

## ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dimana organ pankreas sudah tidak dapat menghasilkan insulin secara cukup atau saat tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan sehingga menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia). Beberapa penderita DM tidak mau mengkonsumsi obat DM jangka panjang sehingga membuat gula darah menjadi tidak stabil. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kadar glukosa darah antara lain, bertambahnya jumlah makanan yang dikonsumsi, meningkatnya stress dan faktor emosi, penambahan berat badan dan usia, kurang berolahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan jalan kaki 30 menit pada penderita diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah di RS Mitra Keluarga Waru.

Metode ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan metode *Non Equivalent Control Group*. Pada desain penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol tetapi terdapat dua responden yaitu kelompok yang diberi intervensi jalan kaki 30 menit, pemberian intervensi dilakukan 3 hari. Pengukuran dilakukan pada dua responden diawali pre-test terlebih dahulu dan setelah diberi intervensi dilakukan *post-test*. *Pre-test* berupa pengukuran gula darah dengan menggunakan alat ukur gula darah digital sedangkan *post-test* berupa pengukuran gula darah kembali setelah dilakukan intervensi.

Hasil pengkajian Tn. S dan Tn. A setelah dilakukan latihan jalan kaki 30 menit selama 1x sehari selama 3 hari perawatan, menunjukkan Tn.S memiliki nilai GDS 232 sebelum latihan termasuk pada klasifikasi abnormal, sesudah latihan jalan kaki 30 menit didapatkan nilai GDS 156 termasuk pada klasifikasi nilai normal. Sedangkan pada Tn. A sebelum latihan jalan kaki 30 menit memiliki nilai GDS 440 termasuk pada klasifikasi abnormal, sesudah latihan jalan kaki 30 menit Tn. A didapatkan nilai GDS 150 termasuk pada klasifikasi normal.

Simpulan hasil penelitian menunjukkan penerapan jalan kaki 30 menit pada penderita *Diabetes Mellitus* dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kadar glukosa darah, diharapkan pasien setelah keluar dari Rumah Sakit Mitra Keluarga Waru dapat menerapkan latihan jalan kaki 30 menit dirumah secara rutin.

**Kata kunci: jalan kaki 30 menit, kadar gula darah**