

**PENGARUH TERAPI JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 :
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH :

LILIK

1811102411099

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

**Pengaruh Terapi Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah
pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : *Literature Review***

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Lilik

1811102411099

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lilik

Nim : 1811102411099

Judul proposal : **PENGARUH TERAPI JALAN KAKI TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 :
*LITERATURE REVIEW***

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010)

Samarinda, 25, Februari 2022



Lilik

NIM.1811102411099

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 :
LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

LILIK

1811102411099

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 28 Juni 2022

Pembimbing



Ns. Thomas Ari Wibowo, M. Kep

NIDN. 1104098701

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M. Kep

NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 :
LITERATURE REVIEW**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

LILIK

1811102411099

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal, 28 Juni 2022

Penguji I

Penguji II

Ns. Ulfatul Muflihah, S.Kep., MNS

NIDN.1118039302

Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep

NIDN.1104098701

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep

NIDN. 1115017703

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang
melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

QS Al Baqarah 286

”Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras.

Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan.

Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

Ridwan Kamil

KATA PEGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kepada *Allah Sbbhanahu Wa Ta'ala* atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II” dengan tepat waktu.

Penyusunan proposal penelitian ini dibuat sebagai persyaratan untuk kelulusan mata ajar Skripsi Keperawatan Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2022. Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan akan tetapi semuanya bisa dilalui berkat bantuan dan doa dari berbagai pihak. Kelompok ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar Skripsi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
5. Bapak Ns. Thomas Ari Wibowo, M.kep selaku pembimbing terimakasih untuk beliau yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan arahan, serta kesabaran selama banyak membimbing dalam proses penyelesaian proposal penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah membekali kelompok dengan berbagai ilmu dan pengetahuan selama mengikuti perkuliahan.

7. Untuk kedua orang tua saya, ayahanda tercinta Hardi dan almh. ibunda tersayang Nikati yang telah memberikan dukungan secara moril maupun materi serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis serta kakak saya Siti Maimunah dan Adik saya Abdur Rohman serta keponakan tersayang Melda Putri.
8. Seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas semua doa dan dukungan kalian.
9. Untuk teman-teman satu kelompok bimbingan dan peminatan saya Agung Setiawan, Erli Dwiyanti, Ayu Wandira dan Anita Dwiastuti yang telah saling membantu dan selalu memberikan dukungan kepada penulis.
10. Teman-teman angkatan 2018 mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang sama-sama berjuang menyelesaikan proposal penelitian ini.

Samarinda, Januari 2022

Pengaruh Terapi Jalan kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review

Lilik¹, Thomas Ari Wibowo²

INTISARI

Latar Belakang : Jalan kaki adalah salah satu aktivitas fisik yang menggunakan otot-otot terutama pada otot kaki untuk dapat berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain. Aktivitas jalan kaki yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh seseorang menjadi sehat, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dari berjalan kaki perlu memperhatikan tata cara dan posisi kaki saat berjalan yang dilakukan dengan frekuensi yang sesuai dan efektif memberikan efek pada Kesehatan salah satunya yaitu akan dapat menurunkan resiko diabetes dan hipertensi (Hage, 2013). Setelah dilakukan terapi jalan kaki maka dapat dilihat perubahan kadar gula darah pasien, apakah kadar gula darah kembali normal dan dapat teratasi.

Tujuan Studi : Penelitian ini dilakukan dalam bentuk literature review yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

Metodologi : Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data kepustakaan atau meneliti dan menggunakan informasi kepustakaan (jurnal ilmiah) untuk objek penelitian. Kriteria inklusi: Original jurnal penelitian, bahasa indonesia dan inggris, 2018-2022, pasien DM Tipe 2, isi jurnal tentang pengaruh terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Hasil : Hasil studi 15 jurnal artikel penelitian berdasarkan database antara lain Researchgate, Pubmed, Google Scholar, Elsevier, perpusnas, Scinences Direct bahwa ada pengaruh terapi jalan kaki pada penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Kesimpulan : Ada pengaruh dari pemberian terapi jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan nilai signifikan P Value < 0,05.

Kata Kunci : Jalan kaki, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus Tipe 2

¹ Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Walking Therapy on Reducing Blood Glucose Levels in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus : Literature Review

Lilik³, Thomas Ari Wibowo⁴

ABSTRACT

Background : Walking is a physical activity that uses the muscles, especially the leg muscles to be able to move from one place to another. Walking activities that are easy to do to make a person's body healthy, to get the desired results from walking need to pay attention to the procedures and position of the feet when walking which is done with the appropriate frequency and effectively has an effect on health, one of which will be able to reduce the risk of diabetes and hypertension (Hage, 2013). After walking therapy is done, it can be seen changes in the patient's blood sugar levels, whether blood sugar levels return to normal and can be overcome.

Purpose : This study was conducted in the form of a literature review which aims to determine whether there is an effect of giving walking therapy on reducing blood sugar levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus.

Methodology : This research method is library research, which is a series of studies related to the method of collecting library data or researching and using library information (scientific journals) for the object of research. Inclusion criteria: Original research journals, Indonesian and English, 2018-2022, Type 2 DM patients, contents of journals about the effect of walking therapy on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Results : The results of a study of 15 journal research articles based on databases including Researchgate, Pubmed, Google Scholar, Elsevier, National Library, Scinences Direct that there is an effect of walking therapy on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Conclusion : There is an effect of giving walking therapy on decreasing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus with a significant P Value <0.05.

Keywords : Walking, Blood Sugar Levels, Type 2 Diabetes Mellitus

³ Student of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Borneo

⁴ Lecturers of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Borneo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
MOTTO	i
KATA PEGANTAR.....	ii
INTISARI	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABLE	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Konsep Teori Diabetes Mellitus Tipe 2.....	8
2. Konsep teori gula darah	21
3. Konsep Teori Jalan Kaki	31
B. Penelitian Terkait	41
C. Kerangka Teori	43
D. Kerangka Konsep	44
E. Hipotesis.....	45
BAB III	46
METODE PENELITIAN.....	46
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Pencarian Literature	46
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	47
D. Seleksi studi dan Penilaian kualitas	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil dan Analisa	50
B. Pembahasan	60

BAB V	81
PENUTUP	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	

DAFTAR TABLE

Table 1. Kerangka Inklusi dan Ekslusi	66
Table 2. Hasil dan Analisa	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. patofisiologi DM Tipe 2.....	14
Gambar 3. cara berjalan kaki.....	34
Gambar 4. kerangka teori	39
Gambar 5. Kerangka Konsep	39
Gambar 6. seleksi studi dan penilaian kualitas	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 lembar persetujuan proposal penelitian

Lampiran 3 Link Jurnal

Lampiran 4 surat pernyataan penelitian literature review

Lampiran 5 lembar konsultasi

Lampiran 6 uji plagiasi