

**PENGARUH *WALKING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI  
PUSKESMAS LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**HURUN'IN**  
**NIM. 1802012626**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2022**

**PENGARUH *WALKING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI  
PUSKESMAS LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**HURUN'IN  
NIM 18.02.01.2626**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2022**

---

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : HURUN'IN  
NIM : 18.02.01.2626  
TEMPAT. TGL. LAHIR : LAMONGAN, 26 DESEMBER 1998  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 24 Agustus 2022

nyatakan  
  
METERAI  
TEMPEL  
E0A0DAJX954729685  
**HURUN'IN**  
**NIM 18.02.01.2626**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI Oleh : HURUN'IN  
NIM : 18.02.01.2626  
Judul : Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan.

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji skripsi pada tanggal : Juli 2022

Oleh :

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**



**Dr. Virgianti Nur F.,S.Kep.Ns.,M.Kep**  
NIK. 19830912 200609 18

**Pembimbing II**



**Rizky Asta P.,S.Kep.Ns., M.Kep**  
NIK. 1988011920408066

**LEMBAR PENGESAHAN**

SKRIPSI Oleh : HURUN'IN  
NIM : 18.02.01.2626  
Judul : Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan.

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi  
Di Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Tanggal : 24 Agustus 2022

**PANITIA PENGUJI**

Tanda Tangan

Ketua : Isni Lailatul Maghfiroh, S.Kep.,Ns.,M. Kep .....  
Anggota : 1. Dr. Virgianti Nur F.,S.Kep,Ns.,M.Kep .....  
2. Rizky Asta P.,S.Kep.Ns., M.Kep .....

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep.,Ns.,M. Kes  
NIK: 19780821 200601 015

## *CURRICULUM VITAE*

Nama : HURUN'IN

Tempat. Tgl. Lahir : Lamongan, 26 Desember 1998

Alamat Rumah : Jl. Kinameng Indah III/E5 Kelurahan Sidokumpul  
Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK ABA 1 Lamongan Lulus tahun 2005
- 2) SD Muhammadiyah Lamongan Lulus tahun 2011
- 3) Mts. Muhammadiyah 15 Lamongan Lulus tahun 2014
- 4) MA. Muhammadiyah 09 Lamongan Lulus tahun 2017
- 5) S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan Tahun 2018 - Sekarang

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Tidak ada manusia yang baik-baik saja di dunia ini, semua sedang berjuang dengan ujiannya masing-masing, Maka ingatlah :

Hasbunallah wani'mal wakil

“Cukuplah Allah sebagai penolong kami”

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(Q.S Al-Insyirah : 5)

### PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah dengan segala rasa syukur saya ucapkan kepada Allah SWT karenaNya saya dapat mengerjakan skripsi ini sampai selesai. Sebagai tanda bakti, hormat dan terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada orang tua saya Abi dan Umi serta saudara-saudara saya yang telah memberikan do'a, kasih sayang, dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Untuk semua dosen pembimbing dengan segala keterbatasan dan kekurangan, saya ucapkan terimakasih telah sepenuh hati membimbing, memberikan petunjuk, saran, serta dorongan moril selama penyusunan skripsi dari awal hingga akhir serta tidak lupa kepada teman-teman saya yang selalu mau mendengarkan keluh kesah saya serta memberikan bantuan pikiran, tenaga serta dukungan selama pengerjaan skripsi ini dari mulai masalah awal sampai penutup, terimakasih banyak.

Untuk diri saya sendiri, Terimakasih sudah berusaha sejauh ini.

Dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, baik semangat, dukungan maupun do'a yang barangkali do'a mereka yang diijabah oleh Allah, sehingga langkah demi langkah saya dipermudah, Terimakasih banyak.



## ABSTRAK

Hurun'in. 2022. **Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lamongan.**

Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Virgianti Nur Faridah., S.Kep., Ns., M.Kep (2) Rizky Asta P., S.Kep., Ns., M.Kep.

Penyakit diabetes mellitus atau DM termasuk penyakit menahun yang tidak bisa disembuhkan tetapi kadar gula darahnya dapat di stabilkan menjadi normal dengan pengolahan yang tepat dan benar. Tingginya kadar gula darah ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yaitu *walking therapy*. Tujuan peneliti Untuk mengetahui pengaruh *walking therapy* terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lamongan.

Desain penelitian menggunakan metode *Pra eksperiment one group pre-post test design*. Populasi penderita kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan teknik *Consecutive sampling*, Instrumen penelitian ini adalah *Glucosa test* dan lembar observasi.

Hasil penelitian sebelum dilakukan *walking therapy* menunjukkan bahwa seluruh penderita (100%) 30 orang mengalami kadar gula darah yang tinggi dan setelah dilakukan *walking therapy* menunjukkan hampir sebagian besar (67%) 20 orang mengalami kadar gula darah normal. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan nilai  $p=0.000$  atau  $\alpha \leq 0,05$ . Maka artinya terdapat Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan.

**Kata kunci :** *Walking Therapy*, Diabetes Mellitus

## ABSTRACT

Hurun'in. 2022. **Effect of Walking Therapy on Reducing Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients at Lamongan Health Center.**

Thesis of S1 Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Virgianti Nur Faridah., S.Kep., Ns., M.Kep (2) Rizky Asta P., S.Kep., Ns., M.Kep.

Diabetes mellitus or DM is a chronic disease that cannot be cured but blood sugar levels can be stabilized to normal with proper and correct processing. High blood sugar levels can be overcome in several ways, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy is walking therapy. The aim of the study was to determine the effect of walking therapy on reducing blood sugar levels in patients with diabetes mellitus at the Lamongan Health Center.

The research design used the pre-experimental one group pre-post test design method. The population of patients with blood sugar levels in people with diabetes mellitus. The number of samples as many as 30 people with Consecutive sampling technique. The instrument of this research is Glucose test and observation sheet.

The results of the study before walking therapy showed that all patients (100%) 30 people had high blood sugar levels and after walking therapy showed that almost most (67%) 20 people had normal blood sugar levels. Data analysis using the Wilcoxon test obtained a value of  $p = 0.000$  or a 0.05. So it means that there is an effect of walking therapy on reducing blood sugar levels in people with diabetes mellitus at the Lamongan Health Center.

**Keywords:** Walking Therapy, Diabetes Mellitus

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena segala keagungan serta kemurahan hati untuk memberikan suatu kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Walking Therapy* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan” ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep, Ns. M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. dr. Moh. Mahzumi selaku Kepala Puskesmas Lamongan yang bersedia memberikan izin akses tempat dan data penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep, Ns. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep, Ns. M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Virgianti Nur F.,S.Kep,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta arahan selama penyusunan skripsi ini.

6. Rizky Asta P.,S.Kep.Ns.,. M.Kep, selaku pembimbing II yang juga telah memberikan banyak ilmu, saran dan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua dan saudara-saudara saya yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada saya.
8. Kepada seluruh keluarga besar yang juga telah memberikan dukungan dan do'a kepada saya.
9. Untuk semua teman baik dan seluruh pihak yang telah membantu dan memberi semangat juga bantuan dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Juga untuk teman seperjuangan angkatan 2018 Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Lamongan, 24 Agustus 2022

**Hurun'in**

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	ii
Surat Pernyataan .....	iii
Lembar Persetujuan .....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Curriculum Vitae .....	vi
Halaman Motto dan Persembahan .....	vii
Abstrak .....	ix
Abstract .....	x
Kata Pengantar .....	xi
Daftar Isi .....	xiii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
Bab I Pendahuluan .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.3.1 Tujuan Umum .....	8
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Akademik .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
Bab II Tinjauan Kepustakaan .....	10
2.1 Konsep Diabetes Mellitus .....	10
2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus .....	10
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus .....	10
2.1.3 Manifestasi Klinis Diabetes Mellitus .....	11
2.1.4 Komplikasi Diabetes Mellitus .....	12
2.1.5 Faktor Resiko Diabetes Mellitus .....	14
2.1.6 Penatalaksanaan Diabetes Mellitus .....	16
2.2 Konsep Aktifitas Fisik .....	19
2.2.1 Pengertian Aktifitas Fisik .....	19
2.2.2 Klasifikasi Aktifitas Fisik .....	20
2.2.3 Walking Therapy .....	20
2.2.4 Manfaat Walking Therapy .....	21
2.2.5 Porsi Latihan Walking Therapy .....	22
2.3 Konsep Kadar Glukosa Darah .....	23
2.3.1 Pengertian Kadar Glukosa Darah .....	23
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kadar Glukosa Darah...	24
2.3.3 Pemeriksaan Kadar Gula Darah .....	25
2.4 Kerangka Konsep Penelitian .....	27
2.5 Hipotesis .....	28

Bab III Metode Penelitian .....	29
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
3.2.1 Waktu Penelitian .....	30
3.2.2 Tempat Penelitian .....	30
3.3 Kerangka Kinerja .....	31
3.4 Sampling Desain .....	33
3.4.1 Populasi Penelitian .....	33
3.4.2 Sampel Penelitian .....	33
3.4.2.1 Kriteria Inklusi .....	33
3.4.2.2 Kriteria Eksklusi .....	34
3.5 Definisi Operasional .....	35
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data .....	36
3.6.1 Instrumen Penelitian .....	36
3.6.2 Prosedur Penelitian .....	36
3.6.3 Pengumpulan Data .....	37
3.6.4 Cara Analisis Data .....	38
3.7 Etika Penelitian .....	38
Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	40
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
4.1.2 Karakteristik Responden .....	41
4.1.3 Data Khusus .....	42
4.2 Pembahasan .....	44
4.2.1 Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dilakukan <i>Walking Therapy</i> .....	45
4.2.2 Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Sesudah Dilakukan <i>Walking Therapy</i> .....	46
4.2.3 Pengaruh <i>Walking Therapy</i> Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lamongan .....	46
Bab V Kesimpulan dan Saran .....	49
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	50
Daftar Pustaka .....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi kadar glukosa darah sewaktu pada penderita DM .....	26
Tabel 2.2 Klasifikasi kadar HbA1c pada penderita DM.....	26
Tabel 2.3 Klasifikasi tes gula darah puasa pada penderita DM.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional. ....	35
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Usia Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lamongan.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lamongan .....	41
Tabel 4.3 Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lamongan.....	42
Tabel 4.3 Distribusi kadar gula darah responden sebelum dilakukan <i>walking therapy</i> pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Lamongan.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Kadar Gula Darah responden sesudah dilakukan <i>walking therapy</i> pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lamongan.....	43
Tabel 4.5 Distribusi kadar gula darah akibat setelah dilakukan <i>walking therapy</i> pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lamongan.....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian pengaruh <i>walking therapy</i> terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes Mellitus di puskesmas Lamongan.....	32
Gambar 4.1 Gambar <i>google maps view</i> Lokasi Puskesmas Lamongan.....	41



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan
- Lampiran 2 : Surat survei awal dan permohonan penelitian
- Lampiran 3 : Surat balasan survei awal dan perizinan penelitian
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : SOP Walking Therapy
- Lampiran 9 : Lembar observasi
- Lampiran 10 : Hasil Data SPSS
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi