

**PEMBERIAN INTERVENSI *SOLEUS PUSH UP* DALAM MENURUNKAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM DI RUANG LAVENDER
RS BHAYANGKARA BONDOWOSO**

KARYA ILMIAH AKHIR



**Uswatun muthi'ah
NIM 25101216**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

PEMBERIAN INTERVENSI *SOLEUS PUSH UP* DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM DI RUANG LAVENDER RS BHAYANGKARA BONDOWOSO

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Uswatun Muthi'ah, S.Kep

NIM. 25101216

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada hari Rabu tanggal 05 Bulan Agustus Tahun 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	<u>Hella Meldy Tursina, S.Kep.,Ns., M.Kep</u> NIDN:0706109104	()
Penguji 2	<u>Bobby Prastika, S.Kep., Ners</u> NIT: 6442231214107	()
Penguji 3	<u>Ina Martiana S.Kep.,Ns., M.Kep</u> NIDN. 0728039203	()

Ketua Program Studi Profesi Ners,



Emi Eliya Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

PEMBERIAN INTERVENSI *SOLEUS PUSH UP* DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM DI RUANG LAVENDER RS BHAYANGKARA BONDOWOSO

Uswatun Muthi`ah*, Ina Martiana**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
Jember,

email info@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis : muthia02@gmail.com

**Korespondensi Penulis : martiana.im@gmail.com

Received: Accepted: Published:

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan kadar gula darah adalah latihan fisik sederhana, salah satunya *Soleus push up* (SPU). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kadar gula darah pasien DM sebelum dan sesudah pemberian intervensi SPU serta mengevaluasi perubahan kadar gula darah setelah pelaksanaan terapi tersebut. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kelompok intervensi dan kontrol. Subjek penelitian berjumlah dua pasien DM yang menjalani perawatan di RS Bhayangkara Bondowoso pada bulan Januari 2026. Pengkajian dilakukan selama 3 hari, meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu (GDS). Kelompok intervensi diberikan terapi SPU selama $\pm 5-10$ menit, 1 kali sehari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi SPU. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan skor kriteria hasil meliputi penurunan kadar glukosa darah hari pertama dari 250 mg/dL menjadi pada hari ketiga menjadi 163 mg/dL. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak banyak menunjukkan perubahan kondisi dilihat dari skor kriteria hasil yaitu pada hari pertama 320 mg/dL dan pada hari ke 3 menjadi 270 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa terapi *Soleus push up* efektif membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah, aman, dan aplikatif di layanan kesehatan.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Soleus Push Up, kadar gula darah, intervensi keperawatan

**Pembimb