

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan ginjal syaraf, jantung, dan pembuluh darah. Salah satu penerapan yang aman untuk penderita diabetes mellitus dengan cara terapi non farmakologis salah satunya dengan latihan jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah RW 03 Bendul Merisi Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 29 responden. Besar sampel pada penelitian ini adalah 27 responden yang mengalami diabetes mellitus dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $P = 0,000$ ($0,000 < 0,05$) $\alpha = 0,05$, artinya ada efektivitas latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah RW 03 Bendul Merisi Surabaya.

Simpulan penelitian ini adalah latihan jalan kaki bermanfaat untuk mengatasi kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Maka dari itu sebaiknya responden yang mengalami kadar gula tinggi ditangani dengan pemberian latihan jalan kaki dikarenakan dapat dilakukan secara mandiri dan tidak menimbulkan efek samping terhadap responden.

Kata kunci :Latihan jalan kaki, Diabetes mellitus