

LATIHAN JALAN 30 MENIT PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

Kipa Jundapri¹, Rury Grace², Suharto³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan, Indonesia

Email: kipa.jundapri41@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :20-07-2025

Revised :01-08-2025

Accepted :08-08-2025

Keywords: 30 Minute
Walking Exercise, Diabetes
Mellitus

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Uncontrolled blood sugar levels can be controlled through physical activity, such as walking, in addition to diet management. Walking is a non-pharmacological measure recommended daily for diabetes mellitus patients to lower blood sugar levels and prevent complications. The purpose of this study was to provide an overview of 30-minute walks to control blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. This method was descriptive study with 30 respondents with diabetes mellitus. Walking exercises were carried out three times a week for 30 minutes. The results showed that 30 minutes of walking can reduce blood sugar levels in respondents, with an average random blood sugar level of 240 mg/dL then decreasing to an average of 134 mg/dL. Based on the results, it was found that respondents experienced a decrease in blood sugar levels after receiving health education about the benefits of 30-minute walks done three times a week

ABSTRAK

Kadar gula darah yang tidak terkontrol selain dengan management diet, dapat dikontrol dengan aktivitas fisik seperti latihan berjalan. Berjalan kaki merupakan tindakan nonfarmakologi yang direkomendasikan untuk dilakukan setiap hari pada pasien diabetes mellitus untuk menurunkan kadar gula dan mencegah komplikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan

gambaran jalan kaki 30 menit untuk mengontrol kadar gula darah pada pasien yang mengalami diabetes mellitus. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan 30 responden diabetes mellitus. Latihan berjalan kaki dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. Hasil penelitian didapatkan hasil berjalan kaki 30 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada responden yaitu rata-rata kadar gula darah sewaktu 240 mg/dL kemudian turun menjadi rata-rata 134 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden mengalami penurunan kadar gula darah setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang manfaat jalan kaki 30 menit yang dilakukan selama tiga kali dalam seminggu

PENDAHULUAN

Kadar gula darah yang tidak terkontrol terjadi karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tidak dapat bekerja dengan baik sehingga kadar gula darah fluktuatif dalam tubuh yang disebut diabetes mellitus (Smeltzer & Bare, 2018). Diabetes mellitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah melebihi normal dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein dan bila dibiarkan tidak terkendali dapat terjadi komplikasi metabolik akut maupun komplikasi vaskuler jangka panjang, baik mikroangiopati maupun makroangiopati (Hasanudin, 2020).

World Health Organization (WHO) dalam *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021 mengindikasikan bahwa prevalensi *diabetes mellitus* pada kelompok usia dewasa 20 sampai 79 tahun mencapai 537 juta jiwa (Merliana et al., 2024). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia SKI (2023) menyatakan bahwa prevalensi penyakit *diabetes mellitus* yang tertinggi di Indonesia paling tinggi terdapat di daerah khusus Ibukota Jakarta 3,1%, Daerah Istimewa Yogyakarta 2,9%, dan peringkat ke tiga di duduki oleh Kalimantan Timur 2,3%, pravelensi yang terendah berada di Papua Pegunungan 0,2% dan Pravelensi di Provinsi Sumatera Utara sebanyak 1,4%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, jumlah penderita *diabetes mellitus* di Provinsi Sumatera Utara tahun 2022 diketahui sebanyak 225.587 penderita atau sebesar 30,22%. Sedangkan berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Medan prevalensi penderita *diabetes mellitus* di Kota Medan yaitu sebesar 2,7% (Ahsani et al., 2024).

Pencegahan komplikasi dari diabetes mellitus harus dilakukan untuk kualitas hidup yang lebih baik dengan pengobatan farmakologi yang terkontrol dan non farmakologi. Pengobatan nonfarmakologi ditujukan untuk menurunkan komplikasi dari kadar gula darah yang terus menerus tinggi tanpa menimbulkan efek samping yang berarti dimana ada dua bagian terapi diabetes mellitus secara umum yaitu dengan terapi farmakologis yang artinya terapi dengan menggunakan obat-obatan dan terapi non

farmakologis yang artinya terapi dengan melakukan perubahan-perubahan gaya hidup baru (Wahyudi, 2018). Salah satu bentuk perubahan gaya hidup adalah melakukan olahraga seperti jalan kaki untuk menguatkan atau menyehatkan badan dengan menggunakan otot-otot lebih dari 30 menit atau relative berlangsung lama dan bukan hanya bermanfaat untuk membina kesegaran jasmani, akan tetapi dapat pula meningkatkan kualitas hidup pada beberapa jenis penyakit diantaranya diabetes mellitus (Jayadi, 2019).

Jalan kaki dianjurkan pada penderita diabetes mellitus tipe II sebagai langkah pencegahan dini sejak pertama kali penderita dinyatakan menderita diabetes mellitus. Jalan kaki tergolong olahraga atau aktivitas ringan dengan mudah karena dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan terutama di rumah serta tidak memerlukan waktu sekitar 20-30 menit yang berguna untuk menghindari terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang pasien yang menderita diabetes mellitus, dengan rentang umur 40 sampai 70 tahun, dan tidak memiliki komplikasi pada ekstremitas bawah sehingga tidak dapat berjalan. Penelitian dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim. Instrument pengumpulan data dalam anamnesa responden menggunakan format pengkajian Asuhan Keperawatan Medikal bedah. Peneliti melakukan kunjungan kepada selama 4 hari pada setiap pasien dengan 3 hari melakukan implementasi keperawatan: memberikan informasi tentang terapi berjalan untuk menurunkan kadar gula darah pada responden dan pada hari ke-4 melakukan evaluasi dengan mengukur kadar gula darah responden.

Adapun tindakan keperawatan yang dilaksanakan sesuai dengan intervensi yang direncanakan adalah: Mengkaji tanda vital dan pemeriksaan kadar gula darah responden, mengobseravasi keadaan responden, mengajarkan responden dan keluarga tentang manfaat berjalan kaki 30 menit, mengajarkan responden untuk rutin melakukan aktivitas terapi berjalan dengan durasi waktu 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu, memberitahu keluarga tentang aturan dalam teknik terapi berjalan, memberitahu komplikasi diabetes mellitus jika tidak ditangani dengan benar. menganjurkan untuk kontrol rutin ke puskesmas terdekat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan peneliti tertuang dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Anamnesa Responden

No	Data Demografi	N (30)	%
1	Umur		
	40-50 tahun	12	40
	50-60 tahun	12	40
2	60-70 tahun	6	20
	Jenis Kelamin		
	Perempuan	13	43
3	Laki-laki	17	57
	Pendidikan		
	SD	1	3.3
	SMP	8	27
	SMA	17	57
	Sarjana	4	13.3

Berdasarkan tabel 1. didapatkan dari 30 responden mempunyai diagnosa medis diabetes mellitus, didapatkan data bahwa 40% responden berumur 40-50 tahun, 40% berumur 50-60 tahun dan 20% berumur 60-70 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, yaitu 43% berjenis kelamin perempuan dan 57% berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan pendidikan, 3.3% responden berpendidikan sekolah dasar, 27% berpendidikan sekolah menengah pertama (SMP), 57% berpendidikan sekolah menengah atas (SMA) dan 13.3% berpendidikan sarjana.

Tabel 2. Data Pre dan Post Jalan 30 Menit

No	Data	Rata-rata		Nilai <i>p</i>
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
1	Nilai kadar gula darah	240	134	0.001

Berdasarkan tabel 2. maka didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi yaitu rata-rata kadar gula darah responden adalah 240 mg/dL dan setelah dilakukan intervensi menjadi 134 mg/dL. Setelah di uji dengan uji statistic maka nilai *p* 0.001 yang bermakna ada pengaruh latihan jalan terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes mellitus.

Jalan kaki 30 menit dianjurkan pada penderita diabetes mellitus sebagai langkah pencegahan dini sejak pertama kali penderita dinyatakan menderita diabetes mellitus (Pramesti & Susilowati, 2023). Jalan kaki tergolong olahraga atau aktivitas ringan dengan mudah karena dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan terutama di rumah serta tidak memerlukan waktu sekitar 20-30 menit yang berguna untuk menghindari

terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Wibowo et al., 2022). Selaras dengan penelitian Astuti et al. (2021) menyatakan bahwa pada pasien diabetes mellitus, selesai melaksanakan jalan cepat kadar gula darah pasien mengalami penurunan dengan rata-rata 225,63 mg/dl, turun menjadi 223,02 mg/dl. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa setelah jalan kaki 30 menit, kadar gula darah pasien diabetes mellitus mengalami penurunan glukosa darah sebesar 2,63 mg/dl.

Selain jalan 30 menit dapat membantu menurunkan kadar gula darah, jalan 30 menit juga dapat membantu pasien dalam menjaga kesehatan jantungnya, sehingga tekanan darah juga akan terkontrol dengan baik dan dengan begitu diharapkan jalan kaki 30 menit dapat memberikan pengaruh kualitas hidup yang baik (Jundapri, 2019). Jalan kaki 30 menit merupakan bentuk dari terapi penurunan kadar gula darah secara fisik, dapat dilakukan oleh siapa saja, dapat dilakukan dengan mudah dan tidak membutuhkan biaya yang mahal. Latihan jalan selama 30 menit minimal 3 kali dalam seminggu sangat disarankan bagi penderita diabetes mellitus untuk mengontrol kadar gula darah pasien diabetes mellitus (Jiwintarum, 2019).

KESIMPULAN

Kadar gula darah yang tidak terkontrol selain dengan management diet, dapat dikontrol dengan aktivitas fisik seperti latihan berjalan. Berjalan kaki 30 menit merupakan tindakan nonfarmakologi yang direkomendasikan untuk dilakukan setiap hari pada pasien diabetes mellitus untuk menurunkan kadar gula dan mencegah komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Fandizal, M., & Ajeng Lestari, S. (2021). Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Keluarga Dengan Diabetes Mellitus: Studi Literatur. *Jurnal Medika Utama*, 2(3), 1011–1020.
- Ahsani, A., Kesehatan, T., & Medan, M. (2024). *Implementasi Senam Kaki Diabetik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Puskesmas Sering*. 2045(4).
- Hasanudin, I., Mulyono., S. Herlinah, L. (2020). Efektivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan*. Vol 14.
- Jayadi, I., & Puspita, S. (2019). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. *Jurnal Akademika Husada*, 1(1), 1-9. Dikutip dari <http://jurnal.stikeshusadajombang.ac.id>
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, W., M, Santika. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah antara yang Melakukan Senam Jantung Sehat dan Jalan Kaki. *Jurnal kesehatan Prima*. Vol 13.
- Jundapri, K., Kasiman, S., Harahap, I.A. (2019). Efek Latihan Berjalan terhadap Peningkatan Performance Pasien Pasca Heart Attack di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik Medan. *Repository usu*.

- Jundapri, K., Harahap, I.A. (2019). Peningkatan Tekanan darah Pasien Pasca Rehabilitasi jantung Melalui Latihan Berjalan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 11 (4), 269-276.
- Merliana, A., Kurniasari, S., Stiexs, A., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F., Indonesia, U. M., Bandar, K., & Lampung, P. (2024). *Pengaruh Pemberian Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Penengahan Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024*. 2(2), 581–590.
- Pramesti, A. Y. P., & Susilowati, T. (2023). Penerapan Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Desa Mliwis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4), 225–235. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1819>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil Utama Riskesdas. Jakarta: Litbangkes Kemenkes. Diakses dari: <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Riskesdas Sumut. Jakarta: Litbangkes Kemenkes. Diakses dari: <https://kesmas.kemkes.go.id/>
- Smeltzer & Bare. (2018). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC.
- Wibowo, A, T., Wahdi, A., Ilmu Keperawatan, F., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., Bahrul Ulum Jombang, Stik., Kunci, K., Jalan kaki, T., Gula Darah, K., & Mellitus Tipe, D. (2022). Pengaruh Terapi Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 the Effect of Hydroterapy on Reducing Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients. *Journal Well Being*, 7(2), 26157519. <http://journal.stikes-bu.ac.id/>