

ABSTRAK

Pralansia yang menderita diabetes sering kali disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis *pengaruh walking exercise* terhadap kadar gula darah pada pralansia penderita diabetes melitus tipe 2.

Metode penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Pre-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pralansia yang mengalami diabetes melitus tipe 2 sebanyak 34 responden, besar sampel sebanyak 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah *walking exercise* dan kadar gula darah sebagai variabel dependen. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi pretest dan posttest. Analisa data ini menggunakan *uji Wilcoxon Sign Rank* dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini didapatkan setelah diberikan intervensi *walking exercise* pada kelompok perlakuan setengahnya (50%) memiliki kadar gula darah normal 70-99 mg/dl, sedangkan pada kelompok kontrol setelah dilakukan posttest tanpa diberikan intervensi *walking exercise* hampir seluruhnya (81,3%) tetap memiliki kadar gula darah >126 mg/dl. Hasil *uji Wilcoxon sign rank* pada kelompok perlakuan didapatkan signifikansi $p= 0,004 < \alpha=0,05$, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan $p=1.000 > \alpha=0,05$. Yang artinya ada pengaruh *walking exercise* pada kelompok perlakuan terhadap penurunan kadar gulanya namun pada kelompok kontrol tanpa dilakukan *walking exercise* tidak terjadi penurunan pada kadar gula darah.

Latihan aktivitas fisik *walking exercise* ini dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan non farmakologi dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 sehingga dapat memotivasi pasien untuk latihan mandiri dirumah secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Pralansia, Diabetes Melitus Tipe 2, *Walking Exercise*.