

**INTERVENSI AKTIVITAS JALAN KAKI UNTUK
MENURUNKAN GLUKOSA DARAH PADA KELUARGA
DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2**

KARYA TULIS ILMIAH



RIPA NURSA'ADAH

NIM : 11025122139

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

2025

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Ripa Nursa'adah

**INTERVENSI JALAN KAKI UNTUK MENURUNKAN GLUKOSA
DARAH PADA KELUARGA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2.**

xvi + 66 halaman + 8 tabel + 1 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit metabolik kronis yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi aktivitas fisik jalan kaki yang dilakukan bersama keluarga dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Kecamatan Jamanis, Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan tiga keluarga yang menjalani intervensi selama 5 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan kadar glukosa darah yang signifikan setelah intervensi, dengan penurunan rata-rata 207 mg/dl, 126 mg/dl, dan 201 mg/dl. Keterlibatan keluarga dalam mendampingi pasien selama aktivitas jalan kaki terbukti meningkatkan motivasi dan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan diabetes. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa intervensi aktivitas fisik jalan kaki yang melibatkan keluarga dapat menjadi strategi efektif dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Saran untuk tenaga kesehatan adalah mengintegrasikan program aktivitas fisik berbasis keluarga dalam rencana perawatan pasien.

Kata Kunci: Diabetes melitus tipe 2, aktivitas fisik, jalan kaki, dukungan keluarga, pengelolaan kesehatan.

Daftar Pustaka : 26 buah (2018-2025).

.

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025

Ripa Nursa'adah

***WALKING INTERVENTION TO LOWER BLOOD GLUCOSE LEVELS IN
FAMILIES WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS***

xvi +66 pages + 8 tables + 1 picture + 11 appendices

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that continues to rise, including in Indonesia. This study aims to examine the effectiveness of walking as a physical activity intervention conducted with family involvement in lowering blood glucose levels among type 2 diabetes patients in Jamanis District, Tasikmalaya Regency. The research method used is descriptive with a case study approach, involving three families undergoing intervention for 5 days. The results show that all respondents experienced significant reductions in blood glucose levels after the intervention, with average decreases of 207 mg/dl, 126 mg/dl, and 201 mg/dl. Family involvement in accompanying patients during walking activities proved to enhance motivation and adherence to diabetes management. The conclusion of this study emphasizes that walking as a physical activity intervention involving family can be an effective strategy in managing type 2 diabetes mellitus. Recommendations for healthcare providers include integrating family-based physical activity programs into patient care plans.

Keywords: *Type 2 diabetes mellitus, physical activity, walking, family support, health management.*

References: *26 items (2018-2025).*