

SKRIPSI

**“PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 PUSKESMAS SIKUMANA KOTA KUPANG”**



OLEH

YANDRI APRILIA MARLINDA FEOH

PO.5303209211512

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG

TAHUN 2025

SKRIPSI

**“PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 PUSKESMAS SIKUMANA KOTA KUPANG”**

**Skripsi Ini dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan Program Sarjana
Terapan Keperawatan Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kupang**



OLEH

YANDRI APRILIA MARLINDA FEOH

PO.5303209211512

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yandri Aprilia Marlinda Feoh

NIM : PO5303209211512

Program Studi : D-IV Keperawatan

Perguruan : Poltekkes Kemenkes Kupang

Judul : Pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 Puskesmas Sikumana Kota Kupang

Dengan ini Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proposal karya ilmiah (Skripsi) yang Saya buat adalah hasil karya Saya sendiri yang belum pernah dikumpulkan oleh orang lain atau bukan merupakan kumpulan ide dan tulisan orang lain untuk memperoleh gelar pada berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Kupang,2025

Pembuat Pernyataan



Yandri Aprilia Marlinda Feoh

LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING

**“Pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2
Puskesmas Sikumana Kota Kupang”**

Disusun Oleh

YANDRI APRILIA MARLINDA FEOH

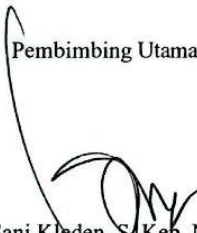
PO.5303209211512


Telah Disetujui oleh Pembimbing pada Tanggal: 2025

Pembimbing Utama

Menyetujui

Pembimbing Pendamping


Simon Sani Kluden, S.Kep, Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000



Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005


Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep.
NIP.19790805200112200

LEMBAR PENGESAHAN

**“Pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2
Puskesmas Sikumana Kota Kupang”**

Disusun Oleh

Yandri Aprilia Marlinda Feoh

PO.5303209211512

Telah disetujui dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 2025

Mengesahkan,

Penguji,

Gadur Blasius, S.Kep.,Ns., Msi
NIP. 196212311989031039

(.....

.....)

Pembimbing Utama,

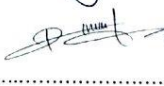
Simon Sani Kleden, S. Kep. Ns., M.Kep
NIP. 197409061997031000

(.....

.....)

Pembimbing Pendamping,

Riny Pujiyanti, S. Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199211072022032001

(.....

.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Fat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911261993031005

Ketua Program Studi
Parjana Terapan Keperawatan


Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

BIODATA PENULIS

Nama : Yandri Aprilia Marlinda Feoh

Tempat Tanggal Lahir : Semau, 16 April 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : jln shopping center fatululi

Email : yandrifeoh229@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK Seda Sekan Uiasa : Tahun 2005

SD Gmit Oeasa : Tahun 2006 - 2012

SMP Negeri 1 Rote Barat Daya : Tahun 2012 -2015

SMA Negeri 1 Rote Barat Daya : Tahun 2015-2018

Poltekkes Kemenkes Kupang : Sejak Tahun 2021 Berkuliah Di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai. Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai sambil membawa berkas-berkasnya.

(Mazmur 126:5-6)

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Sang Juru Selamat Tuhan Yesus Kristus yang selalu senantiasa mengiringi langkah dan masa depan saya yang penuh harapan.
2. Kepada kedua orang tuaku ayahku tercinta Marthen Y Feoh dan ibuku tersayang Sarlin Laiskodat yang telah memberikan doa, dukungan, cinta, dan pengorbanan yang tak ternilai. Terimakasih atas segala sayang dan nasehat yang tak henti diberikan kepada saya. Terimakasih buat perjuangan yang tak henti yang diberikan kepada saya sampai saya berhasil menempuh pendidikan sampai sarjana.
3. Kepada Kedua Saudara-Saudariku, Dofita Feoh, Bungsu Feoh dan adik Nieldi Feoh. Terimakasih juga buat doa dan dukungan kalian yang begitu luar biasa, ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini dan karena kalianlah saya lebih semangat dalam menempuh sarjana.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Pengaruh Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”** dengan baik. Proposal penelitian ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini, penulis memperoleh banyak dukungan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi Bapak Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan, memberikan bimbingan, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama penyusunan proposal penelitian dan terima kasih juga kepada Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang juga senantiasa yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan, memberikan bimbingan, bantuan, serta motivasi kepada penulis selama penyusunan proposal penelitian, serta Bapak Gadur Blasius, S.Kep., Ns., M.Si, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.

Melalui kesempatan ini juga, penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
3. Ibu Yoani Maria V. B. Aty, S. Kep, Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
4. Bapak Dr. Aemilianus Mau S.Kep.,Ns, M.Kep, selaku dosen koordinator skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Keperawatan yang telah mendidik dan mengajar penulis selama masa perkuliahan.

6. Kepada kedua orang tua terkasih, Ayah Marthen Feoh dan Ibu saya Sarlin Feoh-Laiskodat, kakak tercinta Arqimedes Feoh, adik Dofita Feoh, adik Bungsu Feoh dan Neldi Feoh Yang senantiasa mendampingi, memberi semangat, serta menyertai penulis dengan doa dan dukungan yang tak henti-hentinya.
7. Kepada kaka Saya Sofia Pallo, kaka Iga Pallo, Bu Glen, mama Omi, om Nelis, titi Mada dan titi Sel yang telah memberikan bantuan, menemani, serta menyemangati dan mendukung penulis melalui doa dalam menyelesaikan penulisan proposal skripsi.
8. Kepada mama Foni, kaka nona, adik Irma, adik Lipni dan adik Laura Telah mendampingi serta memberikan semangat dan doa yang tulus kepada penulis dalam proses penyusunan proposal skripsi.
9. Teman-teman dari Jurusan Keperawatan, PPN Angkatan 06, yang telah memberikan berbagai bentuk dukungan, baik secara moral maupun material, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat yang telah banyak membantu penulis, memberikan informasi, semangat dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan penyusunan proposal penelitian.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta saran konstruktif dari berbagai pihak guna menyempurnakan isi proposal ini agar dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Kupang, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSTUJUANPEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Teori Jalan Kaki	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3. 2	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 3	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 4	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3. 5	Intrumen Penelitian dan Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3. 6	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3. 7	Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. 8	Lokasi dan Waktu.....	Error! Bookmark not defined.
3. 9	Pengolahan dan Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. 10	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 1 Standar Operasional Prosedur (SOP)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Jenis dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Poltekkes Kemenkes Kupang.....	Error!
Bookmark not defined.	
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Dinkes ke Puskesmas.....	Error!
Bookmark not defined.	
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 surat ijin penelitian dari kampus	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Surat ijin penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Kupang.....	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Lampiran 8 surat selesai penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 lembar persetujuan judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 lembar konsultasi proposal.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 lembar konsultasi proposal	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 lembar konsultasi skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 lembar plagiarisme	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 uji etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK
**“PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 PUSKESMAS SIKUMANA KOTA KUPANG”**

Yandri Aprilia Marlinda Feoh¹

Simon Sani Kleden², Riny Pujiyanti³, Gadur Blasius⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi
Sarjana Terapan

e-mail:yandrifeoh229@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Diabetes melitus tipe 2 merupakan masalah penyakit genetik atau penyakit keturunan, usia, obesitas, makanan atau minuman yang mengandung gula atau karbohidrat berlebihan. Penyakit ini juga menjadi masalah kesehatan di masyarakat dan bukan lagi penyakit menular melainkan penyakit tidak (PTM).

Tujuan: Menganalisis pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Metode: penelitian kuantitatif yang digunakan peneliti adalah *pra eksperimental* yaitu (*one-group pre post test design*) pasien diabetes melitus tipe 2. Sampel berjumlah 35 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Berdasarkan hasil menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil dengan nilai p-value = 0,000 (<0,005) dimana H1 di terima dan H0 ditolak.

Kesimpulan: hasil uji statistik membuktikan bahwa jalan kaki menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sikumna Kota Kupang tahun 2025.

Kata kunci: Diabetes melitus tipe 2, jalan kaki

ABSTRACT**“THE EFFECT OF WALKING ON BLOOD GLUCOSE LEVEL REDUCTION IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT SIKUMANA PUBLIC HEALTH CENTER, KUPANG CITY”**

Yandri Aprilia Marlinda Feoh¹

Simon Sani Kleden², Riny Pujiyanti³, Gadur Blasius⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi Sarjana Terapan

E-mail: yandrifeoh229@gmail.com

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a health condition influenced by genetic factors, age, obesity, and excessive consumption of foods and beverages high in sugar or carbohydrates. It is classified as a non-communicable disease (NCD) that poses a significant impact on public health.

Objective: To evaluate the effect of walking activity on the reduction of blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus the Sikumana Public Health Center, Kupang City.

Methods: This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pre-test and post-test design involving patients with type 2 diabetes mellitus. The sample consisted of 35 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using observation sheets and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results: The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.005), indicating that the alternative hypothesis (H_1) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected.

Conclusion: The statistical analysis confirmed that walking significantly reduces blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus at Sikumana Public Health Center in 2025.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, walking.