

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Agustus 2025
Sudirman
017241044

**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**

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah akibat sekresi insulin, sehingga perlu adanya pengontrolan kadar gula darah seperti melakukan *walking*. Dengan melakukan *walking* dapat menurunkan kadar gula darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perubahan Kadar Gula Darah Puasa (GDP) Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki (*Walking*) Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Metode: Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *one group with pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini penderita diabetes di Puskesmas Tanah Kuning, berjumlah 376 responden. Sampel dipilih secara *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Intervensi yang diberikan yaitu *walking* selama 30 menit sebanyak 3 sesi dalam seminggu. Analisa data menggunakan *uji Wilcoxon signed rank test*.

Hasil: Kadar gula darah puasa setelah diberikan *walking* mengalami penurunann sebanyak 2 responden (6,6%) dan sebanyak 28 responden (93,4%) yang tidak mengalami perubahan. Hasil *uji Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,157 ($p > 0,05$) pada artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar GDP sebelum dan sesudah intervensi *Walking* di Puskesmas Tanah Kuning

Saran: Untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah waktu pemberian *walking* agar hasil lebih maksimal.

Kata Kunci: *Walking*, Glukosa Darah Puasa, Diabetes Mellitus Tipe 2

Referensi: 51 (2017-2024)

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Agustus 2025
Sudirman
017241044

Changes in Fasting Blood Sugar (FBS) Levels Before and After Walking in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Tanah Kuning Community Health Center UPTD Area, Bulungan Regency in 2025

ABSTRACT

Background: *Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to insulin secretion. Therefore, it is necessary to control blood sugar levels, such as by walking. Walking can lower blood sugar levels.*

Objective: *This study aimed to determine changes in fasting blood sugar (FBS) levels before and after walking in patients with type 2 diabetes mellitus.*

Method: *The study design used a quasi-experimental approach with a one-group pretest and posttest design. The study population consisted of 376 diabetic patients at Puskesmas Tanah Kuning. The sample was selected using purposive sampling based on those who met the inclusion criteria. A total of 30 respondents were selected. The intervention was 30 minutes of walking, three sessions per week. Data were analyzed using Wilcoxon signed-rank test.*

Results: *Fasting blood sugar levels decreased in 2 respondents (6.6%) after walking, while 28 respondents (93.4%) experienced no change. The Wilcoxon signed-rank test showed an Asymp value. Significant value of 0.157 ($p > 0.05$) indicates no significant difference.*

Conclusion: *There was no significant difference between GDP levels before and after the Walking intervention at Puskesmas Tanah Kuning.*

Suggestion: *Future researchers are advised to increase the duration of walking for optimal results.*

Keywords: *Walking, Fasting Blood Glucose, Type 2 Diabetes Mellitus*

References: *51 (2017-2024)*