

**PENERAPAN LATIHAN FISIK JALAN KAKI TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE II
DI PUSKESMAS GATAK**

Sulis Utami Andayani, Endah Sri Wahyuni, Hermawati
Sulisutami948@gmail.com
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus merupakan suatu keadaan dimana tubuh tidak bisa menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau tubuh tidak bisa memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan. Salah satu terapi *non* farmakologis untuk menurunkan kadar gula darah yaitu dengan latihan fisik jalan kaki. Latihan fisik jalan kaki adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. **Tujuan:** Mengetahui hasil dari latihan fisik jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Gatak. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrumen kadar gula darah - *glukotest* dan lembar observasi. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan kadar gula darah pada Ny.A dengan Ny.H sebelum dan sesudah dilakukan latihan fisik jalan kaki. Pada Ny.A terjadi penurunan kadar gula darah setelah dilakukan penerapan latihan fisik jalan kaki termasuk dalam klasifikasi kadar gula darah sedang. Sedangkan kadar gula darah Ny.H setelah dilakukan penerapan latihan fisik jalan kaki mengalami peningkatan termasuk dalam klasifikasi kadar gula darah buruk.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus Tipe II, Kadar Gula Darah, Latihan Fisik Jalan Kaki.