

SKRIPSI

PENGARUH AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan*



Oleh:

PUJA ALVIVAH
2214201041

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Puja Alvivah
NIM	: 2214201041
Tempat/tgl lahir	: Nanggalo/ 23 Desember 2003
Tanggal Masuk	: 4 September 2022
Program Studi	: Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing I	: Ns. Weni Mailita, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing II	: Ns. Reni Trevia, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2026



Puja Alvivah

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Puja Alvivah

NIM : 2214201041

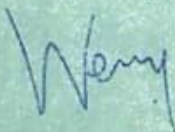
Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan
Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas
Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

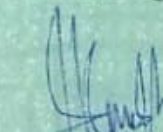
Padang, Juli 2026

Pembimbing I



(Ns. Weni Mailita, S.Kep, M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Reni Trevia, S.Kep, M.Kep)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

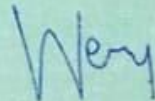
Nama : Puja Alvivah
NIM : 2214201041
Program Studi : Keperawatan
Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

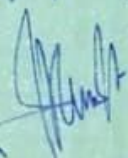
Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

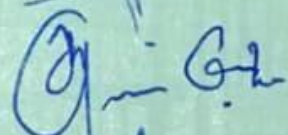
Pembimbing I

Ns. Weni Mailita, M.Kep ()

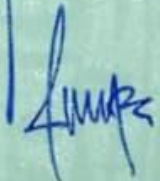
Pembimbing II

Ns. Reni Trevia, M.Kep ()

Penguji I

Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep ()

Penguji II

Ns. Rifahatul Mahmudah, M.Kep ()

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2026

Puja Alvivah

Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026

xiv + 63 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang prevelensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan yang memerlukan pengendalian kadar gula darah secara berkelanjutan. Salah satu upaya nonfarmakologi yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh penderita diabetes mellitus tipe 2 adalah aktivitas fisik berupa jalan kaki. Namun, masih terdapat penderita diabetes mellitus tipe 2 yang belum melakukan aktivitas fisik secara teratur sehingga pengendalian kadar gula darah belum optimal. Aktivitas fisik jalan kaki dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu penggunaan glukosa oleh otot, sehingga berpotensi menurunkan kadar gula darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2026.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pre-test dan post-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada Maret-Agustus 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata kadar gula darah sebelum jalan kaki adalah 235,89 mg/dl dan setelah jalan kaki rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 223,11 mg/dl. Hasil uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai *p value*=0,000 ($p<0,05$).

Kesimpulannya, terdapat pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2. Disarankan kepada Puskesmas Lubuk Buaya untuk mengoptimalkan kelompok prolanis dengan jalan kaki sebagai sarana aktivitas fisik dalam pengendalian kadar gula darah.

Daftar Bacaan : 33 (2020-2025)

Kata Kunci : Diabetes mellitus, Jalan kaki, Kadar gula darah

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, July 2026

Puja Alvivah

The Effect Of Walking As A Physical Activity On Reducing Blood Sugar Levels In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus At The Lubuk Buaya Community Health Center, Padang City, 2026

Xiv + 63 Pages + 9 Tabel + 2 Pictures + 14 Appendices

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is one of the chronic diseases whose prevalence continues to increase and has become a health problem that requires continuous blood sugar control. One of the easy, inexpensive, and non-pharmacological efforts that can be undertaken by individuals with diabetes mellitus is physical activity in the form of walking. However, there are still type 2 diabetes mellitus patients who do not engage in regular physical activity, resulting in suboptimal blood sugar control. Walking activities can increase insulin sensitivity and help muscles use glucose, thereby potentially lowering blood sugar levels. The aim of this study is to determine the effect of walking physical activity on the reduction of blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus at the Lubuk Buaya Health Center in Padang City in 2026. The purpose of this study is to determine the effect of walking as a physical activity on the reduction of blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus at the Lubuk Buaya Health Center in Padang City in 2026.

This type of research is quantitative with a pre-experimental design of one group pre-test and post-test. This research was conducted from March to August 2026 with a sample size of 19 people, using purposive sampling technique. Data were collected using observation sheets and data analysis was conducted univariately and bivariately.

The research results indicate that the average blood sugar level before walking was 235.89 mg/dl and after walking, the average blood sugar level decreased to 223.11 mg/dl. The results of the paired sample T-test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

In conclusion, there is an influence of walking as a physical activity on the reduction of blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. It is recommended that the Lubuk Buaya Health Center foster walking groups as a means of physical activity in blood sugar control.

Reading List : 33 (2020-2025)

Keywords : Diabetes Mellitus, walking, Blood sugar levels