

**PENERAPAN JALAN KAKI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA
LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS
DI DESA MLIWIS**

Anisa Yulia Putri Pramesti¹, Tri Susilowati²

anisayulia886@gmail.com

Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia akan mengalami berbagai penurunan yang berdampak pada salah satu masalah di sistem endokrin yaitu diabetes mellitus. Salah satu penyebabnya karena latihan fisik yang kurang. Data Riskesdas 2018, prevalensi diabetes mellitus yang terdiagnosis usia 65 sampai 74 tahun yaitu 6,03%. Kasus lansia dengan DM berdasarkan data dari kader PKD Mliwis terdapat 76 orang. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan pada pasien diabetes adalah jalan kaki. Jalan kaki dapat membantu otot menyerap gula darah dalam tubuh. **Tujuan** : Mengetahui hasil implementasi penerapan jalan kaki pada lansia terhadap kadar gula darah di Desa Mliwis. **Metode** : Jenis penelitian studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Sebelum penelitian dilakukan wawancara dan observasi melalui lembar observasi (*pre-test*) dan sesudah intervensi akan dilakukan observasi hasil (*post-test*). Penanganan diabetes mellitus dengan jalan kaki yang diberikan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Terapi ini diberikan selama 3 hari dalam 30 menit pada satu kali pertemuan. **Hasil** : Didapatkan rata rata penurunan kadar gula responden pertama sebesar 11,6 mg/dl sedangkan pada responden kedua di dapatkan rata rata penurunan 16 mg/dl. **Kesimpulan** : Terapi jalan kaki ini dapat menurunkan kadar gula darah pada 2 responden. **Kata Kunci** : *Diabetes Mellitus, Lansia, Jalan Kaki, Kadar Gula Darah*