

PENERAPAN INTERVENSI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DENGAN MASALAH DIABETES MELLITUS TIPE II DI RSUD KOTA YOGYAKARTA

Maryam Safitri¹, Retno Sumiyarini²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,
Jl.Brawijaya, Gaamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (55294), Indonesia

E-mail : maryamsafitri7@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang sangat berbahaya, dengan prevalensi yang terus meningkat di seluruh dunia. Diabetes Mellitus terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin atau tubuh tidak dapat memproduksi insulin. Pada penderita diabetes Pada DM tipe II latihan fisik dapat memperbaiki kendali glukosa darah secara menyeluruh konsentrasi HbA1c yang bisa menjadi pedoman untuk bisa menurunkan resiko adanya komplikasi. Aktifitas fisik yang dianjurkan adalah latihan fisik bersifat aerobik dengan intensitas sedang seperti jalan cepat (*brisk walking exercise*).

Tujuan penelitian : penelitian ini bertujuan untuk menganalisa penerapan *intervensi brisk walking exercise* untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Kota Yogyakarta.

Metodologi: Pengumpulan data menggunakan teknik *observasi-partisipatif* dengan menerapkan asuhan keperawatan pada pasien. Penerapan *Brisk walking exercise* pada 1 pasien selama 3 hari berturut-turut. Luaran yang diukur adalah penurunan Glukosa darah.

Hasil : hasil penelitian yaitu menunjukkan pada hari pertama, nilai GDS *pre-intervensi brisk walking* yaitu 291 mg/dl dan *post-intervensi brisk walking* menjadi 282 mg/dl. Pada hari kedua, nilai GDS yaitu *pre-intervensi* 244 mg/dl dan *post-intervensi* menjadi 242 mg/dl. Dan, hari ke tiga nilai GDS *pre-intervensi* yaitu 219 mg/dl dan *post-intervensi* menjadi 198 mg/dl.

Kesimpulan : setelah 3 hari penerapan *intervensi brisk walking exercise* terdapat pengaruh pada penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di RSUD Kota Yogyakarta.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Brisk walking exercise, Glukosa Darah*

¹Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

APPLICATION OF THE BRISK WALKING EXERCISE INTERVENTION TO REDUCING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLITUS IN YOGYAKARTA CITY HOSPITAL

Maryam Safitri¹, Retno Sumiyarini²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,
Jl.Brawijaya, Gaamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (55294), Indonesia

E-mail : maryamsafitri7@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a very dangerous chronic disease, with an increasing prevalence throughout the world. Diabetes mellitus occurs when the pancreas cannot produce insulin or the body cannot produce insulin. In diabetics, in type II diabetes, physical exercise can improve overall blood glucose control, HbA1c concentration, which can be a guideline to reduce the risk of complications. The recommended physical activity is aerobic physical exercise with moderate intensity such as brisk walking (brisk walking exercise).

Objective: this study aims to analyze the application of brisk walking exercise intervention to reduce blood glucose levels in patients with Type II Diabetes Mellitus at Yogyakarta City Hospital.

Method: Data collection using observational-participatory techniques by applying nursing care to patients. Application of Brisk walking exercise on 1 patient for 3 consecutive days. The outcome measured is a decrease in blood glucose.

Results: the results showed that on the first day, the GDS value of pre-intervention brisk walking was 291 mg / dl and post-intervention brisk walking became 282 mg / dl. On the second day, the GDS value was pre-intervention 244 mg / dl and post-intervention became 242 mg / dl. And, day three pre-intervention GDS values were 219 mg / dl and post-intervention became 198 mg / dl.

Conclusion: after 3 days of implementation of brisk walking exercise intervention there was an effect on reducing blood glucose levels in type II diabetes mellitus patients at Yogyakarta City Hospital.

Keywords : *Diabetes Mellitus, Brisk Walking exercise, Blood Glucose.*

¹Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta