



**PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PUASA (GDP) SEBELUM DAN
SESUDAH JALAN KAKI (*WALKING*) PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANAH KUNING KABUPATEN BULUNGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Sudirman

017241044

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**



**PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PUASA (GDP) SEBELUM DAN
SESUDAH JALAN KAKI (*WALKING*) PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANAH KUNING KABUPATEN BULUNGAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan (SKep)

Disusun Oleh:

Sudirman

017241044

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi Berjudul:

**PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PUASA (GDP) SEBELUM DAN
SESUDAH JALAN KAKI (*WALKING*) PADA PENDERITA
DIABETES MILLITUS TIPE 2 DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANAH KUNING KABUPATEN BULUNGAN
TAHUN 2025**

Disusun oleh:

Sudirman

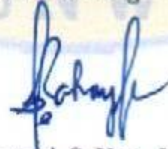
NIM: 017241044



**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 5 Agustus 2025

Pembimbing**Ns. Suwanti, S. Kep., MNS**

NIDN. 0618127701

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

**PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PUASA (GDP) SEBELUM DAN
SESUDAH JALAN KAKI (*WALKING*) PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS TANAH KUNING KABUPATEN BULUNGAN
TAHUN 2025**

Oleh:

Sudirman

017241044

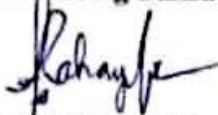
Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari: Kamis

Tanggal: 07 Agustus 2025

Tim Penguji:

Ketua / Pembimbing Utama



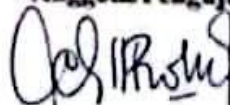
**Ns. Suwanti, S. Kep., MNS
NIDN. 0618127701**

Anggota/Penguji I



**Dr. Gipta Galih Widodo, M.Kep., Sp. KMB
NIDN. 0619047704**

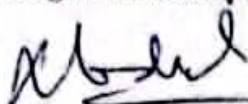
Anggota/Penguji II



**Dr. Ns. Zumrotul Chairijah, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0611067101**

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan



**Dr. Ns. Abdul Wahid, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J
NIDN. 0602027901**

Dekan Fakultas Kesehatan



**Ns. Eko Sisilo, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0627097501**

LEMBAR ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Sudirman
NIM : 017241044
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Perubahan Kadar Gula Darah Puasa (GDP) Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki (Walking) Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah UPTD Puskesmas Tanah Kuning Kabupaten Bulungan Tahun 2025" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Bulungan, Agustus 2025

Pembimbing



Ns. Suwanti, S. Kep., MNS.
NIDN. 0618127701

Yang membuat pernyataan



10000
Rp
METERAI
TEMPEL
55-39AMX266049311

Sudirman
NIM. 017241044

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Sudirman
NIM : 017241044
Mahasiswa : Progran Studi S1 Keperawatan, Fakultas
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya berjudul **“Perubahan Kadar Gula Darah Puasa (GDP) Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki (Walking) Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah UPTD Puskesmas Tanah Kuning Kabupaten Bulungan Tahun 2025”** untuk kepentingan akademik.

Bulungan, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Sudirman

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Data Pribadi**

Nama : Sudirman
Tempat, tanggal lahir : Bontu Ulu, 15 Mei 1983
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat: Jln. Azizurahman RT.04 Desa Mangkupadi Kecamatan Tanjung Palas
Timur Kabupaten Bulungan

Riwayat Pendidikan

1. SDN 233 Dampang : Tahun 1992-1997
2. SMPN 4 Gangkin : Tahun 1997- 2000
3. SPK Pemda Bulukumba : Tahun 2000- 2003
4. Akper Pemda Bulukumba : Tahun 2003-2006
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2024 – Sekarang

Data Orang Tua

Nama ayah : Cuki
Nama Ibu : Zaenab
Pekerjaan : Petani
Alamat : Desa Sopa, Kecamatan Kindang Kabupaten Bulukumba,
Sulawesi Selatan

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul **“Perubahan Kadar Gula Darah Puasa (GDP) Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki (*Walking*) Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah UPTD Puskesmas Tanah Kuning Kabupaten Bulungan Tahun 2025.”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
3. Bapak Dr. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Ns., M.Kep., Sp.J selaku Kepala Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Ns. Suwanti, S.Kep., MNS, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan serta arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen pengajar Universitas Ngudi waluyo Program Studi S-1 Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Bapak dr.H.Tofan Halim selaku Kepala UPTD Puskesmas Tanah Kuning Kecamatan Tanjung Palas Timur Kabupaten Bulungan.

7. Kepada Ibu Salmiyah R., A.Md. Keb selaku Kepala Pustu Desa Sajau Hilir Kecamatan Tanjung Palas Timur Kabupaten Bulungan.
8. Kepada Bapak Imam Dwi Cahyono, A.Md. Kep selaku Kepala Pustu Desa Mangkupadi Kecamatan Tanjung Palas Timur Kabupaten Bulungan.
9. Kepada Istri Saya yang tercinta Bdn. Eka Lili Mayasari, A.Md.Keb yang telah memberikan dukungan, semangat, telah banyak meluangkan waktu dan pemikirannya dari awal masa pendaftaran hingga saat ini,
10. Kepada Orang Tua saya yang telah mendoakan dan mendukung anaknya untuk menuntut ilmu.
11. Rekan-rekan seperjuangan RPL angkatan IV Universitas Ngudi Waluyo yang selalu memberikan inspirasi bagi penulis. Terima kasih untuk kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga kita semua bisa menjadi orang yang bermamfaat bagi keluarga, Bangsa dan agama. Aamin.
12. Semua sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.



Bulungan, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

_Toc205679984HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor Resiko Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
4. Patofisiologi Diabetes Mellitus 2	Error! Bookmark not defined.
5. Manifestasi Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
6. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Prinsip Pelaksanaan <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.

4.	Porsi <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.
5.	Teknik Pelaksanaan <i>Walking</i>	Error! Bookmark not defined.
C.	Konsep Kadar Glukosa Darah Puasa	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Glukosa Darah Puasa	Error! Bookmark not defined.
2.	Metabolisme	Error! Bookmark not defined.
3.	Faktor yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah	Error! Bookmark not defined.
4.	Cara Mengukur Gula Darah	Error! Bookmark not defined.
5.	Gangguan Kadar Gula Darah	Error! Bookmark not defined.
D.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
F.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
G.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
	BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi, Sampel dan Sampling Desain	Error! Bookmark not defined.
D.	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
F.	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G.	Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H.	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
I.	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.