



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN JALAN KAKI  
30 MENIT PADA LANSIA NY. R DAN NY. U  
DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA  
KABUPATEN CIREBON**

**FAUZIAH NURSAKINAH  
P2.06.20.22.2054**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
CIREBON  
2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PELAKSANAAN JALAN KAKI  
30 MENIT PADA LANSIA NY. R DAN NY. U  
DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA  
KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi DIII Keperawatan  
Cirebon

**FAUZIAH NURSAKINAH**  
P2.06.20.22.2054

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
CIREBON  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN PELAKSANAAN JALAN KAKI 30 MENIT  
PADA LANSIA NY. R DAN NY. U DENGAN DIABETES  
MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

**PENYUSUN : FAUZIAH NURSAKINAH**  
NIM : P2.06.20.22.2054

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui  
Oleh Pembimbing untuk diujikan

Cirebon, 2 Juni 2025

Pembimbing

Pembimbing Utama



**Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes**  
NIP. 196207181985032001

Pembimbing Pendamping



**Omay Rohmana, S.Kep., Ns. M.Kep**  
NIP. 197210111999031001

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon

  
**Eyet Hidavat, S.Pd, S.Kp., M. Kep, Ns, Sp. Kep. J.**  
NIP. 196709281991021001

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, 2 Juni 2025

**GAMBARAN PELAKSANAAN JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA  
NY. R DAN NY. U DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA  
KABUPATEN CIREBON**

Fauziah Nursakinah<sup>1</sup>, Ati Siti Rochayati<sup>2</sup>, Omay Rohmana<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus Tipe II adalah penyakit kronis yang mengganggu metabolisme tubuh, disebabkan karena resistensi insulin sehingga tubuh tidak dapat bekerja dengan efektif. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kadar gula darah yaitu aktivitas fisik (jalan kaki). **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi jalan kaki 30 menit pada dua klien lansia dengan diabetes mellitus tipe II. **Metode:** Design deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subjek dua klien lansia penderita DM yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling purposive sampling, menggunakan Analisa data naratif. **Hasil:** Dua klien lansia dapat mengikuti prosedur jalan kaki, dengan respon dan hasil implementasi menunjukkan bahwa kedua klien mengalami penurunan kadar gula darah setelah dilakukan jalan kaki 30 menit. Klien 1 kurang antusias dengan penurunan gula darah terjadi naik turun, karena kurangnya dukungan sosial sehingga tidak melakukan terapi secara mandiri, serta masi mengkonsumsi makanan maupun minuman yang tinggi gula. Sedangkan klien 2 sangat antusias dengan penurunan gula darah perlahan-lahan tetapi konsisten, serta sudah mengurangi makanan maupun minuman yang tinggi gula. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan jalan kaki 30 menit 12 kali selama 2 minggu menunjukkan bahwa adanya penurunan kadar gula darah pada kedua lansia, bila dilakukan secara rutin, konsisten, dan menjaga pola makan seperti Ny. U. Sedangkan Ny. R tidak melakukan secara rutin, kurangnya dukungan keluarga, kurangnya kesadaran akan pola makan, maka hasilnya kurang maksimal. **Saran:** Penulis mengharapkan implementasi jalan kaki ini menjadi alternatif sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri khususnya oleh lansia yang menderita DM tipe II untuk menurunkan kadar gula darah disertai dukungan keluarga.

**Kata kunci :** DM Tipe II, Lansia, Jalan Kaki 30 Menit

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,

<sup>2,3</sup>Dosen D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
THE MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA  
D III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON

Scientific Paper, 2 Juny 2025

OVERVIEW OF THE IMPLEMENTATION OF 30-MINUTE WALKING  
IN ELDERLY MRS. R AND MRS. U WITH TYPE II DIABETES MELLITUS  
IN THE WORKING AREA OF CIPERNA COMMUNITY HEALTH  
CENTER CIREBON REGENCY

Fauziah Nursakinah<sup>1</sup>, Ati Siti Rochayati<sup>2</sup>, Omay Rohmana<sup>3</sup>

ABSTRACT

**Background:** Type II Diabetes Mellitus is a chronic disease that disrupts the body's metabolism, caused by insulin resistance so that the body cannot work effectively. One of the effective non-pharmacological therapies to lower blood sugar levels is physical activity (walking). **Objective:** This study aims to implement 30-minute walking therapy in two elderly clients with type II diabetes mellitus. **Method:** Qualitative descriptive design with a case study approach, with subjects of two elderly clients with DM who meet the inclusion and exclusion criteria. Purposive sampling technique, using narrative data analysis. **Results:** Two elderly clients were able to follow the walking procedure, with responses and implementation results showing that both clients experienced a decrease in blood sugar levels after walking for 30 minutes. Client 1 was less enthusiastic about the decrease in blood sugar which fluctuated, due to lack of social support so that he did not do therapy independently, and still consumed foods and drinks that were high in sugar. While client 2 was very enthusiastic about the decrease in blood sugar slowly but consistently, and had reduced foods and drinks that were high in sugar. **Conclusion:** After walking for 30 minutes 12 times for 2 weeks, it showed that there was a decrease in blood sugar levels in both elderly people, if done routinely, consistently, and maintaining a diet like Mrs. U. While Mrs. R did not do it routinely, lack of family support, lack of awareness of diet, then the results were less than optimal. **Suggestion:** The author hopes that the implementation of walking will be a simple alternative that can be done independently, especially by the elderly who suffer from type II DM to lower blood sugar levels with family support.

**Keywords:** DM Type II, Elderly, 30 Minutes Walk

---

<sup>1</sup>Student of D III Nursing Study Program The Ministry Of Health Polytechnic Of Tasikmalaya, <sup>2,3</sup>Lecturer of D III Nursing The Ministry Of Health Polytechnic Of Tasikmalaya,

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN PELAKSANAAN JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA NY. R DAN NY. U DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON” dengan tepat waktu. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan mulia, seluruh umat, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, para sahabatnya, serta semua umatnya hingga akhir zaman. Karya Tulis Ilmiah disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan masukan dan kritikan demi kesempurnaan KTI. Dukungan, bimbingan serta doa dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Ibu Dr. Hj. Neneng Hasanah, MM., selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
3. Ibu Hj. Maemunah, SKM. M.Si., selaku Kepala Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
4. Bapak Ridwan Kustiawan, M.kep., Ns, Sp. Kep. Jiwa. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
5. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J. selaku Kaprodi Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
6. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes., selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan support, motivasi, arahan dalam berjalannya akademik serta dengan sabar dalam membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Bapak Omay Rohmana, S.Kep, Ns, M.Kep., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, arahan, serta masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, arahan, serta masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada seluruh Bapak, Ibu Dosen dan Staff Program Studi DIII Keperawatan Cirebon yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama penulis menempuh perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
10. Ibu Santi Hikmawati, S.Kep dan Ibu Gita, selaku CI Puskesmas Ciperna yang telah membantu penulis dalam penelitian, memberikan arahan, dan motivasi.
11. Terimakasih kepada orang tua tercinta penulis, Apa Yazir dan Mamah Yeni, yang selalu memberikan support, arahan, motivasi, dan doa tiada henti kepada penulis, serta kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis.
12. Terimakasih kepada aa, adik-adik, dan keluarga besar penulis yang selalu mendoakan, memberikan support, dan motivasi kepada penulis.
13. Teman – teman seperjuangan *Beyondelimit*, terimakasih sudah selalu ada, dan bersedia menjadi tempat berkeluh kesah, saling membantu, merangkul, memberikan support serta motivasi.
14. Kepada pemilik nim (044, 046, 048, 051, 066, 074) terimakasih sudah menjadi teman terbaik penulis selama perkuliahan, dan selalu memberikan semangat, arahan, serta motivasi kepada penulis, semoga kita semua sukses dijalannya masing-masing (aamiin).

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Cirebon, 2 Juni 2025



Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                       | Halaman   |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN SAMPUL.....                                   | i         |
| HALAMAN JUDUL .....                                   | ii        |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                              | iii       |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                               | iv        |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN/ORISINALITAS TULISAN ..... | v         |
| SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....          | vi        |
| ABSTRAK .....                                         | vii       |
| ABSTRACT .....                                        | viii      |
| KATA PENGANTAR.....                                   | ix        |
| DAFTAR ISI.....                                       | xi        |
| DAFTAR TABEL .....                                    | xiii      |
| DAFTAR BAGAN.....                                     | xiv       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                 | xv        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                              | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                             | 4         |
| 1.3 Tujuan .....                                      | 5         |
| 1.4 Manfaat .....                                     | 5         |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>                  | <b>7</b>  |
| 2.1 Konsep Lansia .....                               | 7         |
| 2.2 Konsep Diabetes Mellitus .....                    | 12        |
| 2.3 Konsep Terapi Latihan Fisik: Jalan Kaki.....      | 22        |
| 2.4 Prosedur Jalan Kaki.....                          | 25        |
| 2.5 Kerangka Teori.....                               | 28        |
| 2.6 Kerangka Konsep .....                             | 29        |
| <b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>         | <b>30</b> |
| 3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah .....                   | 30        |
| 3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah .....                   | 30        |
| 3.3 Definisi Operasional.....                         | 31        |
| 3.4 Metoda dan Teknik Pengumpulan Data .....          | 32        |
| 3.5 Instrumen Pengumpulan Data .....                  | 33        |

|                                          |                                             |           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|
| 3.6                                      | Lokasi dan Waktu .....                      | 33        |
| 3.7                                      | Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah..... | 34        |
| 3.8                                      | Keabsahan Data.....                         | 35        |
| 3.9                                      | Analisa Data .....                          | 35        |
| 3.10                                     | Etika Penelitian.....                       | 36        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |                                             | <b>37</b> |
| 4.1                                      | Hasil Karya Tulis Ilmiah.....               | 37        |
| 4.2                                      | Pembahasan Karya Tulis Ilmiah .....         | 45        |
| 4.3                                      | Keterbatasan KTI/TA.....                    | 47        |
| 4.4                                      | Implikasi Untuk Keperawatan.....            | 48        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  |                                             | <b>49</b> |
| 5.1                                      | Kesimpulan .....                            | 49        |
| 5.2                                      | Saran.....                                  | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>               |                                             | <b>51</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                     |                                             | <b>55</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>                                       | <b>Halaman</b> |
|----------------------------------------------------|----------------|
| 3. 1 Definisi Operasional/Batasan Ilmiah .....     | 31             |
| 3. 2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan KTI .....   | 34             |
| 4. 1 Gambaran Pelaksanaan Jalan Kaki 30 Menit..... | 38             |
| 4. 2 Respon Jalan Kaki Pada Ny. R .....            | 42             |
| 4. 3 Respon Jalan Kaki Pada Ny. U .....            | 43             |

## DAFTAR BAGAN

| <b>Bagan</b>                 | <b>Halaman</b> |
|------------------------------|----------------|
| 2. 1 Pathway DM Tipe II..... | 19             |
| 2. 2 Kerangka Teori.....     | 28             |
| 2. 3 Kerangka Konsep.....    | 29             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                        | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA.....                    | 56      |
| 2 Informed Consent Ny. R .....                                  | 57      |
| 3 Informed Consent Ny. U .....                                  | 58      |
| 4 Lembar Pengkajian Status Fungsional (Indeks Katz) Ny. R.....  | 59      |
| 5 Lembar Pengkajian Status Fungsional (Indeks Katz) Ny. U ..... | 61      |
| 6 Lembar Pengkajian TUG Test Ny. R.....                         | 63      |
| 7 Lembar Pengkajian TUG Test Ny. U.....                         | 64      |
| 8 Lembar Pengkajian MMSE Ny. R .....                            | 65      |
| 9 Lembar Pengkajian MMSE Ny. U .....                            | 67      |
| 10 Pengkajian SPMSQ Ny. R .....                                 | 69      |
| 11 Pengkajian SPMSQ Ny. U .....                                 | 70      |
| 12 Pengkajian Geriatric Depression Scale (GDS) Ny. R.....       | 71      |
| 13 Pengkajian Geriatric Depression Scale (GDS) Ny. U.....       | 72      |
| 14 Pengkajian Skor Norton Ny. R .....                           | 73      |
| 15 Pengkajian Skor Norton Ny. U .....                           | 74      |
| 16 Standar Prosedur Operasional (SOP).....                      | 75      |
| 17 Lembar Observasi .....                                       | 78      |
| 18 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) .....                          | 80      |
| 19 Leaflet .....                                                | 85      |
| 20 Dokumentasi Ny. R & Ny. U .....                              | 86      |
| 21 Lembar Konsultasi .....                                      | 87      |
| 22 Rekomendasi Perbaikan Ujian Hasil KTI .....                  | 94      |