



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 233/LP-LPBK/VII/2025

Judul : Penerapan Edukasi 5 Pilar Diabetes Melitus Menggunakan
Leaflet Dan Jalan Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah
Pada Penderita Diabetes Melitus

Nama : Prifatalia

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan.

Pekalongan, 15 Juli 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN 

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2025**

ABSTRAK

Prifatalia¹, Dwi Fijianto²

Penerapan Edukasi 5 Pilar Diabetes Melitus Menggunakan Leaflet Dan Jalan Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang menyerang sistem metabolik tubuh. Diabetes melitus merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika insulin dalam tubuh tidak bekerja dengan baik. Dikatakan diabetes melitus apabila gula darah sewaktu $>200\text{mg/dl}$. Tanda gejala diabetes melitus seperti sering BAK pada malam hari, sering merasa lapar, dan sering merasa haus. Salah satu penanganan diabetes melitus dengan edukasi 5 pilar diabetes melitus menggunakan leaflet dan aktivitas jalan kaki untuk membantu menurunkan kadar gula darah. Tujuan penerapan ini untuk menggambarkan tingkat pengetahuan 5 pilar diabetes melitus dan jalan kaki untuk membantu menurunkan kadar gula darah. Metode penerapan ini menggunakan studi kasus dengan penerapan edukasi 5 pilar diabetes melitus dan jalan kaki yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 30 menit setiap pelaksanaannya. Hasil studi kasus menunjukkan tingkat pengetahuan klien tentang edukasi 5 pilar diabetes melitus meningkat dari tingkat pengetahuan sedang menjadi tingkat pengetahuan tinggi, pada hasil studi kasus menunjukkan penerapan jalan kaki didapatkan hasil penurunan kadar gula darah dari 343mg/dl menjadi 288mg/dl . Kesimpulan dari hal tersebut dapat diartikan edukasi 5 pilar diabetes melitus dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit diabetes dan jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah. Saran pada penerapan studi kasus ini media leaflet menjadi media promosi kesehatan dan jalan kaki dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci: *Diabetes melitus, Asuhan Keperawatan Keluarga, 5 pilar diabetes melitus, Jalan Kaki*

ABSTRAK

Prifatalia¹, Dwi Fijianto²

The Application of Education on the 5 Pillars of Diabetes Mellitus with a Leaflet as media and Walking to Reduce Blood Sugar Levels of the Sufferer

Diabetes mellitus is a chronic condition that impacts the body's metabolic system. It occurs when insulin does not function properly. The disease is diagnosed when blood sugar levels exceed 200 mg/dL. Common symptoms include frequent urination at night, increased hunger, and excessive thirst. One effective approach to managing this condition is through education about the five pillars of diabetes management, which can include the use of informational leaflets and walking as a way to help lower blood sugar levels.

The purpose of this application is to demonstrate knowledge of the five pillars of diabetes mellitus and to promote walking as a way to help lower blood sugar levels. This approach utilizes a case study combined with education on the five pillars of diabetes mellitus and walking, conducted three times a week for 30 minutes each session.

The results of the case study indicate that the client's knowledge regarding the five pillars of diabetes mellitus education improved from a moderate to a high level. Additionally, the study found that incorporating walking as an activity led to a reduction in blood sugar levels, decreasing from 343 mg/dl to 288 mg/dl. These findings suggest that education on the five pillars of diabetes can enhance understanding of the condition, while walking can effectively lower blood sugar levels. Based on this case study, it is recommended to use leaflets as a tool for health promotion, and to encourage walking as a beneficial practice for managing blood sugar levels.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Family nursing care, 5 pillars of diabetes mellitus, Walking*

