

KARYA TULIS ILMIAH

***TELENURSING* KONTRAK LATIHAN BERJALAN PADA
PASIEN DIABETES MELLITUS DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS MARTAPURA**



**AINUN LASTARI
NIM. PO7120221069**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

***TELENURSING* KONTRAK LATIHAN BERJALAN PADA
PASIEN DIABETES MELLITUS DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS MARTAPURA**

**Diajukan kepada poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan memperoleh**

Gelar Ahli Madya Keperawatan



**AINUN LASTARI
NIM. PO7120221069**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ainun Lastari
NIM : PO7120221069
Program Studi : Prodi DIII keperawatan Baturaja
Institusi : Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Baturaja, 19 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



AINUN LASTARI
NIM. P07120221069

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Nelly Rustiati, SKM., M. Kes
NIP. 196710271988032002

Ni Ketut Sujati, M. Kes
NIP. 196604181986032001

LEMBAR PERSETUJUAN

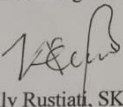
Proposal
Karya Tulis Ilmiah

"*Tele nursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus diwilayah
Kerja Puskesmas Martapura"

Disusun oleh :
AINUN LASTARI
NIM PO7120221069

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal
06 Februari 2025

Pembimbing Utama


Nelly Rustiati, SKM., M. Kes
NIP. 196710271988032002

Pembimbing Pendamping


Ni Ketut Sujati, M. Kes
NIP. 196604181986032001

Ketua Program Studi



Ns. Gunardi Pome, S.Ag., S. Kep., M. Kes
NIP. 19690525198903002

LEMBAR HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Telenursing Latihan berjalan pada pasien Diabetes Mellitus diwilayah
Kerja Puskesmas Martapura"

Disusun Oleh:
AINUN LASTARI
PO7120221069
Telah dipertahankan dalam
seminar di depan Dewan
penguji pada tanggal:
19 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

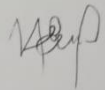
Penguji Ketua
Suryanda, S.Pd., M.Kes.
NIP. 197209011997031005

()

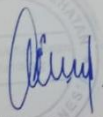
Penguji Anggota I
Ns. Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep., M.Kes
NIP. 196905251989031002

()

Penguji Anggota II
Nelly Rustiati, SKM., M.Kes
NIP. 196710271988032002

()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Ns. Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep., M.Kes.
NIP. 196905251989031002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya
saya sendiri, dan semua sumber baik
yang dikutip maupun dirujuk telah
saya nyatakan dengan benar.

NAMA : AINUN LASTARI

NIM : PO7120221069

TANDA TANGAN : 

TANGGAL : 19 JUNI 2025

**ALAMAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AINUN LASTARI

ID : PO7120221069

Program Studi : DIII KEPERAWATAN

Isian : KEPERAWATAN BATURAJA

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Right- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah/Laporan Tugas Akhir/Skripsi saya yang berjudul : *"Telemursing Latihan berjalan pada pasien Diabetes Mellitus Layah Kerja Puskesmas Martapura"*

serta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Baturaja

Pada tanggal : 13 Juni 2025

Yang menyatakan,



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Orang yang mudah menyerah tidak akan jadi pemenang, dan pemenang tidak mudah menyerah “

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Terimakasih kepada kedua orang tua saya tersayang. Bapak Junaidi dan Ibu Ica Habso yang tak terhitung untuk semua perjuangan serta cinta dan kasih. Terima kasih sudah mengupayakan semua kebutuhan dan keinginan saya
- ❖ Untuk bicik titi saya yang selalu banyak berkorban untuk saya. Terimakasih semoga Allah SWT membalas kebaikan titi.
- ❖ Untuk kakak laki-laki saya Subkhi, S.Ars yang selalu memberikan kehangatan dan selalu mendukung apapun yang menjadi pilihan saya. Terima kasih sudah banyak berkorban untuk saya.
- ❖ Untuk diri saya sendiri, Ainun Lastari terimakasih sudah bertahan dan berjuang untuk tetap semangat menjalani kehidupan yang penuh misteri ini, semoga selalu diberi kesabaran, keselamatan, ketenangan, perlindungan dan kenikmatan dalam beribadah oleh Allah SWT.
- ❖ Teruntuk teman-teman angkatan XX. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, telah berjuang melewati masa-masa kuliah bersama. Terima kasih atas ilmu dan juga pengalamannya.
- ❖ Teruntuk teman-teman angkatan XXI. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, mendukung, memotivasi, menemani berjuang melewati masa-masa tingkat akhir. Semoga kalian diberkahi Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “*Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus diwilayah Kerja Puskesmas Martapura”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini saya mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Muhamad Taswin., S. Si., Apt., M.Kes selaku Direktur Politeknik kesehatan Palembang
2. Bapak Dr. Mulyadi, SKp., M. Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik kesehatan Palembang
3. Bapak Ns. Gunardi Pome, S. Ag, S. Kep, M. Kes selaku Ketua Prodi Keperawatan Baturaja
4. Ibu Nelly Rustiati, SKM., M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan kemudahan dalam proses bimbingan, menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan ibu
5. Ummi Ni Ketut Sujati, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan kemudahan dalam proses bimbingan, arahan dan masukan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Semoga Allah SWT membalas kebaikan ummi.
6. Seluruh Bapak dan ibu Dosen dan Staf Prodi Keperawatan Baturaja Poltekkes Kemenkes Palembang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kekeliruan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Baturaja, 13 Januari 2025

Penulis

ABSTRAK

“Telenursing Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus diwilayah Kerja Puskesmas Martapura”

Lastari, Ainun

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes

Palembang, Jln. Imam Bonjol Baturaja Timur

Emai: ainunlastari@student.poltekkespalembang.ac.id

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang, termasuk modifikasi gaya hidup dan aktivitas fisik. Salah satu intervensi yang efektif adalah latihan berjalan secara teratur. Namun, keterbatasan akses dan pemantauan langsung menjadi kendala, khususnya di wilayah pedesaan. Telenursing hadir sebagai solusi inovatif dalam memberikan edukasi, motivasi, dan pemantauan jarak jauh terhadap pasien Diabetes Mellitus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas telenursing dengan pendekatan kontrak latihan berjalan terhadap perubahan kontrol kadar glukosa darah dan kepatuhan aktivitas fisik pada pasien Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Martapura. **Metode** : subjek dalam studi kasus ini adalah seorang yang sudah memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus yang memahami akses telenursing yang baik dan memenuhi kriteria inklusi berjumlah 2 orang yang diberikan intervensi telenursing selama 2 minggu. Intervensi meliputi penyusunan kontrak latihan berjalan, edukasi melalui media telekomunikasi, dan pemantauan berkala. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kepatuhan aktivitas berjalan dan penurunan rata-rata kadar gula darah setelah intervensi. Responden juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan Diabetes Mellitus. **Kesimpulan:** Telenursing dengan pendekatan kontrak latihan berjalan efektif dalam meningkatkan kepatuhan dan membantu pengendalian kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus. Intervensi ini dapat menjadi strategi alternatif dalam pelayanan keperawatan komunitas, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan

Kata kunci: *Telenursing, kontrak latihan berjalan, diabetes mellitus, kepatuhan, kontrol kadar glukosa darah.*

ABSTRACT

“Telenursing Walking Exercise Contract in Patients with Diabetes Mellitus in the Working Area of Martapura”

Lastari, Ainun.

Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Palembang

Jl. Imam Bonjol, Air Paoh, East Baturaja

Email: ainunlastari@student.poltekkespalembang.ac.id

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that requires long-term management, including lifestyle modifications and physical activity. One effective intervention is regular walking exercise. However, limited access and direct monitoring present challenges, especially in rural areas. Telenursing emerges as an innovative solution to provide education, motivation, and remote monitoring for DM patients. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of telenursing with a walking exercise contract approach in improving blood glucose control and physical activity compliance among patients with Diabetes Mellitus in the working area of Martapura Health Center. **Methods:** The subjects of this case study were two individuals with a history of Diabetes Mellitus who had good access to telenursing and met the inclusion criteria. The intervention lasted for two weeks and included developing a walking exercise contract, education through telecommunication media, and regular monitoring. **Results:** The results showed a significant improvement in walking activity compliance and a reduction in average blood glucose levels after the intervention. Participants also demonstrated an increased understanding of the importance of physical activity in DM management. **Conclusion:** Telenursing using a walking exercise contract approach is effective in enhancing compliance and helping to control blood glucose levels in patients with Diabetes Mellitus. This intervention can serve as an alternative strategy in community nursing services, particularly in areas with limited access to healthcare services.

Keywords: *Telenursing, walking exercise contract, diabetes mellitus, compliance, blood glucose control.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
a) Tujuan Umum	4
b) Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Diabetes Mellitus	5
2.1.1 Definisi Diabetes Mellitus	5
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus	5
2.1.3 Tanda-tanda Diabetes Mellitus	6
2.1.4 Pemeriksaan Gula Darah	7
2.1.5 Dampak hiperglikemia terhadap kesehatan.	7
2.2 Konsep Diabetes Mellitus	9
2.2.1 Pengkajian	9
2.2.2 Analisa Data dan Diagnosis Keperawatan	13
2.2.3 Perencanaan Keperawatan	13
2.2.4 Implamentasi Keperawatan	20
2.2.5 Evaluasi Keperawatan	21
2.3 <i>Telenursing</i> dalam Manajemen Diabetes Mellitus	22

2.4 Kontrak Latihan Aktivitas untuk Klien Diabetes Mellitus	23
2.4.1 Konsep kontrak latihan aktivitas.....	23
2.4.2 Pengaruh latihan aktivitas terhadap kontrol gula darah.	24
2.4.4 Manfaat <i>Telenursing</i> untuk Klien dengan Hiperglikemia.....	25
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	28
3.1.2 Kerangka Teori.....	28
3.2 Subjek Studi Kasus	29
3.2.1 Kriteria Inklusi	29
3.2.2 Kriteria Eksklusi	29
3.2.3 Waktu dan Tempat Studi Kasus	30
Waktu.....	30
Tempat	30
3.2.4 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	30
1. Instumen.....	30
2. Metode Pengumpulan Data	30
BAB IV	32
HASIL STUDI KASUS	32
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum UPTD Puskesmas Martapura	32
4.1.2 VISI, MISI PUSKESMAS MARTAPURA	32
4.1.3 Sepuluh Penyakit Terbanyak di PUSKESMAS Martapura.....	33
4.2 Gambaran Asuhan Keperawatan	33
4.2.1 Pengkajian.....	33
4.2.2 Analisis Data.....	34
4.2.3 Diagnosis Keperawatan	35
4.2.4 Intervensi Keperawatan Klien I	35
4.2.5 Intervensi Keperawatan Klien II.....	37
4.2.6 Implementasi Klien I Hari Pertama	39
4.2.7 Implementasi Klien I Hari Kedua.....	40
4.2.8 Implementasi Klien I Hari Ketiga.....	42
4.2.9 Implementasi Klien I Hari Ke empat.....	44
4.2.10 Implementasi Klien I Hari Kelima	46
4.2.11 Implementasi Klien II Hari Pertama.....	48
4.2.12 Implementasi klien II hari kedua	50

4.2.13 Implementasi Klien II Hari Ketiga	52
4.2.14 Implementasi klien II Hari Keempat	54
4.2.15 Implementasi klien II Hari Kelima	56
4.2.16 Evaluasi Klien I dan Klien II	58
4.2.17 Hasil Evaluasi klien I	62
4.2.18 Hasil Evaluasi Klien II	63
BAB V	64
PEMBAHASAN	64
5.1 Pembahasan Studi Kasus	64
5.2 Keterbatasan Studi Kasus	65
BAB VI	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
6.1 Kesimpulan	67
6.1 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	73
DOKUMENTASI	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kadar Glukosa Darah

Tabel 2. Perencanaan Keperawatan

Tabel 3. Analisa Data

Tabel 4. Intervensi Keperawatan

Tabel 5. Implementasi Keperawatan

Tabel 6. Evaluasi Keperawatan

Tabel 7. Catatan Perkembangan

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep

Gambar 2. Leaflet Edukasi

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Izin KESBANGPOL
- Lampiran 3. *Informend consent* Klien 1
- Lampiran 4. *Informend consent* Klien 2
- Lampiran 5. Lembar SOP
- Lampiran 6. Format Pengkajian Klien I
- Lampiran 7. Format Pengkajian Klien II
- Lampiran 8. Format Catatan Kegiatan Klien I
- Lampiran 9. Format Catatan Kegiatan Klien II
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. *Curriculum Vitae*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus adalah salah satu penyakit kronis yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia. Salah satu masalah utama dalam pengelolaan Diabetes adalah Hiperglikemia, yang merupakan kondisi ketika kadar gula darah seseorang terlalu tinggi (Azis et al., 2020). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hiperglikemia adalah kurangnya aktivitas fisik yang dapat membantu mengatur kadar gula darah (Hestiani et al., 2024).

Diabetes muncul sebagai salah satu penyakit kronis yang paling serius dan umum, menyebabkan komplikasi yang mengancam jiwa, melumpuhkan dan mahal, dan mengurangi harapan hidup. IDF (*International Diabetes Federation*) Diabetes atlas melaporkan prevalensi Diabetes global pada usia 20-79 tahun pada tahun 2021 diperkirakan 10,5% (536,6 juta orang), meningkat menjadi 12,2% (783,2 juta) pada 2045 (Ogurtsova et al., 2022). Menurut data Kementerian Kesehatan (KEMENKES) 2023, terdapat sekitar 35 juta masyarakat Indonesia yang terkena Diabetes. Angka ini mencakup sekitar 13% dari total populasi sekitar 270 juta orang.

Data statistik pasien Diabetes Mellitus di Sumatera Selatan tahun 2019 yaitu sebanyak 71.031 pasien, dan terjadi peningkatan jumlah pasien yaitu sebanyak 172.044 pasien, dan terus terjadi peningkatan jumlah pasien dengan penyakit Diabetes Mellitus yaitu sebanyak 279.345 pasien di tahun 2021 (Profil Kesehatan Sumatera Selatan, 2022).

Data Statistik Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Timur didapatkan Di Kabupaten OKU Timur Estimasi Penderita DM Tahun 2023 sebanyak 43.060 penderita, sedangkan yang mendapat pelayanan sesuai standar sebanyak 43.413 atau sebesar 100,82%. Sedangkan di kecamatan martapura dibagi menjadi 2 puskesmas, yang terbanyak berada di PUSKESMAS Martapura yaitu sebanyak 2.483 jiwa sedangkan di PUSKESMAS Kotabaru sebanyak 988 jiwa yang menderita Diabetes (Profil Kesehatan OKUT, 2024).

Jika masalah hiperglikemia pada pasien Diabetes tidak ditangani dengan baik, dapat berisiko menyebabkan komplikasi jangka panjang yang serius, seperti kerusakan pada pembuluh darah, ginjal, saraf, dan mata. Selain itu, hiperglikemia yang tidak terkontrol juga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gangguan metabolik lainnya. Tanpa adanya kontrol yang efektif terhadap kadar gula darah, kualitas hidup pasien Diabetes akan menurun secara signifikan, bahkan dapat menyebabkan kematian prematur. Oleh karena itu, pengelolaan yang tepat dan berkelanjutan diperlukan untuk mencegah konsekuensi fatal tersebut (Maya Andriani, 2021).

Salah satu Solusi yang di tawarkan oleh tenaga ahli untuk menangani Diabetes dari jarak jauh yaitu penggunaan aplikasi mobile atau platform komunikasi jarak jauh untuk memberikan arahan mengenai latihan fisik bagi pasien Diabetes. Selain itu, beberapa studi juga telah menunjukkan bahwa pelatihan virtual atau *Telenursing* dapat membantu meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan kesehatannya (Young et al., 2020).

Telenursing, sebagai bentuk layanan kesehatan jarak jauh, menawarkan pendekatan yang inovatif untuk membantu pasien Diabetes mengelola aktivitas fisik mereka secara terarah. Namun, tantangan masih ada dalam hal pengelolaan yang konsisten, monitoring, dan pelaksanaan program latihan aktivitas yang sesuai secara efektif untuk pasien Diabetes melalui *Telenursing*. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menilai efektivitas kontrak latihan aktivitas dalam pengendalian gula darah pada pasien Diabetes dengan menggunakan *Telenursing* (Nurfallah, 2021).

Telenursing membuka peluang untuk meningkatkan akses layanan bagi pasien Diabetes dengan memfasilitasi komunikasi real-time antara pasien dan perawat. Melalui *Telenursing*, edukasi kesehatan dan pemantauan dapat dilakukan secara terus-menerus dan terorganisir tanpa batasan jarak (Zhou et al., 2023). Selain itu, *Telenursing* juga mendukung pelaksanaan intervensi berbasis perilaku yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan individu (Park & Lee, 2023).

Perubahan perilaku adalah salah satu elemen utama dalam pengelolaan Diabetes (Yang et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang terarah dapat membantu mengendalikan kadar gula darah dan menurunkan risiko komplikasi (Waltz et al., 2023). Dalam konteks *Telenursing*, pendekatan kontrak modifikasi perilaku dirancang untuk melibatkan pasien dalam proses perencanaan dan komitmen terhadap perubahan, seperti menerapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan mematuhi pengobatan (Ratnayake et al., 2021). Melalui kontrak ini, pasien dan perawat dapat menetapkan target spesifik yang realistis dan terukur, sehingga meningkatkan tingkat kepatuhan pasien (Egede et al., 2021).

Untuk mendukung inovasi tersebut agar dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada Diabetes Mellitus, maka diperlukan upaya penatalaksanaan dari *exercise/* latihan fisik secara teratur, program diet, kepatuhan mengonsumsi obat, edukasi, salah satu upaya untuk mengendalikan gula darah adalah dengan berolahraga, olahraga sendiri merupakan salah satu penatalaksanaan Diabetes Mellitus dari *exercise/* aktivitas fisik (Komalasari & Pristianto, 2023).

Penelitian ini berfokus pada pendekatan *Telenursing* melalui kontrak latihan aktivitas fisik untuk klien Diabetes yang mengalami hiperglikemia. Kebaruan dari penelitian ini adalah penerapan konsep kontrak latihan yang lebih terstruktur dan terarah dengan pengawasan jarak jauh, serta bagaimana pengaruhnya terhadap stabilisasi kadar gula darah dalam jangka panjang. Penelitian ini juga mencoba untuk memasukkan variabel-variabel lain seperti dukungan keluarga dan faktor psikologis, yang jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih holistik dan praktis mengenai penerapan *Telenursing* dalam pengelolaan Diabetes.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penyusunan keperawatan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “*Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus diwilayah Kerja Puskesmas Martapura”

1.2 Perumusan Masalah

Untuk memberikan gambaran efektivitas *Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus ?

1.3 Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Bagaimanakah penerapan *Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan pada Pasien Diabetes Mellitus?

b) Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan efektivitas melalui *Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus dengan masalah hipergikemia
- b. Mendiskripsikan *Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus.
- c. Menganalisis Hasil *Telenursing* Kontrak Latihan Berjalan Pada Pasien Diabetes Mellitus.

1.4 Manfaat Penelitian

Karya tulis ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini membantu pasien Diabetes Mellitus mengelola penyakit melalui *Telenursing* dan kontrak latihan berjalan. Layanan ini memudahkan akses kesehatan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, dan mendukung kualitas hidup masyarakat.

b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini memperkaya literatur keperawatan dengan mengaplikasikan *Telenursing* dalam pengelolaan Diabetes. Hasilnya menjadi referensi inovasi layanan kesehatan berbasis teknologi dan intervensi perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2021). *Diabetes Melitus Gestasional: Diagnosis Dan Faktor Risiko. Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1545-1551. Retrieved From <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/312>
- Akbarirad, M., Dehghani, M., Sadeghi, M., Torshizian, A., Saeedi, N., Sarabi, M., ... & Shakeri, M. T. (2023). *The Effect Of Telenursing On Disease Outcomes In People With Type 2 Diabetes Mellitus: A Narrative Review. Journal Of Diabetes Research*, 2023(1), 4729430. <https://doi.org/10.1155/2023/4729430>
- American Diabetes Association (Ada 2017). Mengenal Penyakit Diabetes Melitus.
- Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. Http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp/article/view/52*
- Diani, N., Septiany, M., & Nafi'ah, R. H. (2023). *Kelompok Penderita Diabetes Mellitus Dalam Self Management Kepatuhan Latihan Fisik Di Wilayah Puskesmas Cempaka Banjarbaru. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 2983-2989. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1712>
- Egede, L. E., Davidson, T. M., Knapp, R. G., Walker, R. J., Williams, J. S., Dismuke, C. E., & Dawson, A. Z. (2021). Home Dm-Bat: Home-Based Diabetes-Modified Behavioral Activation Treatment For Low-Income Seniors With Type 2 Diabetes—Study Protocol For A Randomized Controlled Trial. *Trials*, 22(1), 787. Doi:10.1186/s13063-021-05744-1
- Febriyana, R. N., & Hisni, D. (2024). *Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Intervensi Latihan Fisik Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Rs Jakarta Selatan Tahun 2023. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(3), 224-235. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/download/2436/577>

- Fitriana, L. (2022). *Efektivitas Telenursing Post Discharge Pada Pasien Diabetes Melitus (Dm): Literatur Review*. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (Jikpi), 3(1), 62-70.
- Hasanah, U., Zahira, S., Barokah, W., & Hajijah, S. (2025). Pengaruh Penggunaan Mobile Health Dan Fitur Pemantauan Terhadap Gaya Hidup Sehat: Literatur Review. Cindoku: Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan, 2(1), 39-45.
- Fitriani, E., & Mulyono, S. (2022). *Pengaruh Telenursing Pada Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Stroke*. Journal Of Innovation Research And Knowledge, 1(10), 1165-1170. <https://doi.org/10.53625/Jirk.V1i10.1717>
- Hasanah, U., Zahira, S., Barokah, W., & Hajijah, S. (2025). *Pengaruh Penggunaan Mobile Health Dan Fitur Pemantauan Terhadap Gaya Hidup Sehat: Literatur Review*. Cindoku: Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan, 2(1), 39-45. <https://doi.org/10.61492/Cindoku.V2i1.262>
- Hestiani, D., Fardi, F., & Firmansyah, F. (2024). *Bakti Kesehatan : Pemeriksaan Kesehatan & Penyuluhan Kesehatan Tentang Waspada Hipertensi, Hiperглиkemia, Hiperurisemia, Dan Hiperkolesterolemia*. <https://pekatpkm.my.id/index.php/jp/article/view/430>
- Istiqomah, I. N., & Yuliyani, N. (2022). *Efektivitas Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Kajian Literatur*. Bimiki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.53345/Bimiki.V10i1.196>
- Kementerian Kesehatan RI (2025) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Available At: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023> (Accessed: 217 Januari 2025).
- Komalasari, D. R., & Pristianto, A. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Cara Melakukan Latihan Fisik Atau Olah Raga Yang Aman Bagi Penderita Diabetes Mellitus*. Warta Lpm, 207-217.
- Marlina, T. T., Haryani, H., Widyawati, W., & Febriani, D. H. (2023). *The Effectiveness Of Telenursing For Diabetes Self-Management Education: A Scoping Review*. The Open Nursing Journal, 17(1). <http://dx.doi.org/10.2174/18744346-V17-230815-2023-38>

- Maya Andriani, L. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperqlikemia) (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo)*. [Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/Id/Eprint/6743](http://Eprints.Umpo.Ac.Id/Id/Eprint/6743)
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). *Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Ii Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018)*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9-20. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan Ke-3*. Pt Rineka Cipta.
- Nurfallah, I. (2021). *Penerapan Telenursing Dalam Meningkatkan Pelayanan Keperawatan Pada Pasien Homecare Dengan Stroke: Literatur Review*. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 215-224. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/pjkm/article/download/2062/1818>
- Nursalam, N. I. D. N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nurvita, S. (2023). *Diabetes Mellitus Tipe I Pada Anak Di Indonesia*. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 635-639. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.13262>
- Ogurtsova, K., Guariguata, L., Barengo, N. C., Ruiz, P. L. D., Sacre, J. W., Karuranga, S., ... & Magliano, D. J. (2022). *Idf Diabetes Atlas: Global Estimates Of Undiagnosed Diabetes In Adults For 2021*. *Diabetes Research And Clinical Practice*, 183, 109118.
- Park, S. H., & Lee, H. (2023). *Comparing The Effects Of Home Visits And Telenursing On Blood Glucose Control: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials*. *Int J Nurs Stud*, 148, 104607. [Doi:10.1016/j.ijnurstu.2023.104607](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104607)
- Pinasti, K. (2022). *Hubungan Kadar HbA1c Dengan Kejadian Neuropati Perifer Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Minggir (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)*. [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/Id/Eprint/8514](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/Id/Eprint/8514)

- Prahmawati, P. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Deteksi Dini Kegawatan Diabetes Dan Jantung. Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 2329. <https://doi.org/10.52657/Bagimunegeri.V8i1.2359>
- Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur 2024, *Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur* 2023
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022, *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*
- Ratnayake, R., Rawashdeh, F., Bani Hani, M., Zoubi, S., Fawad, M., Abualrub, R., Parmar, P. (2021). *Adaptation Of A Community Health Volunteer Strategy For The Management Of Hypertension And Diabetes And Detection Of Covid-19 Disease: A Programme For Syrian Refugees In Northern Jordan*. *The Lancet Global Health*, 9(S14). Doi:10.1016/S2214-109x(21)00122-4
- Rosyida, R. W., Sari, F. S., & Astuti, D. P. (2023). *Implementasi Telenursing Pada Pasien Diabetes Melitus: Integrative Literature Review*. *Professional Health Journal*, 4(2), 346-357. <https://doi.org/10.54832/Phj.V4i2.365>
- Sari, N., Husna, C., & Bahri, T. S. (2022). *Manajemen Chronic Kidney Disease Stage V Ec Diabetes Mellitus Tipe 2: A Case Study*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2). <https://jim.usk.ac.id/fkep/article/view/21445/10072>
- Setyowati, I. D. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Kegawatan Diabetes Mellitus (Krisis Hiperglikemia) Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo)*. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/14212>
- Thome, A. L. (2023). *Penerapan Telenursing Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1046-1054. <https://doi.org/10.31539/jks.V6i2.5036>
- Utomo, A. S., & Hidayah, N. (2023). *Telenursing Futuristik: Perawatan Masa Depan Dengan Terapi Totok Punggung*. Penerbit P4i.
- Waltz, L. A., Barnes, J. N., Crocker, A. F., Doeringer, J. R., Downs, L. T., Maki, Y., . . . Joyce, C. (2023). *Implementing A Primary Care Simulation To Improve Interprofessional Competencies*. *Journal Of*

- Interprofessional Education & Practice*, 33, 100681.
Doi:10.1016/J.Xjep.2023.100681
- Widyawati, I. Y., Pratiwi, I. N., Fauziningtyas, R., Dewi, L. C., & Tristiana, R. D. (2024). *Program Peer Health Coaching Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader, Keluarga Dan Pasien Diabetes Mellitus*. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(7), 1167-1180. Retrieved From <https://Bajangjournal.Com/Index.Php/J-Abdi/Article/View/9261>
- Yang, J., Qian, F., Chavarro, J. E., Ley, S. H., Tobias, D. K., Yeung, E., . . . Zhang, C. (2022). *Modifiable Risk Factors And Long Term Risk Of Type 2 Diabetes Among Individuals With A History Of Gestational Diabetes Mellitus: Prospective Cohort Study*. *Bmj*, 378, E070312. Doi:10.1136/Bmj-2022-070312
- Young, H. M., Miyamoto, S., Dharmar, M., & Tang-Feldman, Y. (2020). *Nurse Coaching And Mobile Health Compared With Usual Care To Improve Diabetes Self-Efficacy For Persons With Type 2 Diabetes: Randomized Controlled Trial*. *Jmir Mhealth Uhealth*, 8(3), E16665. Doi:10.2196/16665
- Zhou, J., Dang, W., Luo, Z., Fan, X., Shi, H., Deng, N., & Xiong, G. (2023). *Telenursing Needs And Influencing Factors In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study*. *J Clin Nurs*, 32(19-20), 7298-7309. Doi:10.1111/Jocn.16805
- Zhou, J., Dang, W., Luo, Z., Fan, X., Shi, H., Deng, N., & Xiong, G. (2023). *Telenursing Needs And Influencing Factors In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study*. *Journal Of Clinical Nursing*, 32(19-20), 7298-7309. <https://doi.org/10.1111/Jocn.16805>
- molowitz, J., Speakman, E., Wojnar, D., Whelan, E., Ulrich, S., Hayes, C., & Wood, L. (2020). *Telenursing as an effective tool to improve patient outcomes in chronic disease management*. *Journal of Nursing Practice*, 34(2), 78–85.
- Yosep, I., Hikmat, R., & Mardhiyah, A. (2019). *The effectiveness of contracting in physical activity for patients with type 2 diabetes mellitus*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 25–31. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.706>