

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN *WALKING EXERCISE* PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAK STABILAN
KADAR GLUKOSA DARAH

Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Magetan



Oleh:

DINATUR ROISSAH

NIM 24650436

PRODI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

**PENERAPAN *WALKING EXERCISE* PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAK STABILAN
KADAR GLUKOSA DARAH**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Magetan

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat
Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



Oleh:

DINATUR ROISSAH

NIM 24650436

**PRODI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan
di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Desember 2024

Yang Menyatakan



DINATUR ROISSAH

NIM 22650436

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : DINATUR ROISSAH
Judul : PENERAPAN *WALKING EXERCISE* PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAK
STABILAN KADAR GLUKOSA DARAH

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir pada tanggal:
28 Desember 2024

Oleh :
Pembimbing



Lina Ema P, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730017702

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmovo, S.Kep.Ns.M.Kes., PhD
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

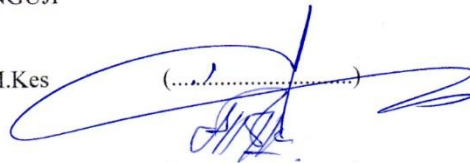
Karya tulis oleh : DINATUR ROISSAH
Judul : PENERAPAN *WALKING EXERCISE* PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAK
STABILAN KADAR GLUKOSA DARAH

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Tanggal
06 Januari 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)



Anggota : Lina Ema P, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.M.Kes., PhD
NIK. 19791215200302 12

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “ Penerapan *Walking Exercise* Dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di UPTD Puskesmas Bendo”. Karya Ilmiah Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan praktek profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan proposal Karya Ilmiah Akhir ini.
3. Saiful Nur Hiadayat, S.Kep., Ns., M.Kep., Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan proposal Karya Ilmiah Akhir ini.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua penguji Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Lina Ema P, S.Kep, Ns., M.Kep., selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan proposal Karya Ilmiah Akhir ini dari awal hingga akhir.
6. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

7. dr. Rindra Wahyu Kusuma. H selaku Kepala UPTD Puskesmas Bendo yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
8. Responden penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bendo yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah membantu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
10. Orang tua, suami, anak serta keluarga yang telah memberikan dorongan material serta spiritual hingga bisa menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
11. Serta semua semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga Karya Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah ini masih jauh dari sempurna karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan proposal ini.

Ponorogo, Juli 2022
Penulis

Dinatur Roissah
NIM : 24650436

ABSTRAK

PENERAPAN *WALKING EXERCISE* PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAK STABILAN KADAR GLUKOSA DARAH

(Studi Kasus Di Desa Duwet Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bendo Magetan)

Oleh : Dinatur Roissah

Pada penderita DM, penatalaksanaan pengobatan dan penganan difokuskan pada gaya hidup dan aktifitas fisik. Pengontrolan nilai kadar gula darah merupakan kunci program pengobatan, yaitu dengan mengurangi berat badan, diet, dan berolahraga. Salah satu bentuk pengelolaan penyakit DM untuk mencegah komplikasi neuropati atau ekstremitas bagian bawah adalah melakukan *Walking exercise*.

Asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus dilakukan di Desa Duwet wilayah kerja UPTD Puskesmas Bendo selama 6 hari kegiatan pada bulan september 2024. Metode yang dilakukan adalah dengan pendekatan proses keperawatan.

Hasil pengkajian didapatkan gula darah sewaktu tanggal 18 September 2024 ketika di pengkajian awal 389 mg/dl. Beberapa tanda kenaikan kadar glukosa darah di dapatkan pada pasien saat pengkajian antara lain pasien mengatakan terkadang tiba-tiba merasa lemas, telapak tangan terasa panas, mudah capek, pandangan pernah kabur. Tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah antara lain adalah memfasilitasi melakukan olahraga dengan latihan jalan kaki 30 menit. Evaluasi yang dilakukan setelah melaksanakan jalan kaki yang dibuat oleh peneliti. Pada hari pertama dilakukan implementasi pada Ny M masih didapatkan kadar gula dengan nilai 248 mg/dl. Evaluasi akhir dilakukan pada hari terakhir yaitu pada tanggal 24 September 2024 pada studi kasus Ny M dengan diabetes mellitus dengan masalah keperawatan ketidak stabilan kadar gula darah didapatkan evaluasi setelah 7 hari implementasi yaitu Ny M mengatakan pasien mengatakan telapak tangan terasa panas, mudah capek namun kadar gula sudah mulai turun menjadi 220 mg/dl. Pasien sudah jalan kaki sesuai dengan arahan, TTV TD : 150/90 mmHg N : 82x/menit.

Asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus dengan ketidak stabilan kadar glukosa darah diharapkan dapat menjadi gambaran bagi perawat khususnya dalam penanganan pasien yang mengalami ketidak stabilan kadar glukosa darah dengan *walking exercise*.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Ketidak Stabilan Kadar Glukosa Darah, *Walking Exercise*.

ABSTRAK

APPLICATION OF WALKING EXERCISE IN DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH NURSING PROBLEMS OF BLOOD GLUCOSE LEVEL UNSTABILITY (Studi Kasus Di Desa Duwet Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bendo Magetan)

Oleh : Dinatur Roissah

In DM patients, treatment and care management are focused on lifestyle and physical activity. Controlling blood sugar levels is the key to the treatment program, namely by reducing weight, dieting, and exercising. One form of DM disease management to prevent complications of neuropathy or lower extremities is to do Walking exercise.

Nursing care for diabetes mellitus patients was carried out in Duwet Village, the working area of the Bendo Health Center UPTD for 6 days of activity in September 2024. The method used was the nursing process approach.

The results of the assessment obtained random blood sugar on September 18, 2024 when the initial assessment was 389 mg / dl. Several signs of increased blood glucose levels were obtained in patients during the assessment, including the patient said that sometimes suddenly felt weak, the palms of the hands felt hot, tired easily, and blurred vision. Nursing actions taken to overcome the problem include facilitating exercise with 30-minute walking exercises. The evaluation was carried out after carrying out the walk made by the researcher. On the first day of implementation on Mrs. M, the blood sugar level was still 248 mg/dl. The final evaluation was carried out on the last day, namely on September 24, 2024 in the case study of Mrs. M with diabetes mellitus with nursing problems of unstable blood sugar levels, an evaluation was obtained after 7 days of implementation, namely Mrs. M said the patient said the palms of her hands felt hot, tired easily but the blood sugar level had started to drop to 220 mg/dl. The patient has walked according to the instructions, TTV BP: 150/90 mmHg N: 82x/minute. Nursing care for patients with diabetes mellitus with unstable blood glucose levels is expected to be a picture for nurses, especially in handling patients who experience unstable blood glucose levels with walking exercise.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Blood Glucose Level Instability, Walking Exercise.*

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Depan	ii
Surat Pernyataan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji	v
Kata Pengantar	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	6
2.1 Konsep <i>Walking Exercise</i>	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Manfaat.....	6
2.1.3 Indikasi	7
2.1.4 Porsi Latihan.....	7
2.1.5 Teknik Pelaksanaan	8
2.1.6 Standart Operasional Prosedur	9

2.2 Konsep Diabetes Melitus	10
2.2.1 Pengertian	10
2.2.2 Etiologi	11
2.2.3 Patofisiologi.....	13
2.2.4 Manifestasi Klinis.....	15
2.2.5 Pemeriksaan Penunjang.....	15
2.2.6 Pathway	17
2.3 Konsep Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	18
2.3.1 Pengertian	18
2.3.2 Data Mayor dan Data Minor.....	18
2.3.3 Faktor Penyebab	19
2.3.4 Penatalaksanaan.....	19
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Pasien DM dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	23
2.4.1 Pengkajian	23
2.4.2 Diagnosis Keperawatan	26
2.4.3 Intervensi	27
2.4.4 Implementasi	30
2.4.5 Evaluasi	31
2.5 EBN.....	32
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	37
3.1 Metode.....	37
3.2 Teknik Penulisan.....	37
3.3 Waktu dan Tempat	37
3.4 Pengumpulan Data	37

3.5 Alur Kerja.....	38
3.6 Etika	39
BAB 4 LAPORAN KASUS	40
4.1 Pengkajian.....	40
4.1.1 Identitas Pasien.....	40
4.1.2 Penanggung Jawab	40
4.1.3 Riwayat Kesehatan	40
4.1.4 Pemeriksaan Fisik.....	42
4.1.5 Pola Fungsional	46
4.1.6 Data Penunjang.....	49
4.1.7 Penatalaksanaan.....	49
4.1.8 Ananlisa Data	50
4.1.9 Diagnosis Keperawatan	51
4.2 Intervensi Keperawatan.....	52
4.3 Implementasi	54
4.4 Evaluasi	61
BAB 5 PEMBAHASAN.....	66
5.1 Pengkajian.....	66
5.2 Diagnosis Keperawatan.....	69
5.3 Intervensi Keperawatan.....	71
5.4 Implementasi	73
5.5 Evaluasi	75
BAB 6 PENUTUP	78
6.1 Kesimpulan	78
6.2 Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	84

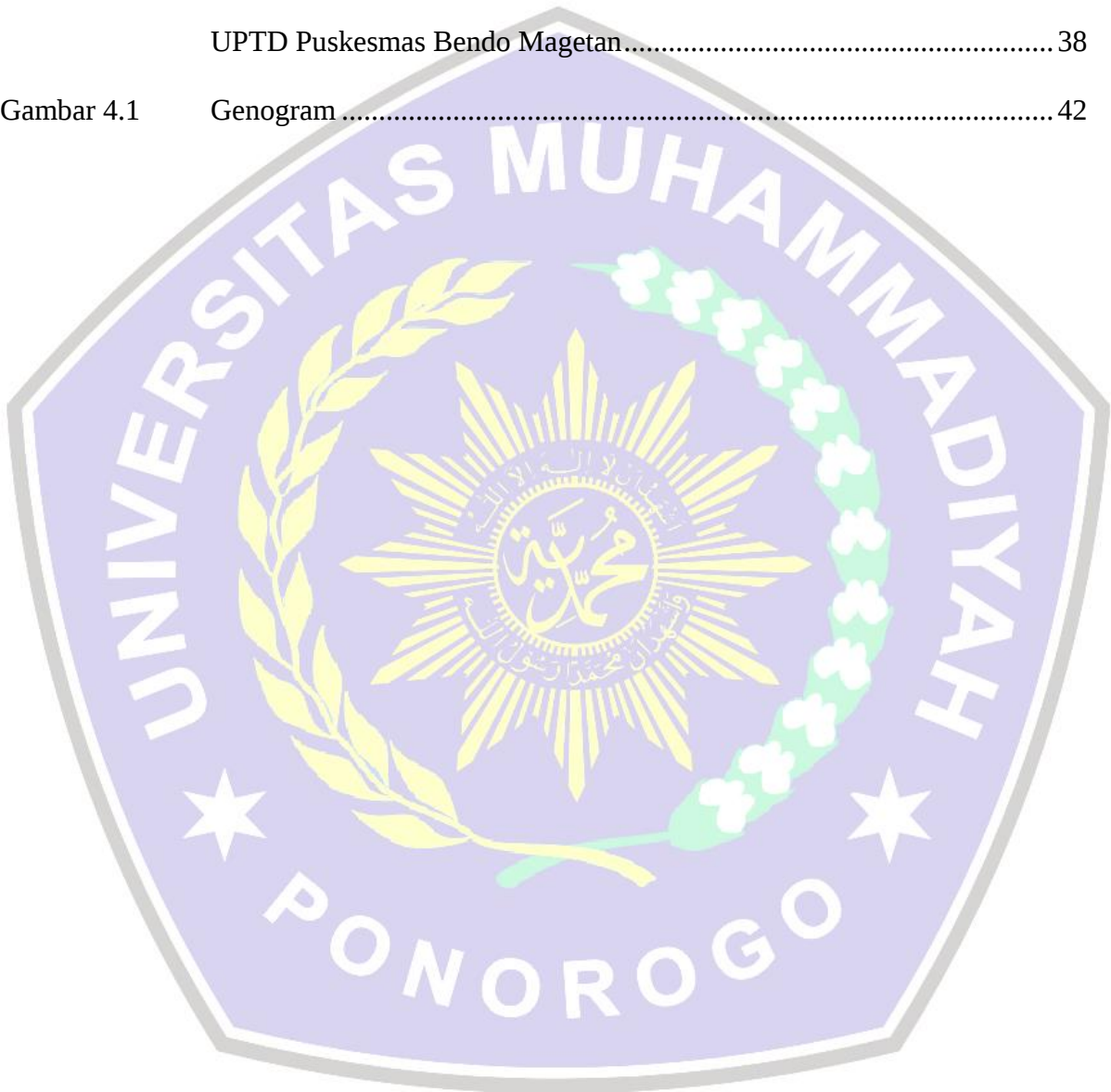


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Standart Operasional Prosedur <i>Walking Exercise</i>	9
Tabel 2.2	Intervensi Keperawatan	27
Tabel 2.3	EBN 1	32
Tabel 2.4	EBN 2	33
Tabel 2.5	EBN 3	34
Tabel 2.6	EBN 4	35
Tabel 2.7	EBN 5	36
Tabel 4.1	Pola Aktivitas Sehari-hari.....	46
Tabel 4.2	Pemeriksaan Penunjang.....	49
Tabel 4.3	Penatalaksanaan.....	49
Tabel 4.4	Analisa Data	50
Tabel 4.5	Diagnosis keperawatan.....	51
Tabel 4.6	Intervensi Keperawatan	52
Tabel 4.7	Implementasi Keperawatan	54
Tabel 4.8	Evaluasi Keperawatan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway	17
Gambar 3.1	<i>Frame Work</i> Penerapan Walking exercise Pada Pasien DM Dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Gula Darah Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bendo Magetan.....	38
Gambar 4.1	Genogram	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data Dari Universitas.....	84
Lampiran 2	Surat Ijin Pengambilan Data Dari Puskesmas	85
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian Dari Universitas	86
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian Dari Puskesmas.....	87
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian Dari Bagkesbangpol.....	88
Lampiran 6	Surat Ijin Etik.....	89
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>	90
Lampiran 8	SOP <i>Walking Exercise</i>	91
Lampiran 9	SOP Pemeriksaan Kadar Gula Darah	93
Lampiran 10	Dokumentasi	94