

*Health Polytechnic Ministry Of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Studi Program*

Bella puspita
NIM P17320321009

Application of Brisk Walking Exercise to Reduce Blood Sugar Levels in Pre-Elderly with Diabetes Mellitus Type 2 in Rw 09 Bubulak Village

i-xiii + 76 pages, V CHAPTER, 6 tabel, 1 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Indonesia Statistics released by the International Diabetes Federation (IDF) in 2019 show that approximately 463 million people worldwide aged 20 to 79 years suffer from diabetes, equivalent to 9.3 percent of the total population at that age. Aging is a normal and unavoidable process that changes the anatomical, physiological and biochemical composition of the body, thereby affecting the body's overall abilities and activities. Diabetes mellitus is a chronic disease in the form of a metabolic disorder characterized by blood sugar levels that exceed normal limits. Brisk walking will have an impact on reducing body fat. Fast walking will build muscle and increase the sensitivity of muscle insulin receptors because the accumulation of fat in the body can cause body cells to become insensitive to insulin. The aim of this research is to get an idea of the application of fast walking training to reduce blood sugar levels in the elderly by diabetes mellitus in RW09 Bubulak Village. This research uses a case study design. Sampling was carried out non-probability using a purposive sampling technique through screening of the elderly using a questionnaire. The research was carried out by applying the action 5 times in 2 weeks with a duration of 15 – 30 minutes and showed the result that brisk walking exercise can reduce blood sugar levels. It is hoped that it can be used as a non phaemacological activity for instable blood sugar levels.

Keywords : *Diabetes Mellitus type 2, Pre-Elderly, Fast Walking Exercise*

Bibliography : *24 sources (2013-2022)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program studi DIII Keperawatan Bogor

Bella Puspita
NIM P17320321009

Penerapan Latihan Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pra Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rw 09 Kelurahan Bubulak

i-viii + 76 halaman, V BAB, 6 tabel, 1 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Indonesia Statistik yang dikeluarkan oleh *International Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa lebih kurang 463 juta orang di seluruh dunia pada usia 20 hingga 79 tahun menderita diabetes, setara dengan 9,3 persen dari total penduduk pada usia tersebut. Penuaan adalah proses normal dan tidak dapat dihindari yang mengubah susunan anatomi, fisiologis, dan biokimia tubuh, sehingga memengaruhi kemampuan dan aktivitas tubuh secara keseluruhan. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Jalan kaki yang cepat akan berdampak pada penurunan lemak tubuh. Berjalan cepat akan membentuk otot dan meningkatkan sensitivitas reseptor insulin otot karena penumpukan lemak di dalam tubuh dapat menyebabkan sel-sel tubuh menjadi tidak sensitif terhadap insulin. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai penerapan latihan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada pra lansia dengan diabetes mellitus di RW09 Kelurahan Bubulak. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining pada pra lansia menggunakan kuisioner. Penelitian dilakukan dengan penerapan tindakan 5 kali dalam 2 minggu dengan durasi 15 – 30 menit dan menunjukkan hasil bahwa dengan dilakukan latihan jalan cepat dapat menurunkan kadar gula darah. diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk kestabilan kadar gula darah

Kata kunci : Diabetes Melitus, Pra Lansia, Latihan Jalan cepat

Daftar Pustaka : 24 sumber (2013-2022)