



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE*
(JALAN CEPAT) PADA NY. N DAN NY. T DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE-2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON**

Oleh:

**REZA HADISISWANTO
P2.06.20.22.2106**

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

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis kehadirat Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan karunianya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE* (JALAN CEPAT) PADA NY. N DAN NY. T DENGAN DIABETES MELITUS TIPE-2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON**”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses pembuatan, penyusunan dan pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini pastinya tidak terlepas dari berbagai macam hambatan dan rintangan, akan tetapi dengan adanya bantuan, arahan, bimbingan dan masukan-masukan yang sangat berharga dari pembimbing dan pihak-pihak yang telah membantu, yang akhirnya dapat membantu saya selaku penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Bapak Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ati Siti Rochayati, S.KM, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Pendidik Program Studi Keperawatan

Cirebon yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Ibu dr. Melly Dwi Bastian selaku Kepala Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon yang telah memberikan motivasi dan bimbingan kepada penulis.
8. Ibu Krisnawati, S.Kep, Ners selaku *Clinical Instructure* (CI) Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon yang telah memberikan banyak motivasi, bimbingan, dan semangat kepada penulis.
9. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan, dan selalu memberikan semangat serta motivasi. Terima kasih atas bekal, nasihat dan dukungan secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan pada Karya Tulis Ilmiah ini, baik dari segi pengolahan bahasa maupun substansinya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Cirebon, 2 Juni 2025



REZA HADISISWANTO

NIM. P2.06.20.22.2106

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, 1 Juni 2025

**Gambaran Pelaksanaan Terapi *Brisk Walking Exercise* (Jalan Cepat) Pada
Ny. N dan Ny. T dengan Diabetes Melitus Tipe-2 Di Wilayah Kerja
Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon**

Reza Hadisiswanto¹, Syarif Zen Yahya², Ati
Siti Rochayati³

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe-2 adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula darah secara progresif yang diakibatkan oleh defisiensi insulin sehingga efektivitas dan sensitivitas insulin terhadap glukosa darah menurun, ditandai dengan gejala: polyuria (sering buang air kecil), polydipsia (sering haus), dan polifagia (sering lapar). Ada beberapa tindakan non farmakologis yang dapat menunjang kestabilan glukosa darah, salah satunya adalah latihan fisik. Kegiatan latihan fisik. Kegiatan latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dan efisien di rumah yaitu *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat). *Brisk Walking Exercise* merupakan kegiatan non farmakologis dengan berjalan cepat selama 20-30 menit dengan tujuan untuk menurunkan kadar glukosa darah sewaktu jika dilakukan secara rutin yang ditunjang dengan gaya hidup dan diet. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk menggambarkan respon diabetes melitus tipe-2 sebelum dan sesudah dilakukan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) lalu membandingkan respon dari kedua klien diabetes melitus tipe-2. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus secara deskriptif untuk meneliti masalah kesehatan menggunakan implementasi terapi pada dua klien yang berbeda dengan identitas Ny. N berumur 47 tahun dan Ny. T berumur 58 tahun yang memiliki riwayat diabetes melitus tipe-2 dengan kadar glukosa darah >200 mg/dl. Lokasi klien berada di wilayah kerja dari Puskesmas Talun, waktu pelaksanaan 28 April-17 Mei 2025. Hasil dari dilakukannya tindakan terapi adalah positif, kedua klien mengalami penurunan kadar glukosa darah. Maka dapat disimpulkan setelah dilakukan terapi *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) selama 5 hari dengan durasi 20-30 menit mempengaruhi terhadap penurunan kadar glukosa darah jika dilakukan secara rutin dan ditunjang dengan gaya hidup dan diet yang baik. Diharapkan *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) tetap dilakukan secara mandiri dan rutin oleh kedua klien dan keluarga.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe-2, *Brisk Walking Exercise*, Keluarga

¹Penulis/Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**POLTEKKES MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA DIPLOMA III
NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Writing, June 1, 2025

**Description of the Therapy of Brisk Walking Exercise Therapy on Mrs. N
and Mrs. T with Type-2 Diabetes Mellitus in the Working Area of Talun
Health Center, Cirebon Regency**

Reza Hadisiswanto¹, Syarif Zen Yahya², Ati
Siti Rochayati³

ABSTRACT

Type-2 diabetes mellitus is a chronic disease caused by a progressive increase in blood sugar levels due to insulin deficiency, leading to a decrease in the effectiveness and sensitivity of insulin to blood glucose. It is characterized by symptoms such as polyuria (frequent urination), polydipsia (excessive thirst), and polyphagia (excessive hunger). There are several non-pharmacological measures that can support blood glucose stability, one of which is physical exercise. Physical exercise activities that can be conducted independently and effectively at home include Brisk Walking Exercise. Brisk Walking Exercise is a non-pharmacological activity involving brisk walking for 20-30 minutes, aimed at lowering blood glucose levels if done regularly, supported by lifestyle and diet. The purpose of this Scientific Paper is to describe the responses of type-2 diabetes mellitus before and after conducting Brisk Walking Exercise. then comparing the responses from both type-2 diabetes clients. This scientific writing was created using a qualitative method with a descriptive case study approach to investigate health issues using the implementation of therapy on two different clients identified as Mrs. N aged 47 years and Mrs. T aged 58 years, both with a history of type-2 diabetes with blood glucose levels >200 mg/dl. The location of the clients is within the operational area of Puskesmas Talun, with the implementation period from April 28 to May 17, 2025. The results of the therapy actions were positive, as both clients experienced a decrease in blood glucose levels. It can be concluded that after implementing Brisk Walking Exercise for 5 days with a duration of 20-30 minutes, it positively affects the decrease in blood glucose levels when done regularly and supported by a good lifestyle and diet. It is expected that Brisk Walking Exercise will continue to be performed independently and regularly by both clients and families.

Keywords: Type-2 diabetes mellitus, Brisk Walking Exercise, Family

¹Writer/Student of DIII Nursing Prodi Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of DIII Nursing Prodi Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktik.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Diabetes Melitus	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi	6
2.1.3 Etiologi.....	7
2.1.4 Patofisiologi	9
2.1.5 Manifestasi Klinis	9
2.1.6 Komplikasi.....	10
2.1.7 Penatalaksanaan	11
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang	12
2.2 Konsep Keluarga.....	12

2.2.1 Pengertian Keluarga.....	12
2.2.2 Tipe Keluarga.....	13
2.2.3 Struktur Keluarga.....	13
2.2.4 Fungsi Keluarga.....	14
2.2.5 Tugas Keluarga	14
2.2.6 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	15
2.2.7 Tahap Perkembangan Keluarga	15
2.3 Konsep <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat).....	17
2.3.1 Pengertian <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	17
2.3.2 Tujuan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	18
2.3.3 Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat).....	18
2.3.4 Jenis <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	19
2.3.5 Indikasi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	19
2.3.6 Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	20
2.3.7 Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Brisk Walking Exercise</i>	21
2.3.8 Kerangka Teori	23
2.3.9 Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	25
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	25
3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah	25
3.2.1 Kriteria Inklusi	25
3.2.2 Kriteria Eksklusi	26
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.4 Lokasi dan Waktu	27
3.5 Prosedur Penyusunan	28
3.5.1 Tahap Pra KTI.....	28
3.5.2 Tahap Pengambilan Data	28
3.5.3 Tahap Pasca KTI	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6.1 Wawancara.....	29
3.6.2 Observasi dan Pemeriksaan Fisik	30
3.6.3 Studi Dokumentasi.....	30
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.8 Keabsahan Data	30

3.8.1 Credibility	30
3.8.2 Dependability	30
3.8.3 Confirmability	31
3.8.4 Transferbility	31
3.9 Analisa Data	31
3.10 Etika Penelitian	31
3.10.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	31
3.10.2 <i>Veracity</i> (Kejujuran)	32
3.10.3 <i>Non-Maleficence</i> (Tidak Merugikan)	32
3.10.4 <i>Confidentiallity</i> (Kerahasiaan)	32
3.10.5 <i>Voluntary</i> (Sukarela)	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	33
4.1.1 Karakteristik Klien	33
4.1.2 Gambaran Pelaksanaan Terapi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	33
4.1.3 Gambaran Respon Klien Terhadap Terapi	37
4.1.4 Analisa Kesenjangan Klien Terhadap Terapi	38
4.2 Pembahasan	40
4.2.1 Gambaran Penerapan Terapi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	40
4.2.2 Respon Terhadap Terapi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat) ...	40
4.2.3 Analisis Kesenjangan	41
4.3 Keterbatasan KTI/TA	43
4.3.1 Peneliti	43
4.3.2 Klien	43
4.4 Implikasi Untuk Keperawatan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Brisk Walking Exercise</i>	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 3.2 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	27
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Klien	33
Tabel 4.2 Gambaran Pelaksanaan Terapi <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat) .	34
Tabel 4.3 Observasi Kadar Glukosa Darah Sewaktu Klien 1: Ny. N (47 Tahun)	37
Tabel 4.4 Observasi Kadar Glukosa Darah Sewaktu Klien 2: Ny. T (58 Tahun).	38
Tabel 4.1 Analisa Data	
Tabel 4.2 Scoring Diagnosa Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	
Tabel 4.3 Scoring Diagnosa Defisit Pengetahuan	
Tabel 4.4 Scoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif	
Tabel 4.5 Prioritas Diagnosa Keperawatan	
Tabel 4.6 Rencana Intervensi Keperawatan	
Tabel 4.7 Scoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif	
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan	
Tabel 4.9 Analisa Data	
Tabel 4.10 Scoring Diagnosa Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	
Tabel 4.11 Scoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif	
Tabel 4.12 Prioritas Diagnosa Keperawatan	
Tabel 4.13 Rencana Intervensi Keperawatan	
Tabel 4.14 Impelementasi Keperawatan	
Tabel 4.15 Evaluasi Keperawatan	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	23
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)**
- Lampiran 2 Lembar Informed Consent**
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)**
- Lampiran 4 Lembar Observasi**
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI**
- Lampiran 6 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI**
- Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Keluarga Klien 1: Ny. N**
- Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Keluarga Klien 2: Ny. T**
- Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)**
- Lampiran 9 Media Pendidikan Kesehatan (*Leaflet*)**
- Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus**