

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* PADA PROGRAM
SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS,
AKTIVITAS DAN NUTRISI) SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE (QOL)* PENDERITA
DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis
Project



Oleh:

NABILA NURUL HIDAYAH

22020121130073

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabila Nurul Hidayah
NIM : 22020121130073
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : *Project*
Judul : Penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2 Juni 2025

Yang Menyatakan



Nabila Nurul Hidayah
NIM. 22020121130073

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Nabila Nurul Hidayah
Tempat/Tanggal Lahir : Rembang/24 Mei 2025
Alamat Rumah : Kiringan, RT 01/RW 04, Desa Punjulharjo, Kec.
Rembang, Kab. Rembang, Jawa Tengah
No. Telp : 085742216263
Email : nabilanurulhdy@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 16% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 2 Juni 2025

Yang Menyatakan



Nabila Nurul Hidayah
NIM. 22020121130073

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* PADA PROGRAM SEHATI
(SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN
NUTRISI) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL)
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabila Nurul Hidayah

NIM : 22020121130073

Telah disetujui sebagai **laporan *project*** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview.

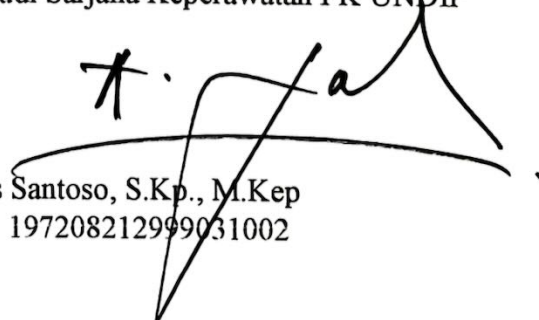
Dosen Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP.196701201988031006

Mengetahui.

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197208212999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**PENERAPAN *BRISK WALKING EXERCISE* PADA PROGRAM SEHATI
(SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN
NUTRISI) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL)
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

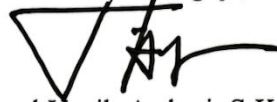
Nama : Nabila Nurul Hidayah

NIM : 22020121130073

Telah diuji pada 2 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk

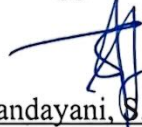
Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.
NIP.197412182010121001

Anggota Penguji,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP.197810142003122001

Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.
NIP.196701201988031006

Mengetahui,



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP.197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, ridho dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan *Project* Tugas Akhir yang berjudul “**Penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus**”. *Project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan *project* ini, penulis masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan *project* ini. Penulis berharap semoga *project* ini bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 2 Juni 2025



Nabila Nurul Hidayah

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan *project* akhir ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta keikhlasan telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan *project* akhir ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro.
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes. selaku dosen penguji I
4. Dr. Fitria Handayani, S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB selaku dosen penguji II
3. Rekan kelompok *project*, Yasmin, Nabilah dan Farik yang bekerjasama dengan baik dalam penyusunan *project* pemberian masukan dan memberikan *support* selama proses penyusunan *project* ini
4. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, Bapak Judianto dan Ibu Umi Mas'udah serta kedua kakak saya, Shafira Nur Amalia Zulva dan Ryan Juliansyah yang senantiasa mendoakan, menemani, memberikan semangat, dukungan moral, material serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, UPTD Puskesmas Ambarawa, yang telah memberikan perizinan pelaksanaan *project* ini.
6. Seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden
7. Teman-teman saya Jeanny Brillyan Mukti Saputro, Fira Rahmawati, Meina Harum Luriya, Nabilah Defita Wibowo, Irma Thuseena Prasetyani, Hanning Ratri Oktaviani, Nabila Ariavita Wulandari dan Alistiya Erisa yang telah memberikan motivasi, dukungan, serta menguatkan saya dalam penyusunan tugas akhir *project*.
8. Seluruh pihak terkait, baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan *project* akhir ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kebaikan-Nya kepada kita semua. Amin.

Semarang, 2 Juni 2025



Nabila Nurul Hidayah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
ABSTRAK	xx
ABSTRACT.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat <i>Project</i>	9
1.4.1 Manfaat bagi Responden.....	9
1.4.2 Manfaat bagi Puskesmas	9
1.4.3 Manfaat bagi Penulis.....	10
1.4.4 Manfaat bagi Profesi Keperawatan	11
1.4.5 Manfaat bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Diabetes Melitus.....	12
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	12

2.1.2	Tanda dan Gejala Diabetes Melitus	12
2.1.3	Klasifikasi Diabetes Melitus	14
2.1.4	Faktor Risiko Diabetes Melitus.....	15
2.1.5	Komplikasi Diabetes Melitus.....	16
2.1.6	Dampak Diabetes Melitus Terhadap Kualitas Hidup.....	17
2.2	Kualitas Hidup (<i>Quality of Life</i>).....	18
2.2.1	Definisi Kualitas Hidup.....	18
2.2.2	Dimensi Kualitas Hidup.....	18
2.3	Konsep Terapi Non Farmakologis	20
2.3.1	Definisi Terapi Non Farmakologis	20
2.4	Konsep Aktivitas Fisik	21
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik	21
2.4.2	Aktivitas Fisik dalam Manajemen Diabetes Melitus	21
2.5	<i>Brisk Walking Exercise</i>	23
2.5.1	Definisi <i>Brisk Walking Exercise</i>	23
2.5.2	Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i>	24
2.5.3	Indikasi <i>Brisk Walking Exercise</i>	27
2.5.4	Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i>	27
2.5.5	Prosedur <i>Brisk Walking Exercise</i>	28
2.5.6	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Brisk Walking Exercise</i>	30
2.5.7	Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Melakukan <i>Brisk Walking</i>	31
2.5.8	Tanda-Tanda <i>Overtraining</i>	32
2.5.9	Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Brisk Walking Exercise</i>	33
2.5.10	Efektivitas <i>Brisk Walking Exercise</i> dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus	34
2.6	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	36
BAB III METODE PELAKSANAAN		37
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	37
3.1.1	Tahap Identifikasi dan Analisis.....	37
3.1.2	Tahap Perencanaan.....	37
3.1.3	Tahap Pelaksanaan	38

3.1.4	Tahap Evaluasi	38
3.1.5	Tahap Perbaikan dan Tindak Lanjut	39
3.2	Sasaran Kegiatan	40
3.3	Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	41
3.4	Sarana dan Prasarana	41
3.4.1	Alat Peraga Edukasi	42
3.4.2	Alat Dokumentasi.....	42
3.4.3	Lembar Absensi	42
3.4.4	Kuesioner	42
3.4.5	Lembar Observasi	45
3.4.6	Lembar Evaluasi Keberjalanan Program: Umpan Balik Program SEHATI	45
3.5	Prosedur Kegiatan	46
3.5.1	Persiapan	46
3.5.2	Pelaksanaan	46
3.5.3	Evaluasi	50
3.6	Satuan Acara Pembelajaran (SAP) Kegiatan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Program SEHATI	52
BAB IV HASIL KEGIATAN		54
4.1	Hasil Pengkajian.....	54
4.1.1	Deskripsi Responden.....	55
4.1.2	Deskripsi Demografi Responden	55
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	57
4.3	Perencanaan.....	57
4.3.1	Pertemuan Pertama.....	58
4.3.2	Pertemuan Kedua dan Ketiga.....	59
4.3.3	Pertemuan Keempat	60
4.3.4	Pertemuan Pengukuran Kualitas Hidup dan Evaluasi Respon Subjektif Responden	60
4.4	Pelaksanaan	61
4.4.1	Pertemuan Pertama.....	61

4.4.2	Pertemuan Kedua	70
4.4.3	Pertemuan Ketiga	74
4.4.4	Pertemuan Keempat	77
4.4.5	Pertemuan Pengukuran Kualitas Hidup (<i>Quality of Life</i>) dan Evaluasi Umpan Balik Responden	85
4.5	Evaluasi	86
4.5.1	Tingkat Aktivitas Fisik Responden Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program	86
4.5.2	Monitoring Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> oleh Responden Selama Program	88
4.5.3	Kadar Gula Darah Sewaktu Responden Selama Program (Sebelum dan Sesudah Praktik <i>Brisk Walking</i>)	91
4.5.4	Evaluasi Respon Subjektif Responden	92
4.5.5	Kualitas Hidup Responden	95
BAB V PEMBAHASAN		98
5.1	Karakteristik Demografi Responden	98
5.1.1	Jenis Kelamin	98
5.1.2	Usia	98
5.1.3	Pendidikan	99
5.1.4	Pekerjaan	100
5.1.5	Pendapatan	100
5.1.6	Lama Terdiagnosa Diabetes Melitus	101
5.1.7	Tipe Diabetes Melitus	101
5.2	Tingkat Aktivitas Fisik Responden Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i>	103
5.3	Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i>	105
5.4	Kadar Gula Darah Sewaktu Responden Selama Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i>	107
5.5	Kualitas Hidup (<i>Quality of Life</i>) Responden	109
5.6	Dukungan, Hambatan, Keterbatasan dan Keberlanjutan <i>Project</i>	113
5.6.1	Dukungan	113
5.6.2	Hambatan dan Keterbatasan	113

5.6.3	Keberlanjutan	114
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		117
6.1	Kesimpulan.....	117
6.2	Saran.....	118
6.2.1	Bagi Masyarakat.....	118
6.2.2	Bagi Puskesmas.....	118
6.2.3	Bagi Pelaksana <i>Project</i> Selanjutnya	119
6.2.4	Bagi Keperawatan	119
LAMPIRAN.....		xxii

DAFTAR TABEL

Nomor	Tabel	Halaman
1.	SOP <i>Brisk Walking Exercise</i>	30
2.	Satuan Acara Pembelajaran (SAP) Kegiatan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada Program SEHATI	52
3.	Data Demografi Responden Berdasarkan (Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Pendapatan, Lama Sakit, Dan Tipe DM) Penderita Diabetes Melitus di Kelompok Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa 16 Februari 2025 (N=5)	55
4.	Analisis Situasi dan Permasalahan	57
5.	Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Responden Sebelum dan Sesudah Praktik <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 1 16 Februari 2025 (N=5)	63
6.	Persebaran Jawaban Kuesioner Aktivitas Fisik Responden pada Pertemuan 1 16 Februari 2025 (N=5)	65
7.	Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jawaban Kuesioner Aktivitas Fisik Responden pada Pertemuan 1 16 Februari 2025 (N=5)	66
8.	Tingkat Aktivitas Fisik Responden Sebelum Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 1 16 Februari 2025 (N= 5)	66
9.	Waktu yang Dhabiskan Responden untuk Melakukan Aktivitas dalam 1 Minggu Sebelum Pelaksanaan Program <i>Brisk Walking Exercise</i> Dalam Program SEHATI 16 Februari 2025 (N=5)	67
10.	Jenis Aktivitas Fisik yang Dilakukan Responden Dalam Seminggu Terakhir (Sebelum Program) 16 Februari 2025 (N=5)	67
11.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur dan Durasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Responden pada Pertemuan 1 16 Februari 2025 (N=5)	69
12.	Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Responden Sebelum dan Sesudah Praktik <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 2 19 Februari 2025 (N=5)	71

13.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur dan Durasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Responden pada Pertemuan 2 19 Februari 2025 (N=5)	72
14.	Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Responden Sebelum dan Sesudah Praktik <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 3 23 Februari 2025 (N=5)	74
15.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur dan Durasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Responden pada Pertemuan 3 23 Februari 2025 (N=5)	76
16.	Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Responden Sebelum dan Sesudah Praktik <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 4 26 Februari 2025 (N=5)	78
17.	Lembar Observasi Ketepatan Pelaksanaan Prosedur dan Durasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Responden pada Pertemuan 4 26 Februari 2025 (N=5)	79
18.	Persebaran Jawaban Kuesioner Aktivitas Fisik Responden pada Pertemuan 4 26 Februari 2025 (N=5)	81
19.	Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jawaban Kuesioner Aktivitas Fisik Responden pada Pertemuan 4 26 Februari 2025 (N=5)	82
20.	Tingkat Aktivitas Fisik Responden Sebelum Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Pertemuan 4 26 Februari 2025 (N= 5)	82
21.	Waktu yang Dhabiskan Responden untuk Melakukan Aktivitas dalam 1 Minggu Setelah Pelaksanaan Program <i>Brisk Walking Exercise</i> Dalam Program SEHATI 26 Februari 2025 (N=5)	83
22.	Jenis Aktivitas Fisik yang Dilakukan Responden Dalam Seminggu Terakhir (Setelah Program) 26 Februari 2025 (N=5)	84
23.	Tingkat Aktivitas Fisik Responden pada Pertemuan 1 dan Pertemuan 4 Program <i>Brisk Walking Exercise</i> Bulan Februari 2025 (N=5)	86
24.	Waktu yang Dhabiskan Responden untuk Melakukan Aktivitas Berjalan dalam 1 Minggu pada Pertemuan 1 dan Pertemuan 4 Program	87

	<i>Brisk walking Exercise</i> Bulan Februari 2025 (N=5)	
25.	Hasil Monitoring Ketepatan Responden dalam Melakukan Tahapan <i>Brisk Walking Exercise</i> pada 4 Pertemuan Bulan Februari (N=5)	89
26.	Durasi Latihan <i>Brisk Walking</i> Responden pada 4 Pertemuan Bulan Februari 2025 (N=5)	90
27.	Kadar Gula Darah Sewaktu Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Brisk Walking</i> <i>Exercise</i> pada Setiap Pertemuan Bulan Februari 2025 (N=5)	91
28.	Persebaran Jawaban Evaluasi Umpan Balik Responden 12 Maret 2025 (N=5)	92
29.	Kualitas Hidup Responden 12 Maret 2025 (N=5)	95
30.	Persebaran Jawaban Kuesioner Kualitas Hidup Responden 12 Maret 2025 (N=5)	96

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Gambar	Halaman
1.	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	36
2.	Rancangan <i>Project</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Lampiran 1. Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xxiii
2.	Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Kegiatan <i>Project</i>	xxiv
3.	Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	xxv
4.	Lampiran 4. Lembar Absensi	xxvi
5.	Lampiran 5. Kuesioner Data Demografi	xxvii
6.	Lampiran 6. Kuesioner IPAQ-SF Versi Bahasa Indonesia	xxviii
7.	Lampiran 7. Lembar Observasi Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i>	xxxii
8.	Lampiran 8. Lembar Observasi Kadar Gula Darah	xxxiii
9.	Lampiran 9. Lembar Evaluasi Umpan Balik Peserta Program SEHATI	xxxiv
10.	Lampiran 10. Kuesioner <i>Diabetes Quality of Life (DQoL)</i> Versi Bahasa Indonesia	xxvi
11.	Lampiran 11. Bukti Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner	xxxvii
12.	Lampiran 12. Bukti HKI Modul dan Buku Responden	xxxviii
13.	Lampiran 13. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxix
14.	Lampiran 14. Lembar Konsultasi	xxxx
15.	Lampiran 15. Logbook Bimbingan	xxxxii

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
WHO	: World Health Organization
VPA	: Vigorous Physical Activity
MPA	: Moderate Physical Activity
QoL	: Quality of Life
PTM	: Penyakit Tidak Menular
MET	: Metabolic Equivalent of Task
PAL	: Physical Activity Level
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SD	: Sekolah Dasar
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
IDF	: International Diabetes Federation
SEHATI	: Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas dan Nutrisi
DMG	: Diabetes Melitus Gestasional
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
AIDS	: Acquired Immune Deficiency Syndrome
WHOQOL	: World Health Organization Quality Of Life
HDL	: High Density Lipoprotein
LDL	: Low Density Lipoprotein
CRIFE	: Continous, Rhytmecal, Interval, Progressive, Endurance
SMART	: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound
IPAQ SF	: International Physical Activity Questionnaire – Short Form

REE	: Resting Energy Expenditure
DQOL	: Diabetes Quality Of Life
GDS	: Gula Darah Sewaktu
UMK	: Upah Minimum Kabupaten/Kota
SAP	: Satuan Acara Pembelajaran

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

ABSTRAK

Nabila Nurul Hidayah

Penerapan *Brisk Walking Exercise* pada Program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life* (QoL) Penderita Diabetes Melitus

xxi + 115 Halaman + 31 Tabel + 2 Gambar + 15 Lampiran

Peningkatan prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Indonesia, khususnya di Kabupaten Semarang, menjadi tantangan serius dalam dunia kesehatan karena dampaknya terhadap kualitas hidup (*Quality of Life/QoL*) penderita. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah intervensi nonfarmakologis melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan *brisk walking exercise* dalam program SEHATI (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) sebagai upaya meningkatkan QoL penderita DM. Metode yang digunakan adalah pendekatan berbasis *project* dengan tahapan identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan intervensi, evaluasi, serta perbaikan dan tindak lanjut. Sasaran kegiatan adalah lima orang penderita DM yang tergabung dalam program prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa. Intervensi dilakukan melalui edukasi dan pelatihan *brisk walking* selama beberapa sesi, disertai pengukuran kadar gula darah dan kualitas hidup menggunakan kuesioner IPAQ-SF dan DQoL. Hasil menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik, penurunan kadar glukosa darah sewaktu, serta perbaikan persepsi kualitas hidup pada peserta. Program SEHATI terbukti dapat memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga psikologis dan sosial. Kesimpulannya, *brisk walking exercise* dalam program SEHATI merupakan strategi efektif, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam meningkatkan QoL penderita DM. Disarankan untuk penerapan lebih luas di tingkat komunitas dan integrasi dalam layanan kesehatan primer.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Kualitas Hidup, Diabetes Melitus

Daftar Pustaka: 67 (1994-2025)

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
June, 2025

ABSTRACT

Nabila Nurul Hidayah

The Implementation of Brisk Walking Exercise in the SEHATI Program (Health through Rest, Psychological Support, Activity, and Nutrition) as an Effort to Improve the Quality of Life (QoL) of Patients with Diabetes Mellitus

xxi + 115 Pages + 31 Tables + 2 Figures + 15 Attachments

The increasing prevalence of Diabetes Mellitus (DM) in Indonesia, particularly in Semarang Regency, presents a significant public health concern due to its detrimental impact on patients' quality of life (QoL). Non-pharmacological interventions, such as physical activity, are recognized as effective strategies to address this issue. This study aims to assess the implementation of brisk walking exercise as part of the SEHATI program (Health through Rest, Psychological Support, Activity, and Nutrition) to enhance the QoL of individuals with DM. A project-based approach was employed, encompassing problem identification, planning, intervention, evaluation, and follow-up. The study involved five DM patients participating in the Prolanis program at the UPTD Ambarawa Public Health Center. The intervention consisted of structured education and brisk walking sessions, accompanied by evaluations of blood glucose levels and QoL using the IPAQ-SF and DQoL instruments. Findings indicated improvements in physical activity levels, reductions in random blood glucose, and enhanced QoL perceptions among participants. The SEHATI program demonstrated a holistic model that addresses medical, psychological, and social dimensions of DM management. In conclusion, the integration of brisk walking exercise within the SEHATI framework is an effective, accessible, and feasible approach to improving QoL in DM patients. Broader application at the community level and incorporation into primary healthcare services are strongly recommended.

Keywords : Brisk Walking Exercise, Quality of Life, Diabetes Mellitus

References: 67 (1994-2025)