

**STUDI LITERATUR : IMPLEMENTASI AKTIVITAS FISIK  
OLAHRAGA JALAN KAKI MENGONTROL  
KADAR GULA DARAH PADA  
DIABETES MELLITUS**

**KARYA TULIS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan**



**Oleh :**

**SITI AJENG LESTARI**

**NIM: 17006**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

**JAKARTA**

**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Ajeng Lestari  
NIM : 17006  
Institusi : Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jakarta, 02 Juli 2020

Pembuat Pernyataan,



Siti Ajeng Lestari

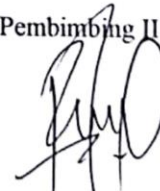
Mengetahui:

Pembimbing I



Ns. Yuli Astuti, SKM,M.Kes  
NIDN.0316077706

Pembimbing II



Ns. M Fandizul, M.Kep  
NIDN.0322118402

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Studi Literatur : Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus ini telah disetujui oleh dosen pembimbing Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Jakarta.

Jakarta, 02 Juli 2020

Pembimbing I



Ns. Yuli Astuti, SKM,M.Kes  
NIDN.0316077706

Pembimbing II



Ns. M Fandizal, M.Kep  
NIDN'0322118402

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Studi Literatur : Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus. ini telah disetujui oleh Tim Penguji Sidang KTI Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Jakarta, pada 5 September 2020 dan telah diperbaiki dengan masukan dari Tim Penguji


Penguji I : Ns. Muhammad Fandizal, M.Kep  
NIDN. 0322118402

(  )

Penguji II : Yuli Astuti, SKM, M.Kes  
NIDN. 0316077706

(  )

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Yuli Astuti, SKM, M.Kes  
NIDN. 0316077706

## **Studi Literatur : Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus**

Siti Ajeng Lestari

Diploma III Keperawatan

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penyakit DM adalah suatu kelainan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang dapat mengakibatkan kerusakan diberbagai sistem tubuh manusia. Penyakit DM dapat menimbulkan komplikasi kronis seperti penyakit stroke, kardiovakuler, ulkus diabetik, retinopati, dan nefropati diabetik(4). Presentase DM di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 6,9% menjadi 8,5% tahun 2018 (3). Maka dari itu, salah satu cara mengontrol kadar gula darah dapat dilakukan dengan : aktivitas fisik olahraga jalan kaki.

**Tujuan:** Studi literatur ini bertujuan untuk mengkaji tentang pengaruh, metode dan hasil dari aktivitas fisik olahraga jalan kaki mengontrol gula darah pada penderita diabetes mellitus.

**Metode:** penelitian ini menggunakan studi literatur, artikel diperoleh dari 1 database yaitu Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini yaitu “Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” dan “*Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking*”.

**Hasil:** Dari 10 penelitian yang diperoleh menyatakan olahraga jalan kaki berpengaruh dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Rata-rata responden mengalami penurunan sebesar 30 mg/dl. Terdapat pengaruh aktivitas fisik olahraga jalan kaki mengontrol kadar gula darah dengan  $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ .

**Kesimpulan:** Aktivitas fisik olahraga jalan kaki dapat membantu penderita diabetes mellitus dalam mengontrol kadar gula darahnya.

**Kata Kunci:** “Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” dan “*Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking*”.

***A Literature Study: Implementation Of Physical Sports Activities Road Street Control Blood Sugar***

**ABSTRACT**

**Background:** *DM is a metabolic disorder characterized by an increase in sugar levels that can be caused by the human body system. DM can cause complications such as stroke, cardiovascular, diabetic ulcer, retinopathy, and diabetic nephropathy (4). The percentage of DM in Indonesia increased from 2013 by 6.9% to 8.5% in 2018 (3). Therefore, one way to regulate sugar levels can be done by: physical activity of foot exercise.*

**Objective:** *A literature study to examine the effects, methods and results of physical exercise on controlling sugar in diabetics*

**Method:** *This study uses literature studies, articles obtained from 1 database, namely Google Scholar using inclusion and exclusion criteria. The keywords used in this literature search are “Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” dan “Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking”.*

**Results:** *Of the 10 studies obtained stated that exercise is determined in controlling sugar levels in people with diabetes mellitus. The average respondent experienced a decrease of 30 mg / dl. It has to do with physical exercise of walking legs blood sugar levels with  $p$  value = 0.000 < 0.05.*

**Conclusion:** *“Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” and “Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking”.*

**Keywords:** *“Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” and “Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking”.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Studi Literature : Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus telah disetujui oleh Tim Penguji Sidang sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Jakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

1. H. Mulyana, SH, M.Pd, MH.Kes selaku ketua Yayasan Universitas Bhakti Kencana.
2. Ns. Yuli Astuti, SKM, S.Kep., M.Kes selaku Ka Universitas Bhakti Kencana Jakarta dan pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dengan cermat dan memberikan masukan demi menjadi sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ns. Muhammad Fandizal, S.Kep., M.Kep selaku penguji I.
4. Semua dosen Universitas Bhakti Kencana Jakarta yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan wawasannya serta ilmu yg bermanfaat
5. orang tua dan keluarga yang telah memberikan semangat, doa, dukungan dan materi selama pendidikan hingga terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Teman-teman sejawat angkatan ke-20 yang telah memberikan semangat juga motivasi dalam menyelesaikan pendidikan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Untukmu yang masih rahasia bagiku, semoga dengan selesainya KTI ini akan memperpendek jalan kita untuk bertemu. Tak apa saat ini kita berjalan berjauhan, selama masih satu tujuan, sejauh apapun kaki melangkah jika Allah berkehendak pasti kita akan dipertemukan.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 02 Juli 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN. ....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK. ....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR DIAGRAM.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

### **BAB II METODELOGI PENELITIAN**

A. Desain dan Jenis Penelitian.....	6
B. Metode Pengumpulan Data.....	6
C. Strategi Penulisan Publikasi.....	9

### **BAB III RINGKASAN PUSTAKA**

### **BAB IV ANALISIS DAN SINTESIS**

A. Metodologi Penelitian.....	18
B. Hasil Penelitian .....	23

### **BAB V KESIMPULAN DAN HASIL**

### **DAFTAR PUSTAKA**

Diagram 2.1 Diagram Proses Penyeleksian Jurnal ..... 8

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Ringkasa Pustaka.....	11
---------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Lembar Konsul Bimbingan Karya Tulis Ilmiah .....	29
---	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak mampu memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara baik menggunakan insulin yang di hasilkan dan mengakibatkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia) (1). Sering merasa haus, lapar, sering buang air kecil, mengalami penurunan berat badan, penglihatan kabur, lelah dan luka sulit disembuhkan merupakan tanda dan gejala yang muncul pada penderita diabetes mellitus (30).

Penyakit kardiovakuler, stroke, ulkus diabetik, retinopati, dan nefropati diabetik termasuk dalam komplikasi kronis yang ditimbulkan oleh penyakit diabetes mellitus. Maka dari itu, kematian karena diabetes mellitus tidak secara langsung karena hiperglikemianya, tetapi dikarenakan komplikasi yang terjadi. Jika dibandingkan dengan normal, maka penderita diabetes mellitus lima kali lebih tinggi beresiko timbulnya gangren, tujuh belas kali lebih besar mengalami kebutaan (4).

Penduduk dunia menderita DM (diabetes mellitus) di tahun 2013 sebanyak 382 juta jiwa dan mengalami kenaikan pada tahun 2017 sebanyak 425 juta jiwa, dan tahun 2045 diperkirakan akan mengalami kenaikan menjadi 629 juta jiwa di dunia. Penderita DM di Indonesia mengalami kenaikan dari tahun 2013 berjumlah 8,5 juta menjadi 10,3 juta jiwa pada tahun 2017 dan diperkira-

Kan jumlahnya akan meningkat menjadi 16,7 juta jiwa pada tahun 2045, dan Indonesia menjadi penderita DM terbanyak ke-6 didunia (2). 371 juta orang lebih di seluruh dunia menderita penyakit DM, 4 juta orang meninggal di akibatkan penyakit metabolik ini (4).

Presentase DM di Indonesia pada tahun 2018 menjadi 8,5% padahal sebelumnya pada tahun 2013 presentasi DM sebesar 6,9%. Kenaikan presentase DM berhubungan dengan pola hidup, salah satunya adalah aktivitas fisik. Data proporsi aktivitas fisik sangat sedikit mengalami peningkatan 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018 (3).

Perawat memiliki peran penting dalam memberi asuhan keperawatan, ada 4 aspek pelayanan kesehatan ; 1) Promotif, yang diberikan kepada orang yang sehat seperti melakukan penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus, 2) Preventif, pencegahan penyakit seperti mencegah seseorang terkena penyakit DM atau mengontrolnya agar tidak terjadi keparahan, 3) Kuratif, perawatan atau pengobatan penyakit yang diberikan kepada orang yang sakit contohnya pemberian obat untuk penyakit DM seperti pemberian obat metformin, sulfonilurea, meglitinide, pioglitazone, gliptin, 4) Rehabilitatif, pemulihan dari sakit seperti melakukan latihan fisik (31).

Untuk mempertahankan kestabilan kadar gula darah terbagi menjadi 4 cara. Cara tersebut: menggunakan obat/farmakologi, gizi dan nutrisi, edukasi cara manajemen diabetes mandiri, dan aktivitas fisik (12). Aktivitas fisik seperti berolahraga salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah karena otot menggunakan glukosa dalam darah untuk menghasilkan energi (27). Jalan

kaki yang dilakukan dengan frekuensi tertentu bahkan dapat membantu menurunkan resiko terkena penyakit metabolik seperti Diabetes Mellitus, Kolesterol tinggi (dislipidemia), tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner (14).

Ukuran intensnya sedang maupun tinggi dalam jalan kaki dapat membantu menurunkan kadar gula darah karena membantu meningkatkan ambilan glukosa oleh otot dibandingkan dengan pelepasan glukosa hepar selama kegiatan (9). Penelitian lain yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui respon gula darah terhadap tipe latihan, keadaan tingkatan latihan, dan waktu latihan yang dilakukan berbeda. Latihan yang digunakan dalam penelitian yaitu berjalan, berlari, bersepeda, dan menari dengan ukuran intensnya sedang dan tinggi selama 10-30 menit, dan dengan waktu latihan 30 menit. Hasil dari penelitian, latihan-latihan yang telah dilakukan tersebut dapat menurunkan kadar glukosa darah mg/dL, untuk bersepeda 42,4 mg/dL, dan menari 37,4 mg/dL, berjalan 25,0 mg/dL dan berlari 40,1 mg/dL(13).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik mengambil judul “Studi Literatur : Implementasi Aktivitas Fisik Olahraga Jalan Kaki Mengontrol Gula Darah pada Diabetes Mellitus”.

#### A. Rumusan Masalah

Seiring perjalanan waktu ternyata selain menurunkan kadar gula darah, aktifitas fisik jalan kaki memiliki banyak manfaat seperti mengendalikan berat badan. Jika dikaitkan secara teori, jalan kaki dapat membakar kalori sehingga

dapat membantu menurunkan berat badan, termasuk bagi penderita diabetes.

Dengan dukungan teori, pengamatan dan studi literatur yang dilakukan pada pasien yang menggunakan implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus di berbagai tatanan perawatan maka penulis tertarik untuk menggali pertanyaan penelitian:

1. Bagaimanakah pengaruh aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus?
2. Bagaimana metodologi penelitian dan hasil penelitian implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus?

## B. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya metodologi penelitian implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.



- b. Diketuainya hasil penelitian implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

### C. Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup penelitian dalam studi literatur ini yaitu semua jenis penelitian yang menggunakan implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

### D. Manfaat

#### 1. Masyarakat

Pentingnya implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

#### 2. Perkembangan Ilmu dan Teknologi

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan pengembangan ilmu tentang implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

#### 3. Penulis

Mempunyai pengalaman dalam mengumpulkan dan mereview jurnal untuk melakukan studi literatur.

## **BAB II**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain dan Jenis Penelitian**

Dalam bagian ini terdapat berbagai istilah yang dapat diisikan sesuai penelitian yang dilakukan, yaitu: desain dan jenis penelitian. Desain penelitian merupakan penjabaran lebih lanjut dari desain rangkuman hasil penelitian dengan jenis penelitian studi literatur. Jenis penelitian studi literatur berupaya untuk mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang akan diangkat. penelitian studi literatur adalah sebuah proses mengumpulkan data dari berbagai literatur seperti jurnal-jurnal dan buku-buku untuk membandingkan hasil penelitian satu dengan yang lainnya (32).

#### **B. Metodologi Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data berisi: sumber data base penelitian, strategi penelusuran publikasi di data base penelitian

##### **1. Sumber data base penelitian**

Penelusuran dilakukan menggunakan google scholar, menggunakan kata kunci “Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” dan “*Diabetes Mellitus.Blood Glucose. Walking*”.

## 2. Waktu publikasi

Peneliti mengambil data yang sesuai dengan tahun terbit 2015 sampai 2020 dan topik yang sesuai dengan permasalahan.

## 3. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini :

### a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang harus dipenuhi oleh setiap jurnal yang bisa di ambil untuk dijadikan sampel (29). Kriteria inklusi dalam penelitian ini :

- 1). Penelitian menggunakan besar sampel lebih dari 15 pasien.
- 2). Penelitian implementasi aktifitas fisik olahraga jalan kaki.
- 3). Jurnal 5 tahun terakhir (2015-2020).
- 4). Jurnal yang terakreditasi.
- 5). Jurnal nasional dan internasional.
- 6). Full text, sesuai dengan judul penelitian menggunakan bahasa inggris dan bahasa indonesia.

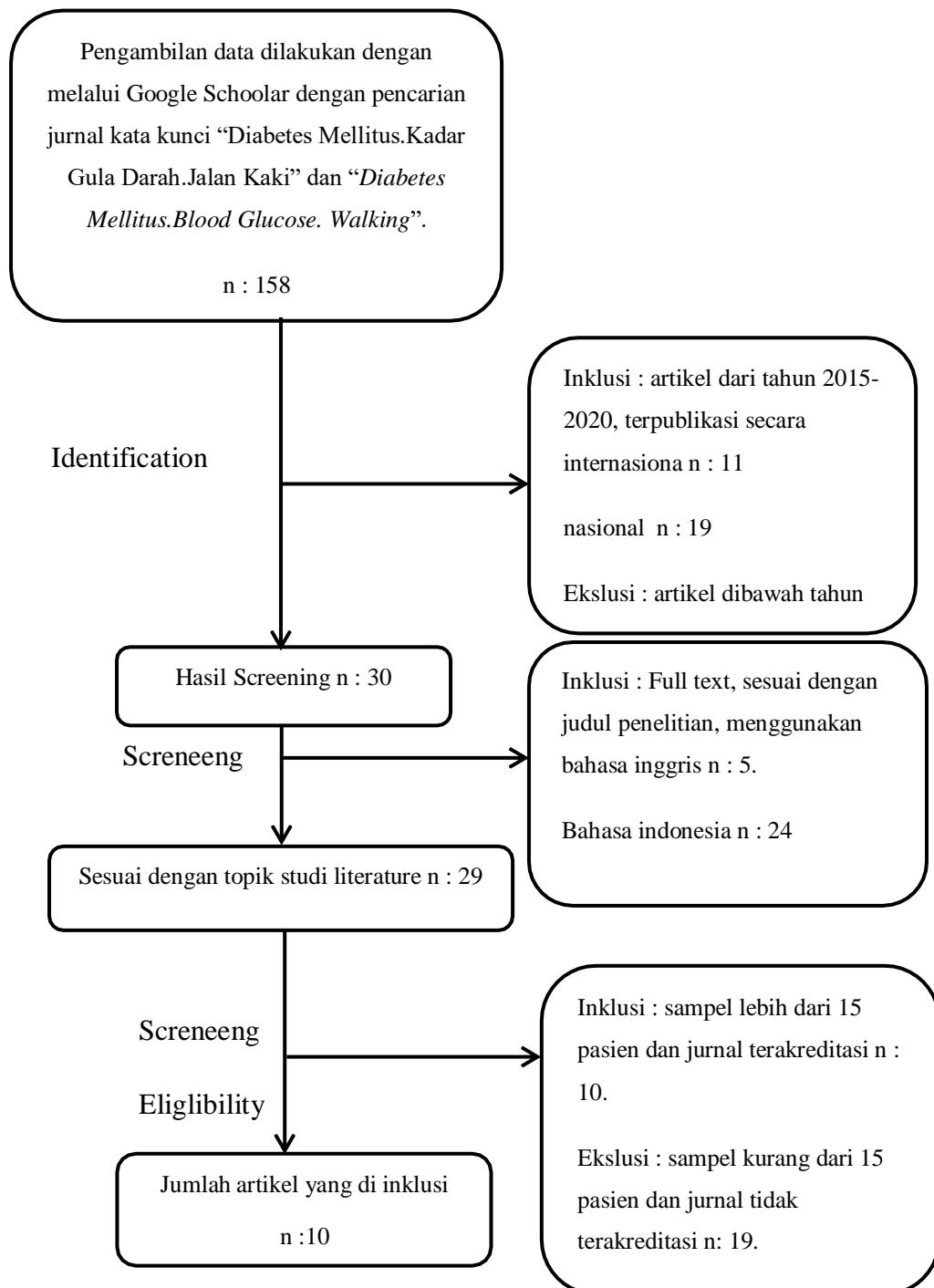
### b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena beberapa alasan (30). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini :

- 1). Penelitian menggunakan besar sampel kurang dari 15 pasien.
- 2). Jurnal yang dibawah tahun 2015.
- 3). Jurnal tidak terakreditasi.

Gambar 2.1

## Diagram Proses Penyeleksian Jurnal



### C. Strategi Penulisan Publikasi

Dalam penelusuran publikasi jurnal, desain penelitian yang direview adalah semua jenis penelitian yang relevan, dengan judul implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.

### **BAB III**

#### **RINGKASAN PUSTAKA**

Hasil studi literature ini didapatkan dari jurnal-jurnal penelitian nasional dan internasional dengan penelusuran pada Google Scholar, menggunakan kata kunci “Diabetes Mellitus.Kadar Gula Darah.Jalan Kaki” dan “*Diabetes Mellitus.Blood Glucose.Walking*”. Kemudian peneliti mengambil data yang sesuai dengan tahun terbit 2010 sampai 2020 dan topic yang sesuai dengan permasalahan. Selain jurnal peneliti mengumpulkan data melalui buku, sumber buku yang di dapatkan dari Cv Budi Utama. Didapatkan jurnal sebanyak 321. Berdasarkan hasil pencarian literatur maka didapatkan jurnal sebanyak 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian ini. Artikel penelitian tersebut mengidentifikasi Implementasi implementasi aktivitas fisik olahraga dengan jalan kaki mengontrol kadar gula darah pada klien dengan penyakit diabetes mellitus.



**Tabel 3.1**  
**Ringkasan Pustaka**

No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Efektifitas olahraga jalan kaki terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus tipe II	Indonesia , 2020	Indirwan Hasanuddin, Sigit Mulyono, Lily Herlinah	Holistik Jurnal Kesehatan	1978-3337	D: Desain penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan pra-pasca satu kelompok. S: Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling menghasilkan sampel sebanyak 33 lansia. V: Variabel independen olahraga jalan kaki, variabel dependen kadar gula darah. I: Lembar observasi pengukuran kadar glukosa darah, alat pengukur gula darah. A : uji-t dependen.	Hasil penelitian didapatkan kadar glukosa darah sebelum intervensi (pre test) 258,54 mg/dl dan sesudah intervensi (post test) 202,19 md/dl, dari data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan nilai mean KGD sebesar 56,35 mg/dl. Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) yang artinya berpengaruh untuk menurunkan kadar gula darah.
2	Aktivitas Jalan Kaki Setiap Hari & 3 Kali Per Minggu Pada Penderita DM di Cirebon	Indonesia , 2019	Omay Rohmana1, Ati Siti Rochayati, Eyet Hidayat	Media Informasi	10.37160/bmi.v15i2.422	D: Eksperimen, dengan <i>pretest-postest intervention</i> S : Responden sebanyak 32 orang (16 orang/kelompok perlakuan). Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara perawatan aktivitas fisik jalan kaki 30 menit setiap hari dibandingkan dengan perawatan aktivitas jalan kaki 60 menit 3 kali



No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
						sampling. V: Variabel independen jalan kaki setiap hari dan 3 kali dalam 1 minggu, variabel dependen penderita DM. I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi, glucometer. A: <i>Independent Sample T Test &amp; Paired T Test</i>	perminggu ( $\alpha = 0,033 < 0,05$ ).
3	Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II	Indonesia , 2019	Yurid, Zaqyah Huzaifah	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	2086-3454	D: Pra <i>eksprimen</i> dengan pendekatan <i>one group pre and posttest design</i> S: Jumlah sample sebanyak 15 orang responden yang diambil menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . V: Variabel bebas jalan kaki dan variabel terkait kadar gula darah. I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucometer A: Uji <i>T Dependen</i> kepada 15 orang responden	Hasil penelitian menunjukkan kadar gula darah sebelum jalan kaki sebesar 238,2 mg/dl dan setelah melakukan jalan kaki rata-rata kadar gula darah menjadi 203,4 mg/dl. Bisa disimpulkan ada pengaruh jalan kaki terhadap kadar gula darah pada klien diabetes mellitus tipe II ( $\rho$ value = 0,000).
4	Pengaruh Jalan Cepat (Brisk Walking) Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Yang Berobat Jalan di	Indonesia , 2019	Hamonangan Damanik, Paskah Rina Situmorang	Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda	2442-8108	D: <i>One group pretest-posttest</i> . S: Jumlah sample 19 orang, dengan teknik <i>purposive sampling</i> . V: Variabel bebas jalan cepat dan variabel terkait glukosa darah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pendetita Diabetes Mellitus terdapat penurunan kadar gula darah. Hasil analisis data menggunakan wilcoxon test

No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
	Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja					I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucometer A: Uji <i>wilcoxon test</i>	diperoleh nilai $\rho$ 0,002 < 0,05.
5	The Effects of Tai Chi and Walking on Fasting Blood Glucose among Patients with Type II Diabetes Mellitus	Iran, 2018	Forough Rafii, Daryadokht Masroor, Hamid Haghani, Hamideh Azimi	Nursing and Midwifery Studies	10.4103/nms.nms_77_17	D: Desain penelitian quasi-Eksperimen, pretest dan posttest dengan kontrol grup S: 37 pasien dengan DM tipe II dari umur 20-60 tahun. V: Variabel bebas tai chi dan berjalan, variabel terkait glukosa darah puasa I: SOP olahraga jalan kaki, pada awal penelitian, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data berupa usia, jenis kelamin, pendidikan pasien dan status perkawinan, SDM, tekanan darah (SBP dan DBP), indeks massa tubuh (BMI), dan penggunaan obat-obatan. Apalagi untuk penilaian FBG, darah sampel diambil dari setiap pasien setelah puasa periode 6-8 jam di awal dan di akhir. A: <i>Variance and the scheffe test, chi-square test, dan paried-sampel t-test.</i>	Posttest value of FBG in the Tai Chi and the walking groups were significantly lower than the corresponding pretest value ( $\rho = 0.013$ and $0.004$ , respectively). Moreover, after the intervention, FBG level in the control group was significantly greater that of the Tai Chi ( $\rho < 0.001$ ) and the walking ( $\rho < 0.0001$ ).  Nilai post test FBG di Tai Chi dan kelompok berjalan secara signifikan lebih rendah daripada nilai pretest yang sesuai ( $\rho = 0,013$ dan $0,004$ , masing masing). Bahkan, setelah intervensi, level FBG pada kelompok kontrol secara signifikan lebih tinggi dari kelompok Tai Chi ( $\rho < 0,001$ ) dan kelompok berjalan ( $\rho < 0,0001$ ). Kesimpulan: Delapan minggu Tia Chi dan berjalan

No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
							efektif dalam menurunkan glukosa darah di antara pasien dengan DM tipe II.
6	Brisk Walking Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Klumpit Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus	Indonesia , 2017	Anita Dyah Listyarini, Ana Fadilah	Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat	2252-8865	D: Eksperimen semu dengan pendekatan <i>pre test and post test non equivalent control group</i> S: 37 responden dengan teknik sampling <i>purposive sampling</i> . V: Variabel bebas <i>Brisk Walking</i> dan variabel terkait diabetes mellitus I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucometer A: Paired t-test dan independent t-test.	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan, adanya pengaruh brisk walking terhadap penurunan KGD pasien diabetes mellitus di Desa klumpit Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan nilai p value : 0,007( $\alpha < 0,05$ ) (2) terdapat perbedaan hasil penelitian antara kelompok intervensi dengan non intervensi dengan nilai p: 0,002( $\alpha < 0,05$ )
7	Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung	Indonesia , 2017	Jahidul Fikri Amrullah, Yesenia Febriani C.A	Jurnal Sehat Masada	1979-2344	D: <i>Quasi experiment, non randomized pretest dan post test with control grup design</i> S: 36 orang, dengan teknik <i>purposive sampling</i> . V: Variabel bebas olahraga jalan kaki dan variabel terkait kadar gula darah sewaktu I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucometer A: Uji T <i>test independent</i>	Hasil penelitian di uji dengan uji T-test independent didapatkan hasil p value 0,000 < $\alpha$ 0,05 yang artinya bahwa olahraga jalan kaki berpengaruh dalam menurunkan kadar gula darah.
8	Pengaruh Latihan Fisik Jalan Kaki	Indonesia , 2017	Tasman	Menra Ilmu	1693-2617	D: <i>Pre-eksperimen dengan pendekatan One group</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan

No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
	Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Kota Padang					<p><i>pretest-posttest Design</i></p> <p>S: Jumlah sampel 21 orang, dengan teknik purposive sampling.</p> <p>V: Variabel bebas latihan fisik jalan kaki dan variabel terkait kadar gula darah</p> <p>I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucometer</p> <p>A: <i>Paried sample T-test</i></p>	rata-rata kadar gula darah responden setelah melakukan jalan sebesar 50 mg/dl. Hasil uji statistik didapatkan nilai $\rho = 0,000$ ( $\rho < 0,05$ ) yang berarti dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM Tipe II.
9	Pengaruh Senam Diabetes Dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe II Di Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar	Indonesia , 2017	Rehmaita, Mudatsir, Teuku Tahlil	Jurnal Ilmu Keperawatan	2338-6371	<p>D: desain penelitian menggunakan <i>Quasi experiment, pre- and post-test with two group design.</i></p> <p>S: Sample sebanyak 44 orang</p> <p>V: Variabel bebas ( senam diabetes dan jalan kaki) variabel terkait kadar gula darah</p> <p>I : Lembar observasi</p> <p>A : Analis dalam penelitian ini uji <i>paired T-test</i> dan <i>independent T-test.</i></p>	Setelah dilakukan penelitian di dapatkan penurunan kadar glukosa pada klien diabetes mellitus type II akibat latihan senam diabetes ( $\rho$ -value = 0.002) dan jalan kaki ( $\rho$ -value = 0.001)
10	Pengaruh Jalan Kaki Ringan 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Indonesia , 2017	Yitno, Asep Wahyu Riawan	STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan	2252-3847	<p>D: Desain penelitian menggunakan Pra <i>eksperimen</i> dengan pendekatan <i>One-Group Pre-post Test Design.</i></p> <p>S: 24 responden</p> <p>V: Variabel bebas jalan kaki ringan dan variabel terkait</p>	Setelah dilakukan penelitian terdapat pengaruh latihan jalan kaki ringan 30 menit untuk menurunkan kadar glukosa darah pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 yang ditunjukkan

No	Judul Artikel	Tempat dan Tahun	Pengarang	Nama Jurnal	ISSN/ DOI	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian
	di Desa Dukuh Kecamatan Gondang Kabupaten Tulungagung Tahun 2017					kadar gula darah I: SOP olahraga jalan kaki, lembar observasi dan glucotest A: analisa dalam penelitian ini menggunakan uji <i>wilcoxon</i>	dengan nilai $\rho=0,000$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti nilai ( $\rho \leq 0,05$ ).