KATA PENGANTAR .....   | ix   |
| DAFTAR ISI.....  | xi   |
| DAFTAR TABEL.....  | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....   | 1    |
| A. Latar Belakang .....  | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....  | 6    |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 6    |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 7    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....   | 8    |
| A. Konsep Diabetes Melitus .....                                       | 8    |
| B. Glukosa Darah .....   | 13   |
| C. Aktivitas Fisik Jalan Kaki.....                                     | 17   |
| D. Konsep Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah ..... | 20   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....   | 27   |
| A. Desain Penyusunan .....   | 27   |
| E. Instrument pengumpulan data.....                                    | 30   |
| F. Metode Pengumpulan Data.....  | 31   |
| G. Langkah – Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....                      | 31   |
| H. Tempat dan Waktu Pengambilan Kasus .....                            | 32   |
| I. Pengelolaan dan Analisis Data.....                                  | 32   |
| J. Etika Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....                           | 33   |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....                                       | 35   |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Hasil Studi Kasus .....   | 35 |
| B. Pembahasan .....          | 38 |
| C. Keterbatasan .....        | 43 |
| BAB V SIMPULAN & SARAN ..... | 45 |
| A. Simpulan.....             | 45 |
| B. Saran.....                | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA .....         | 48 |
| LAMPIRAN.....                | 51 |

## **DAFTAR TABEL**

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Tabel 1 | Diagnosis Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa<br>Darah.....   | 23 |
| Table 2 | Definisi Operasional Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes<br>Melitus dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Dengan<br>Edukasi Kesehatan Aktivitas Jalan Kaki<br>..... | 30 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Gambar 1 | Bagan Alur Penelitian Pemberian Asuhan Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah pada pasien x dengan DM Menggunakan Edukasi Kesehatan Aktivitas Fisik Jalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tahun 2024..... | 30 |
|----------|---|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |    |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1  | Jadwal Kegiatan Penelitian.....  | 51 |
| Lampiran 2  | Anggaran Biaya Penelitian.....   | 52 |
| Lampiran 3  | SOP Aktivitas Fisik Jalan Kaki.....  | 53 |
| Lampiran 4  | Kadar Glukosa darah sewaktu dan Puasa.....                                   | 54 |
| Lampiran 5  | Asuhan Keperawatn Gerontik.....  | 55 |
| Lampiran 6  | Lembar Permohonan Menjadi Responden.....                                     | 70 |
| Lampiran 7  | Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....                                    | 71 |
| Lampiran 8  | Persetujuan Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta<br>Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 9  | Surat Ijin Studi Pendahuluan.....  | 73 |
| Lampiran 10 | Surat Ijin Penelitian Dinkes Tabanan.....                                    | 76 |
| Lampiran 11 | Surat balasan dari Penanaman Modal Tabanan.....                              | 78 |
| Lampiran 12 | Surat Persetujuan Etik.....  | 79 |
| Lampiran 13 | Bukti Bimbingan.....   | 81 |
| Lampiran 14 | Hasil Cek Turnitin.....  | 82 |