

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN PENGARUH TERAPI JALAN KAKI DAN SENAM DIABET TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS**

Oleh  
Taufik Hidayat  
0800725

Salah satu penyakit degeneratif yang mengalami peningkatan jumlah setiap tahunnya yaitu penyakit diabetes melitus. Penyakit diabetes melitus adalah penyakit yang disebabkan terganggunya hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula dalam darah. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol dengan cara menstabilkan atau menurunkan kadar gula dalam darah. Di Indonesia sebagian besar penderita penyakit diabetes menggunakan obat, padahal obat bukan satu-satunya cara yang dapat digunakan untuk penatalaksanaan penyakit diabetes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara terapi jalan kaki dengan senam diabet terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian  $R \rightarrow O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ ,  $R \rightarrow O_3 \rightarrow Y \rightarrow O_4$ . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 7 penderita diabetes melitus untuk senam diabet, dan 7 penderita diabetes melitus untuk terapi jalan kaki di Desa Cikandang Kabupaten Kuningan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi senam diabet memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penurunan kadar gula penderita diabetes melitus dibandingkan dengan terapi jalan kaki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif untuk membantu dalam menurunkan kadar dalam gula penderita diabetes melitus.

**Kata Kunci:** Terapi Jalan Kaki, Senam Diabet, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus.

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN PENGARUH TERAPI JALAN KAKI DAN SENAM DIABET TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS**

Oleh  
Taufik Hidayat  
0800725

One of the degenerative diseases are increasing in number every year, namely diabetes mellitus. Diabetes mellitus is a disease caused by disruption of the hormone insulin, causing blood sugar levels. This disease can not be cured but can only be controlled by way of stabilizing or lowering blood sugar levels. In Indonesia, the majority of people with diabetes use drugs, but drugs are not the only way that can be used for the management of diabetes. The purpose of this study was to determine whether there are differences between the treatment of the diabetic foot with gymnastics decrease blood sugar level of people with diabetes mellitus. The research method used was experimental research design  $R \rightarrow O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ ,  $R \rightarrow O_3 \rightarrow Y \rightarrow O_4$ . The sample used in this study are 7 people with diabetes mellitus for diabetic gymnastics, and 7 patients with diabetes mellitus for the treatment of foot in the Village District Brass Cikandang. Sampling using simple random sampling. Results of the analysis in this study show that exercise therapy for diabetes give better effect to the decline in sugar level of people with diabetes mellitus compared with walking therapy. The results of this research can be used as an alternative to assist in lowering sugar level in people with diabetes mellitus.

**Keywords :** Walking Therapy, Gymnastics Diabetes, Blood Sugar, Diabetes Mellitus.

