

ABSTRAK

PENERAPAN JALAN KAKI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GODEAN I

Ghina Rafikatulhusna Siregar¹, Nunuk Sri Purwanti², Tri Prabowo³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY
Email: ghinasrg5@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dimana pada lansia terjadi penurunan massa otot dan peningkatan jaringan lemak yang dapat mengakibatkan beberapa masalah kesehatan salah satunya diabetes mellitus. DM terjadi kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya yang ditandai dengan gejala sering kencing (*poliuria*), sering merasa haus (*polidipsia*), dan merasa sering lapar (*polifagia*), serta penurunan berat badan. Adapun penatalaksanaan secara non farmakologi melalui edukasi kesehatan, pengelolaan nutrisi, dan aktivitas fisik salah satunya dengan jalan kaki. **Tujuan:** Memperoleh pengalaman nyata pada penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan Diabetes Mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Godean I. **Metode:** Studi kasus pada dua lansia dengan DM Tipe II menggunakan metode penelitian pendekatan studi kasus meliputi proses pengkajian, perumusan diagnosa, intervensi keperawatan, implementasi, evaluasi dan dokumentasi sesuai dengan evidence based practice dari berbagai jurnal yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2023 – 04 Maret 2023. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi keperawatan didapatkan hasil mengantuk menurun, mudah lelah menurun, sering haus menurun, dan kadar gula darah menurun. **Kesimpulan:** Penerapan jalan kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada kedua lansia dengan DM Tipe II terjadi penurunan kadar gula darah selama tiga kali kunjungan dalam satu minggu dengan durasi 30 menit.

Kata Kunci: jalan kaki, aktivitas fisik, lansia, diabetes mellitus

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³ Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

APPLICATION OF WALKING IN FULFILLING THE NEEDS OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY WITH TYPE II DIABETES MELLITUS IN THE WORK AREA OF GODEAN HEALTH CENTER I

Ghina Rafikatulhusna Siregar¹, Nunuk Sri Purwanti², Tri Prabowo³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY
Email: ghinasrg5@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over where in the elderly there is a decrease in muscle mass and an increase in fat tissue which can cause several health problems, one of which is diabetes mellitus. Diabetes mellitus occurs with abnormalities in insulin secretion, insulin action or both which are characterized by symptoms of frequent urination (polyuria), frequent thirst (polydipsia), and frequent hunger (polyphagia), and weight loss. As for non-pharmacological management through health education, nutritional management, and physical activity, one way is by walking. **Objective:** Gain real experience in implementing walking in fulfilling the needs of physical activity in the elderly with type II Diabetes Mellitus in the working area of the Godean I Health Center. **Results:** After the nursing intervention was carried out, the results showed that drowsiness decreased, fatigue decreased, frequent thirst decreased, and blood sugar levels decreased. **Conclusion:** The application of walking in meeting the needs of physical activity in the two elderly with Type II DM decreased blood sugar levels during three visits in one week with a duration of 30 minutes.

Keywords: *walking, physical activity, elderly, diabetes mellitus*

¹Nursing Profession Education Student, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Lecturer in the Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic

³Lecturer in the Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic