



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DENGAN PENERAPAN  
INTERVENSI LATIHAN JALAN KAKI DAN SENAM YOGA  
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**SALSA BILLA TAFTAHZANI**

**2310721017**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2024**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DENGAN PENERAPAN  
INTERVENSI LATIHAN JALAN KAKI DAN SENAM YOGA  
UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**SALSA BILLA TAFTAHZANI**

**2310721017**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Salsa Billa Taftahzani

NIM : 2310721017

Tanggal : 08 Mei 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 08 Mei 2024

Yang menyatakan



Salsa Billa Taftahzani

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsa Billa Taftahzani  
NIM : 2310721017  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Penderita Diabetes Melitus dengan Penerapan Intervensi Latihan Jalan Kaki dan Senam Yoga untuk Menurunkan Kadar Gula Darah”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 08 Mei 2024  
Yang menyatakan,



Salsa Billa Taftahzani

## PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Salsa Billa Taftahzani  
NIM : 2310721017  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Penderita Diabetes Melitus dengan Penerapan Intervensi Latihan Jalan Kaki dan Senam Yoga untuk Menurunkan Kadar Gula Darah

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

Ketua Penguji



Ns. Nourmayansa Vidya A., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji II



Ns. Sang Ayu Made Adyani., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D

Dekan FIKES-UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Cut Sarida Pompcy, S.Kep., M.N.S

Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 08 Mei 2024

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DENGAN PENERAPAN INTERVENSI LATIHAN JALAN KAKI DAN SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH**

**Salsa Billa Taftahzani**

## **Abstrak**

Diabetes melitus adalah masalah serius yang memerlukan penanganan. Tanpa pengelolaan yang tepat, diabetes dapat menyebabkan komplikasi pada mata, jantung, ginjal dan organ lainnya bahkan mengancam nyawa penderita. Terdapat dua cara untuk mengendalikan diabetes yaitu dengan farmakologis melalui konsumsi obat secara rutin dan *non*-farmakologis melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan keluarga khususnya dewasa dengan masalah diabetes melitus melalui latihan jalan kaki dan senam yoga. Subjek penelitian ini terdapat dua dewasa yakni dewasa kelolaan dan dewasa resume yang memiliki masalah diabetes melitus. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus melalui asuhan keperawatan yang diberikan kepada keluarga. Intervensi dilakukan selama 8 minggu. Hasil penelitian ini didapatkan rerata gula darah setelah latihan jalan kaki klien kelolaan dari 215.25 mg/dl menjadi 201.08 mg/dl dan rerata setelah senam yoga dari 226.67 mg/dl menjadi 217.71 mg/dl. Pada klien resume rerata gula darah setelah latihan jalan kaki dari 220.72 mg/dl menjadi 212.50 mg/dl dan rerata gula darah setelah senam yoga dari 214.75 mg/dl menjadi 205.88 mg/dl. Kesimpulannya yakni latihan jalan kaki dan senam yoga memiliki dampak positif dalam mengatasi diabetes melitus.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Latihan Jalan Kaki, Senam Yoga

# **ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH THE IMPLEMENTATION OF WALKING EXERCISE AND YOGA EXERCISE INTERVENTIONS TO REDUCTION BLOOD SUGAR LEVELS**

**Salsa Billa Taftahzani**

## **Abstract**

Diabetes mellitus is a serious problem that requires treatment. Without proper management, diabetes can cause complications in the eyes, heart, kidneys and other organs and even threaten the sufferer's life. There are two ways to control diabetes: pharmacological through regular medication consumption and non-pharmacological through physical activity. This research aims to provide nursing care for families, especially adults with diabetes mellitus problems, through walking and yoga exercises. The subjects of this research were two adults, namely managed adults and resume adults with diabetes mellitus problems. The design used in this research is a case study through nursing care provided to families. The intervention was carried out for eight weeks. This study showed that the average blood sugar after walking exercise managed clients from 215.25 mg/dl to 201.08 mg/dl and the average after yoga exercise from 226.67 mg/dl to 217.71 mg/dl. In the client's resume, the average blood sugar after walking exercise was from 220.72 mg/dl to 212.50 mg/dl, and the average blood sugar after yoga exercise was from 214.75 mg/dl to 205.88 mg/dl. The conclusion is that walking and yoga exercises positively impact in treatment of diabetes mellitus.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Walking Exercise, Yoga Exercise

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala berkat karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Penderita Diabetes Melitus dengan Penerapan Intervensi Latihan Jalan Kaki dan Senam Yoga untuk Menurunkan Kadar Gula Darah”. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Dr. Anter Venus, MA., Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta
2. Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Kepala Jurusan Keperawatan dan Kepala Program Studi Profesi Ners UPN “Veteran” Jakarta
4. Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberi masukan serta motivasi selama penulis menyusun karya ilmiah akhir ners ini
5. Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen penguji 1
6. Ns. Nourmayansa Vidya A., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 2
7. Pihak keluarga kelolaan maupun keluarga resume yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian
8. Bapak Achmad Zen dan Ibu Mini selaku orang tua saya yang tiada henti mendoakan serta memberikan dukungan kepada penulis
9. Teman seperjuangan Program Studi Profesi Ners Angkatan 2023 yang telah memberikan pengaruh positif dan motivasi kepada penulis

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun cara penyajiannya. Maka dari itu peneliti sangat membutuhkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca.

Jakarta, 08 Mei 2024

Penulis

Salsa Billa Taftahzani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1. Latar Belakang .....	1
I.2. Tujuan Penulisan.....	5
I.3. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1. Konsep Dewasa.....	7
II.2. Konsep Diabetes Melitus .....	8
II.3. Konsep Keluarga.....	16
II.4. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Melitus.....	22
II.5. Konsep Intervensi Inovasi Latihan jalan kaki dan Senam Yoga.....	27
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	35
III.1. Pengkajian Kasus .....	35
III.2. Data Fokus .....	47
III.3. Analisa Data.....	49
III.4. Skoring dan Prioritas Masalah .....	51
III.5. Intervensi Keperawatan .....	56
III.6. Intervensi Inovasi.....	61
III.7. Asuhan Keperawatan Klien Resume .....	62
III.8. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan .....	63
III.9. Implementasi Intervensi Inovasi .....	68
III.10. Evaluasi Keperawatan.....	71
BAB IV PEMBAHASAN.....	72
IV.1. Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Konsep Kasus Terkait.....	72
IV.2. Analisis Penerapan Latihan jalan kaki dan Senam Yoga Pada Kasus.....	78
IV.3. Implikasi .....	81
BAB V PENUTUP.....	82
V.1. Kesimpulan .....	82
V.2. Saran .....	83

DAFTAR PUSTAKA .....	85
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Menentukan Prioritas Masalah.....	24
Tabel 2.	Susunan Anggota Keluarga .....	35
Tabel 3.	Hasil Pemeriksaan Fisik .....	44
Tabel 4.	Data Fokus.....	47
Tabel 5.	Analisa Data .....	49
Tabel 6.	Skoring Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif .....	51
Tabel 7.	Skoring Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif.....	54
Tabel 8.	Hasil Pengukuran Gula Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Latihan jalan kaki dan Senam Yoga .....	69
Tabel 9.	Hasil Analisis Penerapan Latihan jalan kaki dan Senam Yoga terhadap Penurunan Gula Darah pada Klien Kelolaan Utama.....	78
Tabel 10.	Hasil Analisis Penerapan Latihan jalan kaki dan Senam Yoga terhadap Penurunan Gula Darah pada Klien Resume .....	79

## DAFTAR SKEMA

Skema 1. Pathway Diabetes Melitus.....	13
Skema 2. Genogram.....	36
Skema 3. Denah Rumah.....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan KIAN
- Lampiran 2. Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3. SOP Latihan jalan kaki dan Senam Yoga
- Lampiran 4. Media Edukasi Leaflet
- Lampiran 5. Media Edukasi Poster
- Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8. Hasil Uji Turnitin KIAN