

Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2025
Anisa Shafa Salsabilla
011211032

Pengaruh Kombinasi Walking Exercise dan Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan

ABSTRAK

Latar Belakang : Belakangan ini prevelensi untuk kasus penderita diabetes melitus tipe 2 diberbagai belahan dunia termasuk Indonesia meningkat. Pengelolaan diabetes melitus tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, seperti Walking exercise dan Relaksasi Autogenik. Kombinasi terapi non-farmakologis ini berpotensi memberikan efek sinergis dalam menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kesejahteraan penderita diabetes melitus tipe 2.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh kombinasi walking exercise dan relaksasi autogenik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi exeperimentdesigen. Sampel penelitian ini adalah 42 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok control. Penelitian ini menggunakan uji simple paired t-test dan independent sample t test.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar gula darah yang signifikan pada kelompok intervensi rata rata pre 354 mg/dL dan post 335 mg/dL dibandingkan dengan kelompok control yang rata rata pre 332 mg/dL dan post 336 mg/dL

Kesimpulan : Menujukan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian kombinasi walking exercise dan relaksasi autogenik dalam menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Kecamatan Tenganan, karena hasil uji statistik menggunakan t-test nilai signifikasinya sebesar 0,000 yaitu $<0,05$.

Saran: Dari penelitian ini disarankan untuk rutin melakukan walking exercise dan relaksasi autogenik sebagai bagian dari manajemen penyakit untuk membantu mengontrol kadar gula darah bagi penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Walking exercise, Relaksasi Autogenik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus Tipe 2

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Health
Final Project, January 2025
Anisa Shafa Salsabilla
011211032

The Effect of Combining Walking Exercise and Autogenic Relaxation on Reducing Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan Area

ABSTRACT

Background: Recently, the prevalence of type 2 diabetes mellitus cases has been increasing globally, including in Indonesia. Managing diabetes mellitus not only relies on pharmacological therapy but also requires non-pharmacological approaches, such as walking exercise and autogenic relaxation. This combination of non-pharmacological therapies has the potential to provide a synergistic effect in reducing blood sugar levels and improving the well-being of individuals with type 2 diabetes mellitus.

Objective: To determine the effect of the combination of walking exercise and autogenic relaxation on reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan area.

Methods: This study used a quasi-experimental design. The study sample consisted of 42 respondents divided into an intervention group and a control group. This research employed simple paired t-test and independent sample t-test analyses.

Results: The study results showed a significant reduction in blood sugar levels in the intervention group, with an average pre-intervention level of 354 mg/dL and post-intervention level of 335 mg/dL, compared to the control group, which had an average pre-intervention level of 332 mg/dL and post-intervention level of 336 mg/dL.

Conclusion: The findings indicate a significant effect of the combination of walking exercise and autogenic relaxation on reducing blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Puskesmas Kecamatan Tenganan area, as evidenced by the statistical t-test with a significance value of 0.000 (<0.05).

Recommendations: Based on this study, it is recommended to routinely perform walking exercise and autogenic relaxation as part of disease management to help control blood sugar levels for individuals with diabetes mellitus.

Keywords: Walking exercise, Autogenic Relaxation, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus