

**PENGARUH LATIHAN JALAN CEPAT TERHADAP KADAR GULA
DARAH PADA PASEN LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS
TIPE II DIPUSKESMAS CILULUK**

Neng Zahra Salsabila
211FK03085

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Prevalensi terjadinya Diabetes terus Meningkat, khususnya pada lansia yang rentan mengalami komplikasi akibat perubahan metabolisme. Salah satu faktor penyebab meningkatnya kadar gula darah adalah kurangnya aktivitas fisik. Latihan jalan cepat bentuk aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan efektif yang sudah dilakukan untuk membantu menurunkan kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan cepat terhadap kadar gula darah pada lansia penderita DM tipe II di Puskesmas Ciluluk. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *kuasi-eksperimen pre-post test time series*. Sampel berjumlah 30 lansia yang dipilih melalui *teknik purposive sampling* dari populasi 94 orang. Intervensi berupa latihan jalan cepat selama 15 menit dilakukan tiga kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan yaitu glukometer dan stopwatch. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Paired t-test*. Hasil menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan kadar gula darah rata-rata 21.6 mg/dL menjadi 11.9 mg/dL dengan nilai $p\text{ value} = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Adanya pengaruh signifikan latihan Jalan Cepat Terhadap Kadar gula darah pada pasien lansia penderita Diabetes Melitus Tipe II Dipuskesmas Ciluluk disarankan latihan jalan cepat dapat diterapkan sebagai program pengelolaan DM pada lansia.

Kata kunci: diabetes melitus tipe II, lansia, latihan jalan cepat, kadar gula darah.

***THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON BLOOD GLUCOSE
LEVELS IN ELDERLY PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLITUS
AT CILULUK PUBLIC HEALTH CENTER***

Neng Zahra Salsabila
211FK03085

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRACT

The prevalence of Diabetes Mellitus continues to rise, particularly among the elderly, who are more vulnerable to complications due to metabolic changes. One of the contributing factors to elevated blood glucose levels is physical inactivity. Brisk walking is a simple, low-cost, and effective form of physical activity that has been practiced to help lower blood glucose levels. This study aimed to determine the effect of brisk walking on blood glucose levels in elderly patients with type II diabetes at Ciluluk Public Health Center. The research employed a quantitative method with a quasi-experimental pre-post test time series design. A total of 30 elderly participants were selected through purposive sampling from a population of 94 individuals. The intervention consisted of 15-minute brisk walking sessions conducted three times per week. Instruments used included a glucometer and a stopwatch. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired t-test. Results showed that most respondents experienced a decrease in blood glucose levels from an average of 21.6 mg/dL to 11.9 mg/dL, with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect. The significant impact of brisk walking on blood glucose levels among elderly type II diabetes patients suggests that this activity can be recommended as part of diabetes management programs for the elderly at Ciluluk Public Health Center.

Keywords: type II diabetes mellitus, elderly, brisk walking, blood glucose level.