

REVIEW LITERATUR
**PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MILITUS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

FAISAL HABIB

NIM : 10118033



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

REVIEW LITARATUR

PENGARUH AKTIVITAS (JALAN KAKI) DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MILITUS

Faisal habib¹, Anih Kurnia², Eli Kurniasih³

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : mynamefaisalhabib@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: penyakit DM merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi penderita DM dapat tetap hidup sehat dengan cara mengatur kadar gula darah secara terkontrol. Empat pilar penatalaksanaan bagi penderita DM yaitu edukasi, pengaturan pola makan, olahraga, dan terapi farmakologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik (jalan kaki) dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita DM. **Metode Penelitian:** Metode penelitian ini adalah review literatur. Populasi penelitian ini adalah jurnal dan artikel diperoleh secara elektronik yang bersumber dari Google Scholar. Jumlah artikel yang di review dalam penelitian ini sebanyak 13, dengan kurun waktu 10 tahun terakhir mulai dari 2011-2021. **Hasil Penelitian:** efektifitas aktivitas fisik (jalan kaki) selama 30 menit per hari dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita DM. **simpulan:** Berdasarkan hasil analisis review penelitian dan pembahasan dari konsep/teori hasil-hasil penelitian aktivitas fisik (jalan kaki) dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita penyakit DM.

Kata Kunci: DM tipe 2, aktivitas fisik, jalan kaki, gula darah.

*THE EFFECT OF ACTIVITY (WALKING) IN REMOVING
BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES MILITUS PATIENTS*

Faisal habib¹, Anih Kurnia², Eli Kurniasih³

Nursing Diploma of STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : mynamefaisalhabib@gmail.com

ABSTRACT

Background: DM is an incurable disease, but DM patients can live healthy lives by controlling blood sugar levels. The four pillars of management for people with DM are education, diet regulation, exercise, and pharmacological therapy. Objective: To determine the description of physical activity (walking) in lowering blood sugar levels in DM patients. Research Methods: This research method is a literature review. The population of this research is journals and articles obtained electronically sourced from Google Scholars. The number of articles reviewed in this study was 13, with a period of the last 10 years starting from 2011-2021. Research results: the effectiveness of physical activity (walking) for 30 minutes per day can reduce blood sugar levels in DM patients. Conclusion: Based on the results of research review analysis and discussion of the concept/theory of research results physical activity (walking) can reduce blood sugar levels in people with DM.

Keywords: *type 2 diabetes mellitus, physical activity, walking, blood sugar.*