

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL & ANALISIS JURNAL

A. Cara mencari jurnal

Situs database jurnal yang digunakan yaitu menggunakan *google scholar*. Penelusuran artikel pencarian dalam periode tahun 2020-2023. Kata kunci yang digunakan adalah “latihan brisk walking untuk diabetes mellitus”. Dari hasil penelusuran, didapatkan 370 artikel jurnal. Penulis memilih salah satu jurnal dan membaca jurnal dengan seksama lalu dipertimbangkan apakah jurnal bisa diterapkan pada pasien dengan pasien Diabetes mellitus tipe II.

B. Resume Jurnal

Judul jurnal “Pengaruh *Brisk walking exercise* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe II di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam” jurnal ditulis oleh Kardina Hayati, Nilam Cahya, Tahan Adrianus Manalu, Dewi Agustina dan Nora Ervina Sembiring pada tahun 2021.

1. Introduction

Indonesia memiliki populasi penduduk yang menderita penyakit diabetes mellitus yaitu diperkirakan sebanyak 1,5% sampai 2,5 % dari jumlah populasi. Diabetes mellitus tipe II biasanya terjadi setelah usia 40 tahun menurut *American Diabetes Association* tahun 2013. Aktifitas fisik yang tidak teratur merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan terjadinya diabetes mellitus. Aktifitas fisik yang tidak teratur dapat mengakibatkan kerusakan pada semua aspek metabolik salah satunya dapat meningkatkan kepekaan insulin selama proses pembentukan glukosa (Mugianti et al., 2019).

Pengelolaan diabetes mellitus dapat dilakukan secara non farmakologis salah satunya dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik mempunyai banyak manfaat yaitu mencegah obesitas, peningkatan tekanan darah, penggunaan

lipid darah, menurunkan glukosa darah serta mengurangi komplikasi penyakit. Latihan fisik merupakan langkah awal dalam mengatasi peningkatan glukosa darah. Bagi penderita DM, aktifitas fisik dapat berguna untuk memperbaiki kendali glukosa darah secara menyeluruh.

Latihan fisik jalan cepat atau *Brisk Walking Exercise* adalah latihan berjalan yang beda karena adanya penambahan kecepatan atau frekuensi langkah dan berbagai macam teknik gerakan. Latihan ini dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi kejadian komplikasi yang diakibatkan oleh diabetes.

2. Method

Metode dalam penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan rancangan *one grup pre-test dan post-test*. Analisa data menggunakan SPSS dengan uji *statistic paired sampel T-test*. Intervensi dalam penelitian dilakukan dalam 1 minggu 3 kali selama 30 menit. Nilai kadar gula darah didapatkan sebelum dan setelah dilakukan intervensi selama 1 bulan memakai lembar observasi.

3. Result

Hasil penelitian menunjukkan hasil perubahan kadar glukosa darah setelah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi *brisk walking exercise* kepada 21 responden, nilai kadar glukosa darah >200 mg/dl dan setelah dilakukan intervensi sebanyak 14 orang mengalami penurunan menjadi <200 mg/dl. Sementara hasil uji statistik *paired t-test* memperoleh nilai 0.00 yang berarti signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah intervensi *brisk walking exercise*.

4. Discussion

Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang positif antara sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) dilakukan intervensi yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan *Brisk Walking Exercise* terhadap kadar glukosa darah pada responden. Hasil penelitian Damanik & Rina

Situmorang (2019) juga menunjukkan bahwa kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus mampu turun dengan nilai rata-rata dari 225,63 mg/dl menjadi 223,02 mg/dl setelah dilakukan intervensi jalan cepat selama 7 hari yang dilakukan kepada 19 responden. Begitupun juga ditemukan dalam penelitian Listyarini & Fadilah (2017) yang dilakukan pada kelompok intervensi didapatkan hasil rata rata kadar glukosa darah sebelum dilakukan *brisk walking exercise* diperoleh nilai 204,05 mg/dl dengan standar deviasi 28,895. Kemudian, nilai kadar glukosa darah setelah melakukan *brisk walking exercise* diperoleh nilai rata-rata sebesar 184,79 mg/dl dengan standar deviasi 28,793. Hasil uji *paired t test* diperoleh nilai p value sebesar $0,007 \leq \alpha (0.05)$ yang artinya terdapat pengaruh brisk walking terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus di Desa Klumpit Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Meski sebagian besar mengalami penurunan akan tetapi ada beberapa responden yang mengalami peningkatan kadar glukosa darah. Penulis berpendapat bahwa hal tersebut terjadi akibat dari tidak ada pengawasan diet responden serta tidak adanya pengawasan langsung mengenai pelaksanaan intervensi *brisk walking exercise* di desa Klumpit Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

C. Rencana Aplikasi jurnal pada kasus

1. Rencana penerapan kasus

Pengaplikasian jurnal dilakukan pada satu orang pasien. Kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa diabetes mellitus tipe 2, memiliki kadar glukosa darah sewaktu >200 mg/dl, bersedia menjadi responden, tidak mengalami gangguan pada ekstemitas bawah/ kelumpuhan. Sedangkan kriteria eksklusi adalah tidak bersedia menjadi responden, tidak bersedia melakukan brisk walking exercise, responden dengan ulkus kaki dan gangguan pada pengelihatatan, responden dengan komplikasi jantung koroner, stroke dan gagal ginjal. Pemberian intervensi *Brisk Walking*

Exercise dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Intervensi dilakukan sebanyak 1x setiap harinya dengan durasi 30 menit.

Adapun rencana pemberian intervensi *Brisk Walking Exercise* dilakukan dengan cara :

- Menjelaskan maksud, tujuan, SOP dan kesediaan pasien untuk mengikuti latihan
- Melakukan kontrak waktu dengan pasien untuk mengikuti intervensi brisk walking exercise dan memberitahukan kepada responden untuk berpakaian senyaman mungkin, membawa handuk dan juga air minum.
- Mengukur kadar glukosa darah sewaktu pada pasien sebelum dilakukan latihan
- Mendampingi dan melakukan jalan cepat bersama pasien selama 30 menit
- Setelah intervensi *brisk walking exercise* pasien dianjurkan untuk istirahat selama 10 menit
- Mengukur kadar glukosa darah setelah dilakukan latihan *brisk walking exercise*
- Mencatat dan membandingkan kadar glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan latihan pada lembar observasi

2. Standar Operasional Prosedur (SOP) Brisk Walking Exercise

Tabel 4. 1 Standar Operasional Prosedur Brisk Walking Exercise

SOP Brisk Walking Exercise	
Pengertian	<i>Brisk walking exercise</i> merupakan salah satu bentuk latihan aerobik merupakan bentuk latihan sedang dengan menggunakan teknik jalan cepat selama 15-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/jam (Niuflapu & Agustina, 2022).
Indikasi	Penderita diabetes mellitus tipe II
Kontraindikasi	1. Pasien dengan ulkus diabetik

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Fatigue 3. Penyakit jantung dan hipertensi tak terkontrol
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Glukometer 2. Stik gula darah 3. Lanset/ jarum penusuk 4. <i>Stopwatch</i> 5. Lembar observasi
Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam, panggil klien dengan namanya dan memperkenalkan diri 2. Menerangkan prosedur, tujuan dan kontrak waktu dilakukan tindakan 3. Berikan kesempatan pada klien untuk bertanya 4. Jaga privasi klien
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Menganjurkan pasien untuk memakai pakaian senyaman mungkin 3. Menyiapkan alat 4. Mengecek kadar gula darah pasien dengan alat glucometer sebelum dilakukan tindakan 5. Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan otot kepala - Peregangan otot tangan - Peregangan otot kaki 6. Inti : <ul style="list-style-type: none"> - Berjalan secara perlahan (5 menit) - Berjalan cepat (20 menit) - Berjalan secara perlahan (5 menit) 7. Pendinginan : <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan otot kepala - Peregangan otot tangan - Peregangan otot kaki 8. Menganjurkan pasien untuk beristirahat selama 10 menit 9. Mengecek kadar gula darah pasien dengan alat glucometer setelah dilakukan tindakan
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bereskan alat 2. Evaluasi tindakan yang telah dilakukan 3. Lakukan kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya 4. Akhiri kegiatan

Dokumentasi	Catat dan bandingkan nilai kadar glukosa darah sebelum dan setelah dilakukan latihan pada lembar observasi.
-------------	---

3. Observasi

Selama proses pemberian intervensi penulis melakukan observasi berbagai respon yang mungkin muncul pada pasien. Baik itu secara subjektif atau apa yang dikatakan pasien maupun objektif ataupun berdasarkan pengamatan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi yang diukur menggunakan alat glukometer. Observasi dilakukan selama 3 hari hingga didapatkan hasil sesuai dengan tujuan dalam asuhan keperawatan.

4. Outcome

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari maka kadar glukosa darah membaik ditandai dengan penurunan kadar glukosa darah setelah 3 hari pemberian intervensi *brisk walking exercise*.