

ABSTRAK

PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Sofia Nur Rahmania, Supriyanto, Adin Muafiroh, Jujuk Proboningsih.

sofianurrahmania@gmail.com

Latar Belakang : DM Tipe 2 dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Aktivitas fisik jalan kaki merupakan salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki pada pasien DM Tipe 2.

Metode : Desain penelitian *Repeated measure design*. Sampel penelitian ini adalah 30 pasien DM Tipe 2 di Balai Pengobatan Angkatan Laut Candi Sidoarjo. Variabel independen pada penelitian ini adalah aktivitas fisik jalan kaki, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah kadar gula darah yang diukur dengan menggunakan alat cek GDA dengan pemeriksaan gula darah acak menggunakan darah perifer pasien. Analisis data menggunakan uji *Friedman* dengan *Post hoc Wilcoxon*.

Hasil : Rata-rata kadar gula darah acak sebelum dilakukan intervensi adalah 302 mg/dl. Rata-rata kadar gula darah acak setelah dilakukan intervensi adalah 199 mg/dl. Hasil analisis uji *friedman* didapatkan $p < 0,000$ dan uji *wilcoxon* didapatkan perbedaan antar kelompok $p < 0,016$. Berdasarkan hasil penelitian bahwa penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 setelah aktivitas jalan kaki didapatkan hampir seluruh pasien mengalami penurunan kadar gula darah, dengan hasil uji statistik didapatkan hasil *p value* 0,000 (0,05).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Aktivitas fisik jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM Tipe 2.

Kata kunci : Aktivitas fisik jalan kaki, kadar gula darah, DM Tipe 2

ABSTRACT

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY WALKING ON REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Sofia Nur Rahmania, Supriyanto, Adin Muafiroh, Jujuk Proboningsih.

sofianurrahmania@gmail.com

Background : Type 2 DM can result in elevated blood sugar levels. Physical activity walking is one way to reduce blood sugar levels. This study aims to determine the effect of physical activity walking on patients with Type 2 DM.

Method : Repeated measure design. The samples of this study were 30 Type 2 DM patients at Candi Sidoarjo Naval Medicine Center. The independent variable in this study is physical activity walking, while the dependent variable in this study is blood sugar levels measured using a GDA checker with random blood sugar checks using the patient's peripheral blood. Data analysis using Friedman test with Post hoc Wilcoxon.

Results : The average randomized blood sugar level before the intervention was 302 mg/dl. The average randomized blood sugar level after the intervention was 199 mg/dl. Friedman test analysis results obtained $p < 0.000$ and wilcoxon test obtained differences between groups $p < 0.016$. Based on the results of the study that the decrease in blood sugar levels in Type 2 DM patients after walking activities was found that almost all patients experienced a decrease in blood sugar levels, with the results of statistical tests obtained p value $0.000 (0.05)$.

Conclusion : There is an effect of physical activity walking on reducing blood sugar levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Physical activity walking can reduce blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords : Physical activity walking, blood sugar levels, Type 2 DM