

EFEKTIVITAS LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BLANG MANGAT KOTA LHOKSEUMAWE

Dahlia^{1*}, Zeva Juwita²

^{1*}Akademi Kebidanan Darussalam Lhokseumawe

² Akademi Kebidanan Darussalam Lhokseumawe

*Email: dahliaana21073@gmail.com¹, zevajuwita86@gmail.com²

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kumpulan dari gangguan metabolik yang dicirikan dengan hiperglikemia yang disertai metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang abnormal yang berujung pada berbagai komplikasi kronik termasuk mikrovaskular dan neuropati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di wilayah Kerja Puskesmas Blang Mangat Kota Lhokseumawe. Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan desain quasy experiment, rancangan two group pretest-posttest dimana rancangan ini berupaya untuk mengungkap hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subyek. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes mellitus di Wilayah kerja Puskesmas Blang Mangat Kota Lhokseumawe yang berjumlah 72 Orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling dengan jumlah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 responden dalam kelompok latihan jalan kaki, dan 15 responden untuk kelompok kontrol. Pengolahan data dengan collecting, checking, coding, entering dan data processing. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi adalah 174.4000mg/dl dengan standar deviasi 9.55286 sedangkan rata-rata kadar gula darah pada kelompok control adalah 178.8667mg/dl dengan standar deviasi 17.66298 dan selisih mean pada kelompok intervensi dan kontrol adalah -4.46667 dengan nilai $p = 0.022 < \alpha = 0.05$ yang artinya ada perbedaan penurunan kadar gula darah pada pasien yang melakukan latihan jalan kaki dan pada pasien yang tidak melakukan latihan jalan kaki. Diharapkan kepada responden supaya rutin melakukan latihan jalan kaki sehingga kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik.

Kata Kunci: Jalan Kaki, Gula darah, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a collection of metabolic disorders characterized by hyperglycemia accompanied by abnormal metabolism of carbohydrates, fats and proteins leading to various chronic complications including microvascular and neuropathy. This study aims to determine the effectiveness of walking training on reducing blood sugar levels in diabetes mellitus patients in the Blang Mangat Public Health Center, Lhokseumawe City. This research is an analytical study using a quasy experiment design, a two group pretest-posttest design where this design seeks to reveal a causal relationship by involving two groups of subjects. The population in this study were all people with diabetes mellitus in the working area of Puskesmas Blang Mangat, Lhokseumawe City, totaling 72 people. The sample in this study used a purposive sampling technique with a total of 30 respondents who met the inclusion criteria and were divided into two groups, namely 15 respondents in the walking exercise group, and 15 respondents for the control group. Data processing by collecting, checking, coding, entering and data processing. The results showed that the average blood sugar level in the intervention group was 174.4000mg / dl with a standard deviation of 9.55286 while the average blood sugar level in the control group was 178.8667mg / dl with a standard deviation of 17.66298 and the mean difference in the intervention and control groups was - 4.46667 with a

value of $p = 0.022 < \alpha = 0.05$, which means that there is a difference in decreasing blood sugar levels in patients who do walking exercises and in patients who do not do walking exercises. It is expected that the respondent should routinely do walking exercises so that blood sugar levels can be controlled properly.

Keywords: walking, blood sugar, diabetes mellitus

1. Pendahuluan

Secara global, jumlah penderita *diabetes* mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun. Federasi *Diabetes* Internasional (2017) menyatakan bahwa 425 juta dari total populasi seluruh dunia, atau sekitar 8,8 persen orang dewasa berumur 20-79 tahun merupakan penderita *diabetes*. Data tersebut juga mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-6 dengan jumlah penderita *diabetes* dewasa tertinggi di dunia yaitu total lebih dari 10,3 juta orang. Angka ini diprediksi akan terus mengalami peningkatan dan mencapai 16,7 juta pada tahun 2045.

Di Indonesia sendiri, berdasarkan data terbaru Riset Kesehatan Dasar 2018, secara umum angka prevalensi *diabetes* mengalami peningkatan cukup signifikan selama lima tahun terakhir. Di tahun 2013, angka prevalensi *diabetes* pada orang dewasa mencapai 6,9 persen, dan di tahun 2018 angka terus melonjak menjadi 8,5 persen (Riskesmas, 2018).

Jumlah kasus *diabetes melitus* di Aceh tahun 2018 berjumlah 97.033 kasus. (Profil Kesehatan Aceh, 2018). Hasil Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi *diabetes* di Aceh terus mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebesar 1%, tahun 2013 sebesar 1,8%, dan tahun 2018 sebesar 2,4% (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas berjalan kaki menurut *American College of Sports Medicine (ACSM)* merupakan bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk dilakukan sehari-hari. Apabila aktivitas berjalan kaki dilakukan sesuai rekomendasi *ACSM*, hal ini dapat membantu seseorang keluar dari pola hidup yang *sedentary* (tidak aktif) menjadi pola hidup yang aktif (*active living*) (Hage, 2014). Disebutkan pula oleh *ACSM* bahwa melakukannya dalam frekuensi tertentu bahkan dapat menurunkan resiko terkena penyakit metabolik seperti *diabetes melitus* (kencing manis), kolesterol tinggi, *hipertensi* dan penyakit jantung koroner. Supaya aktifitas berjalan kaki ini menjadi efektif dan berguna terhadap kesehatan, melakukannya minimal harus selama 30 menit sebanyak 5 kali dalam seminggu (Hage, 2014).

Hasil penelitian Lukman Fauzi, (2012) dengan judul Intensitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Ngudi Wahlujo dengan hasil

penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara jalan kaki dengan intensitas sedang ($p=0,001$) dan tinggi ($p=0,001$) terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien *diabetes* ringan (kadar glukosa darah sewaktu < 250 mg/dl).

Penelitian yang dilakukan oleh Yitno, (2017) dengan judul pengaruh jalan kaki ringan 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia *diabetes mellitus* tipe 2, dengan hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan jalan kaki ringan 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti nilai ($p \leq 0,05$). Peneliti berpendapat bahwa pemberian perlakuan jalan kaki ringan 30 menit sangat penting bagi penderita *diabetes mellitus* tipe 2 hal ini terbukti bisa menurunkan kadar gula darah pada penderita *diabetes mellitus*.

Data yang diperoleh di Puskesmas Blang Mangat jumlah penderita *diabetes* 72 orang. Hasil wawancara terhadap 12 responden yang menderita *diabetes*, semuanya mengatakan tidak rutin melakukan jalan kaki, hasil pemeriksaan KGD 8 dari 12 responden memiliki KGD tidak normal, hanya 1 orang yang memiliki KGD normal.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy experiment*, dengan rancangan *Two Group Pretest-Posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita *diabetes mellitus* di wilayah kerja Puskesmas Blang Mangat Kota Lhokseumawe yang berjumlah 72 Orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*, Jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 responden dalam kelompok latihan jalan kaki, dan 15 responden untuk kelompok kontrol.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Mangat Kota Lhokseumawe, dapat dilihat rata-rata kadar gula darah responden sebelum latihan jalan kaki adalah 180.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 7.52013 sedangkan rata-rata kadar gula darah setelah melakukan latihan jalan kaki adalah 174.4000mg/dl dengan standar

deviasi 9.55286 dan selisih *mean* sebelum dan sesudah latihan jalan kaki adalah 6.4667 dengan nilai $p = 0.001 < \alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak dengan demikian H_a diterima, dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara hasil *post test* dengan hasil *pre test*, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah penderita *diabetes mellitus*.

Tabel 1.
Kadar Gula Darah pada Kelompok Intervensi

No	Kategori	Mean	Standar Deviasi	Selisih Mean	Value
1	Pre tes	180.8667	7.52013	6.46667	.001
2	Pos tes	174.4000	9.55286		

Tabel 2.
Kadar Gula darah pada Kelompok Kontrol

No	Kategori	Mean	Standar Deviasi	Selisih Mean	Value
1	Pre tes	179.4667	17.71144	.60000	.189
2	Pos tes	178.8667	17.66298		

Tabel 3.
Perbedaan Kadar Gula Darah pada Pasien *Diabetes* Yang Melakukan Latihan Jalan Kaki dan Yang Tidak Melakukan Latihan Jalan Kaki

No	Kelompok	Mean	Standar Deviasi	Selisih Mean	Value
1	Intervensi	174.4000	9.55286	-4.46667	.022
2	Kontrol	178.8667	17.66298		

Dari hasil analisis pada tabel 2, dapat dilihat rata-rata kadar gula darah pre tes pada pasien *diabetes* adalah 179.4667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.71144 sedangkan rata-rata kadar gula darah *post test* adalah 178.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.66298 dan selisih *mean* adalah 0.60000 dengan nilai $p = 0.187 > \alpha = 0.05$, maka H_0 diterima, dengan demikian dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan skor antara hasil *post test* dengan hasil *pre test*

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi adalah 174.4000mg/dl dengan standar *deviasi* 9.55286 sedangkan rata-rata kadar gula darah pada kelompok kontrol adalah 178.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.66298 dan selisih *mean* pada kelompok intervensi dan kontrol adalah -4.46667 dengan nilai $p = 0.022 < \alpha = 0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa

ada perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok intervensi yang melakukan latihan jalan kaki dan kelompok Kontrol yang tidak melakukan latihan jalan kaki.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat rata-rata kadar gula darah responden sebelum latihan jalan kaki adalah 180.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 7.52013 sedangkan rata-rata kadar gula darah setelah melakukan latihan jalan kaki adalah 174.4000mg/dl dengan standar *deviasi* 9.55286 dan selisih *mean* sebelum dan sesudah latihan jalan kaki adalah 6.4667 artinya ada perbedaan kadar gula darah sebelum dan setelah melakukan latihan jalan kaki.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penderita *diabetes* memiliki kadar gula darah yang tinggi dalam tubuh. Adapun olah raga, termasuk jalan kaki, dapat membantu otot menyerap gula darah sehingga mencegahnya

menumpuk di aliran darah. Selain itu, jalan kaki juga dapat membantu tubuh untuk menggunakan insulin secara efektif. Dengan demikian, secara otomatis, *diabetes* dapat terkontrol dan ketika melakukan tes *A1C*, kontrol gula darah dalam penderita *diabetes* pun dapat membaik. Efek ini memang tidak permanen atau hanya berlangsung dalam beberapa jam atau beberapa hari. Oleh karena itu, jalan kaki harus dilakukan secara rutin untuk mengontrol gula darah yang berkelanjutan (Fadila, 2020).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan yang telah dilakukan sebelumnya oleh Indriani, Supriyanto, dan Santoso (2004 dalam sumarni, 2015) menunjukkan bahwa latihan fisik jalan kaki memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita *diabetes* dengan penurunan rata-rata sebesar 30,14 mg/dl. Jadi memang terlihat bahwa latihan fisik dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah bagi seseorang yang menderita penyakit *diabetes*.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat rata-rata kadar gula darah pre tes pada pasien *diabetes* adalah 179.4667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.71144 sedangkan rata-rata kadar gula darah pos tes adalah 178.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.66298 dan selisih *mean* adalah .60000 dengan nilai $p = 0.187$, artinya tidak ada perbedaan kadar gula darah dari pemeriksaan pertama dengan pemeriksaan ke dua pada kelompok yang tidak melakukan latihan jalan kaki atau kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pelaksanaan latihan jasmani akan berakibat pada menurunnya kadar *glukosa* darah, meningkatnya sensitivitas *insulin*, mengurangi risiko penyakit *kardiovaskuler* dan mencegah kegemukan, gangguan lipid darah, peningkatan tekanan darah, serta *hiperkoagulasi* darah (Guelfi, et al, 2005).

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi adalah 174.4000mg/dl dengan standar *deviasi* 9.55286 sedangkan rata-rata kadar gula darah pada kelompok kontrol adalah 178.8667mg/dl dengan standar *deviasi* 17.66298 dan selisih *mean* pada kelompok intervensi dan kontrol adalah -4.46667 dengan nilai $p=0.022 < \alpha=0.05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak ditolak, dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok intervensi yang melakukan latihan jalan kaki dan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan jalan kaki.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sudoyo (2006), yang menyatakan bahwa dengan berjalan kaki setiap hari selama 30 menit sampai dengan satu jam dilakukan secara teratur 3-5 kali perminggu, penderita *diabetes* bisa mendapatkan banyak manfaat yaitu meningkatkan kontrol *glukosa*. Latihan membantu otot menyerap gula darah dan mencegahnya bertambah dalam aliran darah, membantu mengatur berat badan.

Hasil penelitian juga sesuai dengan hasil penelitian Lukman Fauzi, (2012) dengan judul Intensitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Ngudi Wahlujo dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara jalan kaki dengan intensitas sedang ($p=0,001$) dan tinggi ($p=0,001$) terhadap penurunan kadar *glukosa* darah pada pasien *diabetes* ringan (kadar *glukosa* darah sewaktu <250 mg/dl).

4. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

- Kadar gula darah pada pasien yang melakukan latihan jalan kaki terjadi penurunan yang bermakna dengan didapatkan nilai $p = 0,001$.
- Kadar gula darah pada pasien yang tidak melakukan latihan jalan kaki tidak terjadi penurunan yang bermakna dengan didapatkan nilai $p = 0,189$.
- Ada perbedaan yang signifikan pada pasien yang melakukan latihan jalan kaki dengan pasien tidak melakukan latihan jalan kaki terhadap penurunan kadar gula darah dengan didapatkan nilai $p = 0,022$

4.2 Saran

Bagi Petugas Kesehatan agar dapat menyampaikan informasi ini kepada semua penderita *diabetes mellitus* tentang manfaat jalan kaki dalam upaya menurunkan kadar gula darah.

Daftar Pustaka

- Aru W.Sudoyo, B. S. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (2 ed., Vol. III). Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam. Brahm U. Pendid. Jakarta: EGC.
- Bulan.FK.(2014). *Menu Sehat 30 Hari untuk Mencegah dan Mengatasi Diabetes Mellitus*. Jakarta :AgromediaPustaka.
- Dinkes Aceh.(2018). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. DinkesProvinsi Aceh diakses 22 Juni 2020
- Fauzi,(2013) *Intensitas Jalan Kaki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah* <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/k>

- [emas/article/view/2633/2700](#) (diakses 12 Juni 2020)
- Fransisca,(2012). *Awas Pancreas Rusak Penyebab Diabetes*. Jakarta: Cerdas Sehat
- Ganong, W. F. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 22. Alih bahasa oleh
- Guelfi, K.J., Jones, T.W., & Fournier, P.A. (2005). *The Decline in Blood Glucose Levels Is Less with Intermittent High-Intensity Compared with Moderate Exercise in Individuals with Type I Diabetes*. *Diabetes Care*, 28(6): 1289-1294
- Guyton A C, Hall J E.(2007) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hage, (2014). *Manfaat Jalan Kaki 30 menit*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2696388/manfaat-jalan-kaki-30-menit> diakses 20 Juni 2020
- Hairi, L. M. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang* diakses 12 Juni 2020
- Harmanto, N. (2013). *Menumpas Diabetes Mellitus Bersama Mahkota Dewa*. Jakarta: Agromedia.
- Hasdianah. (2012). *Mengenal Diabetes Mellitus pada Orang Dewasa dan Anak-anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Indriyani P, Supriyanto H, Santoso A. (2004) *Pengaruh Latihan Fisik; senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita DM tipe 2 di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga*. *Media Ners*. 2007;1:89-99 (diakses 20 Juni 2020)
- Joanna Hlebowicz. (2007). *Effect of Cinnamon on Postprandial Blood Glucose, Gastric, Emptying, and Satiety in Health Subjects*. *Am J Clin Nutr*, 85(6):1552-1556
- Kompas, *10 manfaat jalan kaki 30 menit setiap hari* <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/06/27/080000920/10-manfaat-jalan-kaki-30-menit-setiap-hari?page=all> (diakses 12 juni 2020)
- Kurniadi & Nurrahmani.(2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta : Istana Media
- Machfoedz, (2010). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Malonda.(2011). *Uji T Dependen (Berpasangan)*. <http://statistik-kesehatan.com>, (diakses 22 Juni 2020)
- Marelli T.M. (2013). *Buku Saku Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Mistra, (2014). *3 Jurus Melawan Diabetes Mellitus*. Jakarta: PuspaSwara.
- Muhamamad.(2016). *Hubungan Pengetahuan Sikap Keluarga dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (Studi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kediri)*. (diakses 12 Juni 2020)
- Muhammad,I (2016). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah*. Medan : Cita pustaka
- Notoadmodjo (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nurrahmani, (2015) *Stop Diabetes*, Jakarta, Familia
- Paran, S. (2013). *Diabet Cookies; Kue Kering Sehat Untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta: KawanPustaka.
- Purnomo, (2006). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas.(2018). *Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia*.
- Retno.(2012). *Diabetes Mellitus*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rusilanti, (2013). *Menu Sehat untuk Pengidap Diabetes Mellitus*. Jakarta: kawan Pustaka.
- Sowden.(2014). *Buku Saku Keperawatan Pediatri*. Jakarta: EGC
- Surbakti, S. (2014). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Kabanjahe Sabar Surbakti, S.Pd, M.Or*, 20 (September 2014), 1–15. (diakses 22 Juni 2020)
- Suryo.(2014). *Pola Hidup Sehat*. Jakarta.: AgromediaPustaka.
- Utami, P & Tim Lentera.(2014). *Tanaman Obat Untuk Mengatasi Diabetes Mellitus*. Jakarta: Agromedia.
- Verinica W,(2011) *Jenis – jenis Jalan Kaki*. <https://www.femina.co.id/article/jalan-kaki-yuk-> (diakses 22 Juni 2020)
- Weiss, et.al.(2006). *Improvements In Glucose Tolerance And Insulin Action Induced By Increasing Energy Expenditure Or Decreasing Energy Intake: A Randomized Controlled Trial*. *American Society for Clinical Nutrition*, 84 (5): 1033-1042
- Wijayakusuma.(2013). *Rumah Herbal Penurun Kolesterol*. Pustaka Bunda : Jakarta.

Penulis:

Dahliaana, S.SiT, MMkes

Lahir di Alue Keujruen, 02 Mei 1980. Merupakan Dosen Akademi Kebidanan Darussalam Lhokseumawe. Bertempat tinggal di Desa Alue keujruen, Kecamatan Tanah Luas, Kabupaten aceh Utara.

Zeva Juwita, S.SiT., MKM

Lahir di Lhokseumawe, 07 Januari 1986. Merupakan Dosen Akademi Kebidanan Darussalam Lhokseumawe. Bertempat tinggal di Desa Cot Mane Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireuen.