

Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Diabetes Melalui Penerapan Aktivitas Fisik Jalan Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Di Kelurahan Jatijajar = Nursing Care For Families With Diabetes Through Implementation Of Walking Physical Activity To Reduction Blood Sugar Levels In Jatijajar District

Any Sumarni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920551860&lokasi=lokal>

Abstrak

Diabetes di Indonesia memiliki prevalensi sebesar 10.9% dan merupakan penyebab kematian peringkat ke 5 di dunia. Diabetes merupakan ancaman serius terhadap masalah kesehatan yang sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup seperti pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik. Aktivitas fisik dilakukan dengan teratur dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi pilihan untuk mencegah dan mengontrol diabetes. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan memberikan gambaran mengenai asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes melalui intervensi keperawatan edukasi pengetahuan diabetes, aktivitas fisik jalan kaki dan diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) pada keluarga di Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah case study. Intervensi keperawatan unggulan yang dilakukan selama 5 minggu adalah aktivitas fisik jalan kaki. Aktivitas fisik jalan kaki dilakukan setiap hari dengan waktu 30 menit dilakukan pada pagi hari yang dilakukan di luar ruangan. Hasil menunjukkan terjadi penurunan dari pertama kali pertemuan dibandingkan dengan akhir setelah diberikan intervensi jalan kaki selama 2 minggu dengan diet 3J dari kadar gula darah 175 mg/dL menjadi 140 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas jalan kaki dapat menjadi alternatif intervensi untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes.

Kata kunci: Intervensi aktivitas fisik jalan kaki, perawat, kadar glukosa darah.

.....Diabetes in Indonesia has a prevalence of 10.9% and is the 5th leading cause of death in the world. Diabetes is a serious threat to health problems which are mostly caused by lifestyle such as unhealthy eating patterns and lack of physical activity. Regular physical activity can provide health benefits for the body. Physical activity is one of the interventions of choice to prevent and control diabetes. This scientific paper aims to provide an overview of nursing care for families with diabetes through nursing interventions, education on diabetes knowledge, physical activity, walking and the 3J diet (amount, type, schedule) for families in Depok City. The research method used is a case study. The leading nursing intervention carried out for 5 weeks was the physical activity of walking. The physical activity of walking is carried out every day for 30 minutes in the morning outdoors. The results showed that there was a decrease from the first meeting compared to the end after being given a walking intervention for 2 weeks with the 3J diet from blood sugar levels from 175 mg/dL to 140 mg/dL. It can be concluded that walking activity can be an alternative intervention to reduce blood sugar levels in diabetes sufferers.