

## Latihan fisik sebagai upaya menurunkan kadar gula darah pada ibu R dengan DM = Physical exercise as an effort to reduce blood glucose level on Mrs R with DM

Fransisca Xaveria Cindyanawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20447490&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Urbanisasi yang terjadi di kota Depok mempengaruhi gaya hidup. Pola makan gorengan dan makanan berisiko serta kurangnya aktifitas menjadi faktor yang munculnya penyakit degeneratif pada masyarakat perkotaan. Salah satu penyakit degeneratif yang sering muncul adalah diabetes mellitus. Diabetes merupakan ancaman kesehatan yang menjadi fokus bagi perawat komunitas. Peran perawat komunitas memberikan asuhan keperawatan keluarga dan individu. Perawat memberikan asuhan keperawatan di RW 02 Tugu Depok yang memiliki masalah utama kesehatan adalah diabetes. Perawat melakukan asuhan keperawatan pada keluarga bapak S, yang memiliki anggota keluarga DM yaitu ibu R, dengan menggunakan intervensi unggulan berupa jalan kaki 30 menit setiap hari. Hasil dari intervensi setelah 18 kali dilakukan terdapat penurunan kadar gula darah ibu R. Sehingga latihan fisik berjalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah penderita DM. Selain latihan fisik, kepatuhan obat dan manajemen diet DM yang tepat juga menjadi faktor pendukung dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita DM.

<hr />

#### <b>ABSTRACT</b><br>

Urbanization that happened in Depok give an impact to lifestyle. The habit of eating fried foods and another risk foods, and also lack of activity, can be a risk for degenerative diseases on urban community. One of degenerative disease which often to happen in urban community is Diabetic Mellitus DM. DM is a health threat which can be a focused for community health nurses. Nurse's roles are giving care plan for family and an individual. Nurse gave a care plan in RW 02 Tugu, Depok, which has DM as their main problem. Nurse gave a care plan on Mr. S's family with DM problem on Mrs. R. The main nursing intervention is physical exercise with walking for 30 minutes everyday. The result of this intervention after 18th visit was reducing of blood glucose level on Mrs. R. This can be conclude that physical exercise with walking can reduce blood glucose level on DM patient. Beside physical exercise, obedience of medication, and diet management are also supporting factor to reduce blood glucose level on DM patient.