

**EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
MELALUI BOOKLET**

PROYEK KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



SATRIA FICHRY ALFIANNUR

202112082

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
MELALUI BOOKLET**

**Proyek ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan
Diploma**

**PROYEK KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI
Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



SATRIA FICHRY ALFIANNUR

202112082

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PROYEK (KIE)

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi dengan judul :

EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS MELALUI BOOKLET

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Agustus 2024



Satria Fichry Alfiannur
202112082

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Satria Fichry Alfiannur
NIM : 202112082
Jenis Karya : KIE
Judul : Edukasi Jalan Kaki Sebagai Upaya Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Melalui Booklet

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta ataskarya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pada tanggal :
Yang menyatakan



(Satria Fichry Alfiannur)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi dengan Judul :

**EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS MELALUI BOOKLET**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2024

Pembimbing



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M. Kep.

NIDN 0621018203

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M. Kep.

NIDN 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi dengan judul :

EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS MELALUI BOOKLET

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi ini telah diujikan pada sidang ujian seminar hasil hasil pada tanggal 5 Agustus 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Proyek Komunikai Informasi dan Edukasi pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0620118704

2. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0610088702

3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0621018203

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0621018203

EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYAPENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS MELALUI BOOKLET

Satria Fichry Alfiannur¹, Tri Susilowati²
satriafighry55@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Diabetes Melitus adalah gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi, dengan nilai normal gula darah sewaktu <200 mg/dl dan gula darah puasa <126 mg/dl. Faktor resiko diabetes dibagi menjadi dua yaitu, factor yang tidak bisa diubah (seperti usia dan genetika) dan faktor yang dapat diubah (seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan pola tidur). Data terbaru dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa pada 2021, sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap diabetes, dengan prevalensi meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% sejak 2019. Jalan kaki, sebagai aktivitas yang mudah dan murah, sangat dianjurkan karena dapat mengurangi risiko penyakit metabolik. **Tujuan:** Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah. **Metode:** Menyediakan booklet berjudul “Edukasi Jalan Kaki Sebagai Upaya Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus”. **Hasil:** Booklet ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan jalan kaki untuk mengelola kadar gula darah

Kata Kunci : *Diabetes melitus, Jalan Kaki, Gula Darah*

WALKING EDUCATION AS AN EFFORT TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS THROUGH BOOKLET

Satria Fichry Alfiannur¹, Tri Susilowati²
satriafichry55@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUMMARY

Background: *Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by high blood sugar levels, with normal blood sugar at <200 mg/dl and fasting blood sugar <126 mg/dL. Diabetes risk factors are divided into two categories: unalterable factors (such as age and genetics) and modifiable factors. (seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan pola tidur). The latest data from the International Diabetes Federation (IDF) shows that by 2021, about 19.46 million people in Indonesia have diabetes, with the prevalence increasing from 6.9% to 8.5% since 2019. Walking, as an easy and inexpensive activity, is highly recommended as it can reduce the risk of metabolic disease. **Objective:** To inform the public about the benefits of walking to lower blood sugar levels. **Method :** Providing a booklet entitled "Footway Education as an Effort to Reduce Blood Sugar Rate in Diabetes mellitus Patients". **Results:** This booklet is expected to be useful in raising public awareness about the use of footpath to manage blood sugar levels.*

Keywords: *Diabetes Melitus, Footpath, Blood Sugar*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan KIE yang berjudul “Edukasi Jalan Kaki Sebagai Upaya Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Melalui Booklet”. KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan KIE ini serta selaku penguji 3 yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian KIE ini.
4. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku penguji 1 yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian KIE ini.
5. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku penguji 2 yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian KIE ini.
6. Bapak Kastomo dan Ibu Ratna selaku orang tua saya yang selalu memberikan doa semangat, dan dukungan kepada saya baik dalam bentuk materi, moral, maupun spiritual selama saya menempuh pendidikan.
7. Untuk diri sya sendiri yang telah berjuang melawan rasa malas, bekerja

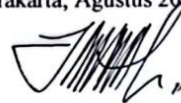
keras, dan tetap bertahan sejauh ini.

8. Sahabat-sahabat saya yang telah memberikan semangat dan motivasi selama ini.

Penulis berharap Proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam laporan Komunikasi Informasi dan Edukasi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun Komunikasi Informasi dan Edukasi ini.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarakatuh.

Surakarta, Agustus 2024



Satria Fichry Alfiannur

NIM. 202112082

