



*Unggul Dalam IPTEK  
Kokoh Dalam IMTAQ*

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA  
DIABETES DI WILAYAH KEBON PEDES RT 04 RW 04  
KEL. KEBON PEDES, KEC. TANAH SAREAL  
KOTA BOGOR**

**PUTRI WIDIA SARI  
2019720147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

**Skripsi, Agustus 2023**

**Putri Widia Sari**

**2019720147**

**Pengaruh Terapi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes di Wilayah Kebon Pedes RT 04 RW 04 Kel. Kebon Pedes, Kec. Tanah Sareal Kota Bogor**

**VII BAB + 80 Halaman + 5 Tabel + 3 Skema + 7 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Diabetes melitus atau DM yaitu kondisi dimana kadar gula darah atau KGD tidak terkontrol dengan baik akibat defisiensi insulin absolut atau relatif dalam pengaturan disfungsi sel  $\beta$ , resistensi insulin, atau keduanya. Prevalensi DM mengalami peningkatan setiap tahunnya. Upaya Pengendalian gula darah selain dilakukan secara farmakoterapi juga dapat dilakukan melalui *brisk walking exercise*. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh *brisk walking exercise* terhadap KGD pada penderita DM di Wilayah Kebon Pedes RT 04 RW 04 Kel. Kebon Pedes, Kec. Tanah Sareal Kota Bogor. **Metode penelitian:** Sampel penelitian ini sebanyak 12 responden dan menggunakan teknik total sampling dengan metode *pra quasy eksperimen* dengan desain teknik *two group pretest posttest design*. **Hasil:** Penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test & post-test KGD pada kelompok *intervention group* dan *control group* dengan p-value 0,000 atau 0,05. **Kesimpulan:** didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin wanita sebanyak 7 responden (58,3%), dan mayoritas tingkat pendidikan dengan pendidikan tinggi (SMA-Sarjana) sebanyak 9 responden (75%), hasil rata-rata *Pre-Test KGD control group* 239,17 mg/dl dan *Pre-Test KGD intervention group* 239,17 mg/dl, hasil rata-rata *Post-Test KGD control group* 253,83 mg/dl, *Post-Test KGD intervention group* 240,83 mg/dl, rata-rata penurunan KGD pada *control group* 2,67 mg/dl dan pada *intervention group* 13 mg/dl. **Saran:** bagi penderita DM dapat dijadikan sebagai terapi penunjang untuk mempengaruhi kadar gula darah.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, dan *brisk walking exercise*.

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JAKARTA  
BACHELOR NURSING PROGRAM  
FACULTY OF NURSING**

**Thesis, Augst 2023**

**Putri Widia Sari**

**2019720147**

**The Effect of Brisk Walking Exercise Therapy in Reducing Blood Sugar Levels among Diabetics in Jalan Kebon Pedes RT 04 RW 04, Desa Kebon Pedes, Tanah Sareal, Bogor**

**VII CHAPTER + 80 Pages + 5 Tables + 3 Schematics + 7 Attachments**

**ABSTRACT**

**Background:** Diabetes mellitus or DM is a condition in which blood sugar levels or KGD are not well controlled due to absolute or relative insulin deficiency in a state of  $\beta$ -cell dysfunction, insulin resistance, or both. The prevalence of DM has increased every year. In addition to pharmacotherapy, efforts to control blood sugar can also be done through brisk walking. **Purpose:** this study was to identify the effect of fast walking exercise on KGD in DM sufferers in the Kebon Pedes area RT 04 RW 04 Kel. Kebon Pedes, Kec. Bogor City Land Sector. **Research method:** The sample of this research was 12 respondents and used a total sampling technique with a pre quasy experimental method with a two group pretest posttest design. **Results:** The research concluded that there was a significant effect between the pre-test & post-test of KGD in the intervention group and control group with a p-value of 0,000 or 0,05. **Conclusion:** the majority of respondents were female as many as 7 respondents (58.3%), and the majority of education levels with higher education (SMA-Bachelor) were as many as 9 respondents (75%), the average result of the pre-test KGD control group was 239.17 mg/dl and pre-test KGD in the intervention group 239.17 mg/dl, average post-test KGD results in the control group 253.83 mg/dl, post-test KGD in the intervention group 240.83 mg/dl, average decrease in GD in the control group was 2.67 mg/dl and in the intervention group 13 mg/dl. **Suggestion:** DM sufferers can be used as a supporting therapy to affect blood sugar levels.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, dan *Brisk Walking Exercise*.

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul Skripsi:

**PENGARUH TERAPI *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA  
DIABETES DI WILAYAH KEBON PEDES RT 04 RW 04  
KEL. KEBON PEDES, KEC. TANAH SAREAL  
KOTA BOGOR**

**Pembimbing**



**(Dedi Muhdiana M.Kes)**

**Mengetahui,**

**Ka. Prodi Keperawatan**



**(Ns. Neneng Kurwiyah, S.Kep., MNS)**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

Jl. Cempaka Putih Tengah 1 No. 1 Jakarta Pusat 10510, Telp/Fax (021) 42802202





**LEMBAR KONSULTASI RISET KEPERAWATAN**

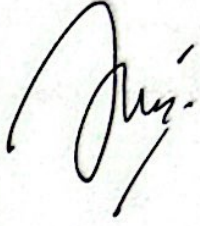
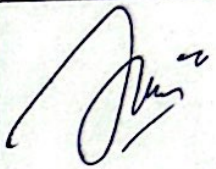

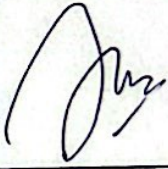



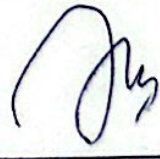

Nama : PUTRI WIDIA SARI

NPM :2019720147

Nama Pembimbing : Drs. Dedi Muhdiana, M.Kes

Judul Penelitian : PENGARUH TERAPI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES DI WILAYAH KEBON PEDES RT 04 RW 04 KEL. KEBON PEDES, KEC. TANAH SAREAL KOTA BOGOR

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsul	Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1.	Minggu, 5 Maret 2023 Pukul ( 13.00 – 15.00 )	Pengajuan Judul : 1.Pengaruh terapi brisk walking exercise terhadap penurunan kadar gula pada penderita Diabetes di Wilayah Kebon Pedes Rt 04 Rw 04 Kel Kebon Pedes Kec Tanah Sareal Kota Bogor	1. Baca artikel penelitian sesuai dengan peminatan 2. Telaah fenomena penelitian	
2.	Rabu, 17 Maret 2023 (10.00-11.00)	Revisi Judul : Pengaruh terapi brisk walking exercise terhadap penurunan kadar gula pada penderita Diabetes di Wilayah Kebon Pedes Rt 04 Rw 04 Kel Kebon Pedes Kec Tanah Sareal Kota Bogor	Acc Judul : Pengaruh terapi brisk walking exercise terhadap penurunan kadar gula pada penderita Diabetes di Wilayah Kebon Pedes Rt 04 Rw 04 Kel Kebon Pedes Kec Tanah Sareal Kota Bogor	
3.	Kamis, 23 Maret 2023 Pukul ( 17.00 – 19.00 )	Bimbingan Bab 1 Latar Belakang	Mencari Referensi DM, Brisk Walking Exercise, KGD	
4.	Kamis, 30 Maret 2023 Pukul ( 13.00 – 14.00 )	Bimbingan BAB I Latar Belakang	1. Buat kerangka berpikir dengan beberapa point 2. Tentukan variabel 3. Urutkan point	

			menjadi satu kalimat yang berkesinambungan 4. Urutkan berdasarkan nasional- tempat penelitian  Cari data dari tahun terbaru	
5.	Selasa, 4 April 2023  (13.00)	Mengumpulkan Revisian Bab 1	1. ACC Bab 1 2. Lanjut bab 2	
6.	Sabtu, 8 April 2023 (13.00-15.00)	Bimbingan BAB 2	1. Konsep DM 2. Konsep Lansia 3. Konsep Brisk Walking Exercise	
7.	Kamis, 13 April 2023 (08.00-15.30)	Mengumpulkan revisian bab 2	1. ACC BAB 2 2. Lanjut bab 3	
8.	Jumat, 12 Mei 2023 (08.00-15.30)	1. Bab 1-4 2. Revisi kerangka teori 3. Bimbingan definisi operasional	1. Pastikan semua literature tercantum pada daftar pustaka 2. perbaiki definisi operasional sesuai teori 3. pahami sample 4. paham populasi	
9.	Senin, 12 Juni 2023 Pukul (10.00-13.30)	- Bimbingan materi perbaikan setelah sempro	- Modifikasi kuesioner lingkungan	
10.	Rabu, 26 July 2023 Pukul (15.00-18.00)	Mengumpulkan dan Bimbingan Revisian Bab 4	ACC Bab 4	
11.	Senin, 31 July 2023 Pukul (15.00-19.30)	Bimbingan Bab 5 dan Bab 6	ACC Bab 5 dan Bab 6	
12.	Selasa, 01 Agustus 2023 Pukul (13.00-	Membahas Kerangka konsep, Tabel Definisi Operasional dan Tabel Hasil	ACC	

	15.00 )	Penelitian		
13.	Kamis, 03 Agustus 2023 Pukul (13.00- 15.00)	Mengajukan Skripsi untuk sidang hasil		