

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS
TIPE 2 ULAK KARANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**ARDI MULIA
14089092/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

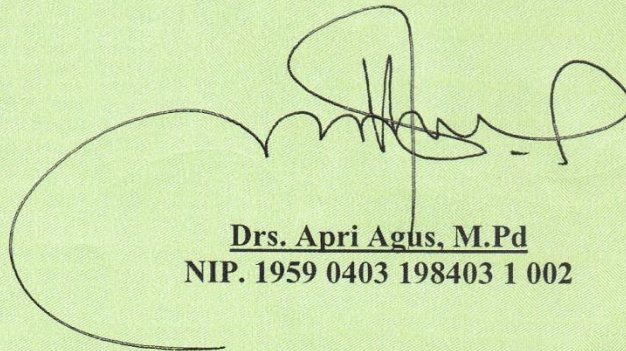
PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS
TIPE 2 ULAK KARANG KOTA PADANG**

Nama : Ardi Mulia
NIM/BP : 14089092//2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

**Disetujui oleh:
Pembimbing I**



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 1959 0403 198403 1 002

**Mengetahui :
Ketua Jurusan**



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 ULAK KARANG KOTA PADANG

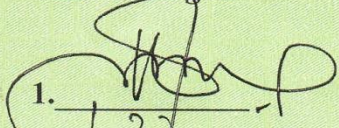
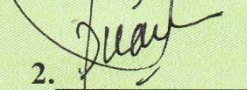
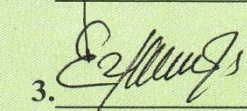
**Nama : Ardi Mulia
NIM/BP : 14089092/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota	: dr. Pudia M.Indika, M.Kes
3. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

ABSTRAK

Ardi Mulia (2018) : Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang

Masalah penelitian adalah Tingginya kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap penurunan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang. Teknik pengambilan Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan demikian agar penelitian ini dapat berjalan lancar maka sampel penelitian sebanyak 15 orang pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang. Hal ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* kadar gula darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : 1) Terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit bagi yang berpuasa berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang dengan rata-rata sebesar 209,75 mg/dl dan mengalami penurunan sebesar 138,75 mg/dl dengan persentase penurunan rata-rata sebesar 51,17 %, 2) Terdapat pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit bagi yang tidak berpuasa berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang dengan rata-rata sebesar 155,82 mg/dl dan mengalami penurunan sebesar 135,36 dengan persentase sebesar 15,11%.

Kata Kunci : Latihan jalan kaki 30 menit, Diabetes Mellitus Tipe 2

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap penurunan kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Zalfendi, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.

5. Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
6. dr. Pudia M.Indika, M.Kes, Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Diabetes Mellitus.....	10
2. Anatomi dan Fisiologi Pankreas	11
3. Penyakit Diabetes Mellitus	15
4. Faktor-Faktor Penyebab Diabetes Mellitus	18
5. Gejala-Gejala Diabetes Mellitus	19
6. Diagnosis Diabetes Mellitus	20
7. Komplikasi Akibat Diabetes Mellitus.....	22
8. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	23
9. Olahraga Bagi Penderita Diabetes	23
10. Peranan Metabolisme Pada saat Berolahraga dan Hubungannya dengan Penurunan Gula Darah.....	30
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Definisi Operasional.....	38
F. Rancangan Penelitian	39
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis	51
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	55

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA.....	62
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Gambar
1. Kadar Gula Darah Dalam Tubuh	21
2. Lama Latihan Fisik Bagi Penderita Diabetes.....	26
3. Populasi Penelitian	36
4. Jumlah Sampel Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang	37
5. Distribusi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	42
6. Distribusi Data Gula darah Dari Sampel Yang Berpuasa Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit	43
7. Distribusi Data Gula darah Dari Sampel Yang Tidak Berpuasa Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit.....	44
8. Distribusi Data Gula darah Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit	45
9. Distribusi Data Gula darah Dari Sampel Yang Berpuasa Setelah Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit	47
10. Distribusi Data Gula darah Dari Sampel Yang Tidak Berpuasa Setelah Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit.....	48
11. Distribusi Data Guladarah Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki 30 Menit	50
12. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	52
13. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	53
14. Rangkuman Hasil (uji t).....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Anatomi Pankreas	12
2. Anatomi Sel-sel Pulau Langerhans	13
3. Kerangka Konseptual	34
4. Histogram Data <i>Pre-Test</i> gula darah Sampel Berpuasa	43
5. Histogram Data <i>Pre-Test</i> gula darah Sampel Tidak Berpuasa.....	45
6. Histogram Data <i>Pre-Test</i> gula darah.....	46
7. Histogram Data <i>Post-Test</i> gula darah Sampel Berpuasa.....	47
8. Histogram Data <i>Post-Test</i> gula darah Sampel Tidak Berpuasa	49
9. Histogram Data <i>Post-Test</i> gula darah	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program <i>Pree Test Tes</i> Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang.....	64
2. <i>Post Test Tes</i> Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang.....	65
3. <i>Data Pre Test dan Post Test Tes</i> Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang Kota Padang Yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa	66
4. Pengolahan Data Penelitian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Ulak Karang	67
5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors <i>Pre Test</i> Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.....	68
6. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors <i>Post Test</i> Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.....	69
7. Uji Homogenitas	70
8. Uji Hipotesis	71
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standardari 0 ke z	73
10. Daftar Nilai Kritis L.....	74
11. Distribusi t.....	75
12. Dokumentasi	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, ekonomi, sosial, seni dan olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas adalah dengan olahraga. Hal ini dijelaskan dalam UU No.36 Tahun 2009 pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga yang berbunyi:

“1) Upaya olahraga meningkatkan kesehatan dan masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Olahraga, maka kesehatan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan Kesehatan Olahraga telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui olahraga kesehatan secara merata diseluruh tanah

air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi pasien yang yang berolahraga untuk mencapai suatu kesehatan dengan baik dengan olahraga kesehatan. Sebab melalui upaya pembinaan pasien dengan berolahraga tersebut yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan kesehatan yang lebih baik bagi pasien dengan berolahraga secara teratur.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup.

Namun disisi lain, tidak sedikit pula anggota masyarakat yang tidak mau melakukan olahraga dan yang belum memahami dengan baik manfaat dari kegiatan berolahraga tersebut, terutama sekali generasi muda. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang baik untuk kebugaran badan, selain itu olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik siang maupun malam sesuai keinginan.

Olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang terutama bagi generasi muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Secara umum manfaat olahraga pada generasi muda berpengaruh pada kondisi kesehatan secara menyeluruh. Olahraga adalah seperangkat latihan olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya penyuluhan yang berhubungan dengan pencegahan penyakit tidak menular pada contohnya adalah diabetes mellitus.

Menurut data WHO, dunia kini didiami oleh 171 juta penderita DM (2000) dan akan meningkat 2 kali, 366 juta pada tahun 2030. Prevalensi DM di Indonesia mencapai jumlah 8.426.000 (tahun 2000) yang diproyeksikan mencapai 21.257.000 pada tahun 2030. Artinya terjadi kenaikan tiga kali lipat dalam waktu 30 tahun (Nadjib Bustan, 2015: 117).

Penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian adalah jantung, karena serangannya sering tidak terduga. Akan tetapi, penyakit tidak menular lainnya juga sebenarnya dapat menyebabkan kematian, namun tidak menyerang tiba-tiba seperti penyakit jantung. Salah satu penyakit tidak menular yang menyerang tubuh penderitanya secara perlahan adalah diabetes melitus atau penyakit kencing manis.

Penyakit diabetes melitus tidak boleh diremehkan. Saat ini bahkan diabetes sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Diabetes dapat berakibat fatal dan merambat ke penyakit lainnya jika tidak ditangani dengan benar. Penting untuk diketahui, penyebab tertinggi kebuatan pada usia produktif adalah diabetes. Akibat diabetes, pendarahan ke jantung bisa terganggu dan risiko terjadinya serangan jantung juga ikut meningkat. Sebenarnya, diabetes tidak berdampak pada kematian, namun komplikasinya inilah yang mendatangkan kematian. Selain kematian, diabetes juga dapat menyebabkan kelumpuhan. (Nur Syamsiyah, 2017:2-3)

Menurut Nadjib Bustan (2015:116-117) Diabetes mellitus (DM) atau disingkat Diabetes adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat

kekurangan ataupun resistensi insulin. Penyakit ini sudah lama dikenal, terutama di kalangan keluarga, khususnya keluarga berbadan besar (kegemukan) bersama dengan gaya hidup tinggi atau modern. Akibatnya, kenyataan menunjukkan DM telah menjadi penyakit masyarakat umum, menjadi beban kesehatan masyarakat, meluas dan membawa banyak kecacatan dan kematian.

Diabetes mellitus adalah salah satu penyakit kencing manis akibat kurangnya sekresi hormon insulin sehingga terjadinya penumpukan kadar gula dalam darah. Terdapat 2 tipe diabetes mellitus menurut faktor penyebabnya yaitu diabetes tipe 1 yang disebabkan oleh faktor bawaan atau keturunan dan diabetes tipe 2 yang disebabkan oleh faktor gaya hidup serta pola makan.

Menurut Retno Novita Sari (2012:8-9) Diabetes tipe 2 merupakan diabetes yang diderita sebagian besar penderita diabetes. Diabetes tipe 2 ini biasa muncul setelah usia 40 tahun pada orang yang bertubuh gemuk. Gejalanya pun muncul perlahan dan bersifat ringan berupa haus luar biasa, sering kencing, penglihatan kabur, infeksi kandung kemih, infeksi pada kemaluan, infeksi kulit secara berulang-ulang, luka yang lama sembuh, cepat tersinggung, tangan dan kaki sering kesemutan atau kehilangan rasa. Diabetes Melitus tipe 2 adalah hasil interaksi faktor genetik dan keterpaparan lingkungan. Faktor genetik akan menentukan individu yang *suseptibel* atau rentan kena DM. Faktor lingkungan di sini berkaitan dengan dua faktor utama kegemukan (*obesitas*) dan kurang aktivitas fisik. Karena itu, kelak faktor ini

ternyata kalau dikendalikan akan memberikan hasil yang efektif dalam pengendalian diabetes.

Selanjutnya menurut Nur Syamsiah (2017:8-9) Diabetes mellitus tipe 2 sekitar 90-95% dari keseluruhan pasien diabetes merupakan pengidap diabetes tipe 2. Berbeda dengan diabetes tipe 1, diabetes tipe 2 umumnya dialami orang dewasa, tetapi terkadang juga terjadi pada remaja. Penyebab dari diabetes tipe 2 adalah insulin tidak dapat direspons dengan baik oleh sel-sel tubuh. Sel-sel tubuh tidak menerima glukosa yang dibawa insulin. Resistensi insulin ini yang akhirnya menyebabkan kadar gula darah meningkat.

Penatalaksanaan diabetes terbagi menjadi dua cara. Cara pertama adalah dengan terapi non-obat dan yang kedua dengan terapi obat. Terapi non-obat ini di antaranya menambah pengetahuan mengenai diabetes, rutin berolahraga, menjalankan pola makan yang tepat, serta mengonsumsi tanaman obat. Orang yang berisiko terkena diabetes dan orang yang sudah mengalami *pre* diabetes sebenarnya cukup menerapkan terapi non obat. Bahkan ada juga beberapa penderita diabetes tipe 2 yang dapat dikontrol dengan hanya dengan terapi non obat.

Terapi obat sendiri merupakan obat-obatan kimia yang berfungsi menurunkan kadar gula darah. Tetapi obat ini bisa berupa obat *hipoglikemik oral* ataupun insulin. Jenis obat yang dikonsumsi juga tergantung dari saran yang diberikan dokter. Tidak bisa sembarangan menentukan sendiri obat yang akan diminum. Terapi non obat sebenarnya sama dengan langkah pencegahan. Inti dari terapi ini adalah menjaga agar terhindar dari segala penyakit,

terutama penyakit *degeneratif*. Terapi non-obat ini terdiri dari pemberian pengetahuan tentang diabetes, olahraga secara teratur, menerapkan pola makan yang tepat, dan menerapkan gaya hidup sehat. Keseluruhannya harus diterapkan demi mencapai hasil yang maksimal (Nur Syamsiyah, 2017:64-65).

Olahraga aerobik adalah olahraga yang bertujuan menggunakan oksigen sebanyak mungkin, olahraga aerobik yang sering kita kenal ada 5 bentuk yaitu: jogging, jalan cepat, renang, bersepeda, dan senam aerobik. Jalan kaki merupakan salah satu olahraga yang bersifat aerobik. Frider dan Bempa dalam Arsil (1999:25) mengemukakan bahwa “daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana aerobik”. Selanjutnya Bafirman (2013:126) menuliskan, “daya tahan aerobik atau aerobik *endurance* yaitu sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Jadi olahraga aerobik adalah olahraga yang berhubungan dengan daya tahan. Daya tahan dalam olahraga aerobik biasanya berdurasi 20-60 menit. Jadi jalan kaki dalam durasi 30 menit merupakan salah satu metoda latihan olahraga yang bersifat aerobik.

Selanjutnya menurut Retno Novita Sari (2012:43) salah satu olahraga untuk menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes mellitus adalah jalan kaki santai 30 menit. Jalan kaki 30 menit adalah salah satu olahraga aerobik. Menurut Nur Syamsiyah (2017:68) penderita diabetes dianjurkan berolahraga secara teratur 3-4 kali dalam seminggu selama $\pm$ 30 menit. Olahraga yang teratur bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan

memperbaiki fungsi insulin sehingga gula darah dapat terkontrol. Disamping itu, olahraga dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, menguatkan otot jantung, meningkatkan kolesterol baik dan menurunkan kolesterol jahat di dalam tubuh, mengurangi stres, cemas dan tegang, serta menjadikan tubuh terasa lebih sehat dan segar. Dengan begitu, risiko terjadinya komplikasi diabetes juga akan berkurang.

Berdasarkan observasi dan informasi dari tata usaha Puskesmas Ulak Karang Kota Padang terdapat 97 orang penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang dengan rincian 31 orang laki-laki dan 66 orang perempuan. Dari 97 orang pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 tersebut hanya 40 orang yang terdaftar mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang dan 57 orang lainnya berobat jalan di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang.

Senam prolanis yang diikuti di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang oleh pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 dilakukan satu kali dalam seminggu dan setiap enam bulan sekali pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 akan melakukan tes kebugaran yaitu tes jalan kaki 1,6 km dengan metode rockpord oleh pihak Puskesmas Ulak Karang Kota Padang untuk mengetahui kebugaran pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulak Karang Kota Padang.

Berdasarkan uraian diatas, jalan kaki 30 menit adalah satu olahraga aerobik yang berperan dalam penurunan kadar gula darah bagi penderita diabetes. pemicu munculnya penderita diabetes mellitus tipe II adalah

perbedaan gaya hidup meliputi rendahnya frekuensi berolahraga pada sebagian besar masyarakat Indonesia. Keinginan yang kuat untuk hidup sehat merupakan salah satu modal mutlak untuk penggerak dan penyemangat para penderita diabetes. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi penderita diabetes mellitus dalam melaksanakan olahraga :

1. Latihan jalan kaki 30 menit sangat bermanfaat untuk menurunkan kadar gula darah.
2. Gaya hidup yang sehat dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus.
3. Diabetes Mellitus tipe 2 bisa di obati dengan obat dan tanpa obat.
4. Diabetes Mellitus tidak bisa disembuhkan tapi bisa dicegah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi penyakit diabetes tipe II, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu: Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan pembatasan masalah adalah:
 “Bagaimana Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 Puskesmas Ulak Karang Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Langkah awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri dibidang penelitian dan sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi S1 di UNP.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan kesehatan dan rekreasi dan mahasiswa UNP pada umumnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi para penderita diabetes tipe II dalam rangka meningkatkan semangat dalam berolahraga.
4. Sebagai bahan informasi bagi penderita diabetes tipe II maupun mahasiswa dan para pembaca agar tau penyebab penyakit diabetes tipe II.
5. Menambah wawasan peneliti tentang penelitian motivasi penderita diabetes tipe II dalam melakukan olahraga.