

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA
NY. K DAN NY T DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**



Oleh:
ARYANI
NIM.P20620223015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA NY. K DAN NY. T DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

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



Oleh:
ARYANI
NIM.P20620223015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

LEMBARAN PERSETUJUAN

JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30
MENIT PADA LANSIA Ny.K & Ny.T DENGAN
DIABETES MELLITUS TIPE II UNTUK
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

PENYUSUNAN : ARYANI
NIM : P20620223015

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan
Disetujui oleh Pembimbing Untuk Diujikan

Cirebon, 26 mei 2026

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep
NIP. 196412121988031005

Mengetahui:

Ketua Program Studi-D III Keperawatan Cirebon



Eyet Hidayat, S.PD, S.Kep., Ns, M. Kep, Sp.Kep. J
NIP. 196709281991021001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30
MENIT PADA LANSIA Ny.K & Ny.T DENGAN
DIABETES MELLITUS TIPE II UNTUK
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

PENYUSUNAN : ARYANI
NIM : P20620223015

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan dan dipertanggung jawabkan di
Hadapan Tim Penguji pada tanggal 4 Juni 2026

Ketua Penguji



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

Anggota I



Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep
NIP. 196412121988031005

Anggota II



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

Mengesahkan:

Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon




Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kep., Ns, M. Kep, Sp.Kep. J
NIP. 196709281991021001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ARYANI**
Nim : **P20620223015**
Program Studi : **D III Keperawatan Cirebon**
Judul KTI : **IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT PADA
LANSIA Ny.K & Ny.T DENGAN DIABETES MILITUS TIPE II
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Cirebon, 26 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan,



ARYANI
NIM.P20620223015

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aryani

NIM : P20620223015

Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon

Judul KTI : IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA Ny.K & Ny.T DENGAN DIABETES MILITUS TIPE II UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan Karya Tulis Ilmiah yang saya susun dipublikasi untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Cirebon, 26 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan,



ARYANI

NIM : P20620223015

KEMENTRIAN KESEHATAN RI

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON

Karya Tulis Ilmiah, 26 Mei 2026

Implementasi Terapi Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Militus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon

Aryani¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus Tipe II adalah penyakit kronis yang mengganggu metabolisme tubuh, disebabkan karena resistensi insulin sehingga tubuh tidak dapat bekerja dengan efektif. Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan kadar gula darah yaitu aktivitas fisik (jalan kaki 30 menit). **Tujuan:** menggambarkan tentang kondisi kedua klien, implementasi jalan kaki 30 menit, respon klien dan analisa kesenjangan kedua klien dengan diabetes melitus tipe II saat melaksanakan terapi jalan kaki 30 menit pada dua klien lansia dengan. **Metode:** Design deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subyek dua klien lansia berusia 63 dan 65 tahun dengan Diabetes Mellitus Type 2 di Desa Cangkoak wilayah kerja puskesmas Sindang Jawa Kabupaten Cirebon sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, **Hasil:** Kedua klien lansia mampu mengikuti prosedur terapi jalan kaki 30 menit dengan baik, hasil implementasi pada Ny.K terjadi penurunan kadar gula darah dari 317 mg/dl menjadi 257 mg/dl dan pada Ny.T kadar gula darah mengalami peningkatan dari 323 mg/dl menjadi 386 mg/dl. **Kesimpulan:** Kondisi kedua klien berbeda yaitu pola makan dan kepatuhan minum obat, implementasi bisa dilakukan oleh kedua klien, respon kedua klien dengan hasil kadar gula darah yang berbeda Ny,K terjadi penurunan kadar gula darah sedangkan pada Ny. T terjadi peningkatan, serta kesenjangan dari kedua pasien yaitu pola kebiasaan dan kepatuhan minum obat. **Saran:** Di harapkan 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, Terapi Jalan Kaki 30 menit

¹ Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3} 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, 26 Mei 2026

Implementation of 30-Minute Walking Therapy to Reduce Blood Sugar Levels in Elderly With Type II Diabetes Mellitus in The Sindangjawa Community Health Center Work Area, Cirebon Regency

Aryani¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRACT

Background: Type II diabetes mellitus is a chronic disease that disrupts the body's metabolism. It's caused by insulin resistance, preventing the body from functioning effectively. One effective non-pharmacological therapy for lowering blood sugar levels is physical activity (a 30-minute walk). **Objective:** to describe the condition of the two clients, implementation of the 30-minute walk, client response and gap analysis of the two clients with type II diabetes mellitus when implementing 30-minute walk therapy on two elderly clients with. **Method:** Qualitative descriptive design with a case study approach, with subjects of two elderly clients aged 63 and 65 years with Type 2 Diabetes Mellitus in Cangkoak Village, the working area of the Sindang Jawa Community Health Center, Cirebon Regency, according to the inclusion and exclusion criteria. **Results:** Both elderly clients were able to follow the 30-minute walking therapy procedure well, the results of the implementation in Mrs. K were a decrease in blood sugar levels from 317 mg/dl to 257 mg/dl and in Mrs. T blood sugar levels increased from 323 mg/dl to 386 mg/dl. **Conclusion:** The conditions of the two clients are different, namely eating patterns and adherence to taking medication, implementation can be done by both clients, the response of the two clients with different blood sugar level results, Mrs. K experienced a decrease in blood sugar levels while Mrs. T experienced an increase, as well as the gap between the two patients, namely habit patterns and adherence to taking medication. **Recommendation:** It is hoped that the implementation of this walking will be a simple alternative that can be done independently, especially by elderly people suffering from type II diabetes, to lower blood sugar levels with family support.

Keywords: DM Type II, Elderly, 30 Minute Walk

¹ Student of D III Nursing Prodi Cirebon Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

² Lecturer of D III Nursing Prodi Cirebon Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

³ Lecturer of D III Nursing Prodi Cirebon Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “IMPLEMENTASI TERAPI JALAN KAKI 30 MENIT PADA LANSIA NY.K & NY.T DENGAN DIABETES MILITUS TIPE II UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON” dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
2. Ibu Hj. Eni Suhaeni, S.KM, M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon,
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
4. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kep., Ns, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon Politeknik Kemenkes Tasikmalaya,
5. Ibu Eti Entin Efwanita, SKM., M.Kes selaku kepala Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
6. Ibu Epih Saepilah, S.Kep., Ners selaku Clinical Instruktur Pembimbing Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
7. Bapak Omay Rohmana S.Kep.,Ns,M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga bagi peneliti dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,

8. Bapak Syarif Zen Yahya S.Kp, M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping dan penguji yang telah meluangkan waktu tenaga, dan pikiran untuk memberikan saran dan masukan yang konstruktif dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini,
9. Ibu Ati Siti Rochayati SKM., M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu tenaga dan pikiran untuk memberika saran dan masukan.
10. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
11. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah berkontribusi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Cirebon, 26 Mei 2026

Penulis,



ARYANI

NIM. P20620223015

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	vii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
LEMBARAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Konsep Diabetes Millitus	6
B. Konsep Lansia	15
C. Konsep Terapi Latihan Fisik Jalan Kaki	19
D. Kerangka Teori	25
E. Kerangka Konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	27
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah	27
C. Definisi Operasional / Batasan Istilah	28
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	29
F. Lokasi dan Waktu.....	30
G. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	31
H. Keabsahan Data.....	31
I. Analisa Data.....	32
J. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah	35
B. Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	52
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	55
D. Implikasi Untuk Keperawatan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional / Batasan.....	28
Tabel 3. 2 Metode dan Teknik Pengumpulan Data	29

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Diabetes Mellitus	12
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	25
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA
Lampiran 2 Lembar Informed Consent NY.K
Lampiran 3 Lembar Informed Consent NY.T
Lampiran 4 Lembar Standar Operasional Prosedur
Lampiran 5 Lembar Pedoman Wawancara NY.K
Lampiran 6 Lembar Pedoman Wawancara NY.T
Lampiran 7 Lembar Hasil Pengukuran NY.K & NY.T
Lampiran 8 Lembar Konsultasi
Lampiran 9 Rekomendasi Perbaikan Ujian Hasil KTI
Lampiran 10 Lembar Turnitin Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 11 Lembar Turnitin