

ABSTRAK

Penerapan Aktivitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Keluarga dengan Anggota Keluarga Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Tsalvadilla Amanda Putrie (2025). Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang. Dosen Pembimbing Imam Subekti, S. Kp., M. Kep., Sp. Kom.

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia. Kadar gula darah yang tidak stabil dikarenakan penatalaksanaan perawatan yang kurang tepat sehingga dapat mengalami masalah sirkulasi perifer terutama pada daerah kaki. Maka dari itu perlu dilakukan terapi non farmakologis berupa penerapan aktivitas jalan kaki guna meningkatkan sirkulasi darah perifer dan menurunkan kadar gula darah. Tujuan karya ilmiah ini untuk menerapkan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Metode karya ilmiah ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada satu keluarga diabetes mellitus tipe 2 yang dilaksanakan pada tanggal 30 September-12 Oktober 2024 di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil studi kasus ini diperoleh masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah dan perfusi jaringan perifer tidak efektif. Intervensi keperawatan diarahkan pada manajemen hiperglikemi dan perawatan sirkulasi. Implementasi difokuskan pada mengajarkan keluarga tentang pengelolaan DM dan menganjurkan berolahraga rutin aktivitas jalan kaki 3-4 kali dalam seminggu selama 30-45 menit. Hasil evaluasi pada kunjungan hari terakhir kadar GDP 119 mgr/dL dan sirkulasi perifer pada kaki membaik ditandai dengan parastesia sudah jarang dirasakan. Kesimpulan studi kasus penerapan aktivitas jalan kaki dapat meningkatkan sirkulasi perifer pada kaki dan mengajarkan pengelolaan DM yang benar dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Saran bagi pelayanan kesehatan adalah mengedukasi klien DM Tipe 2 untuk menerapkan aktivitas jalan kaki sebagai metode terapi non farmakologis dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah dan perfusi perifer tidak efektif.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Aktivitas Jalan Kaki, DM Tipe 2, Kadar Glukosa Darah, Perfusi Perifer Tidak Efektif