

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Hulu, S. A. M. V. T., Ramdany, A. F. R., Fitriani, R. J., Rahmiati, P. O. A. T. B. F., Susilawaty, S. A. L. A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Alfaqih, R. M., Anugerah, A., & Khayudin, B. A. (2022). *Manajemen Penatalaksanaan Diabetes Mellitus*. Guepedia.
- Angria, N. (2019). *Undur-Undur (Mymeleon sp.) Sebagai Antidiabetik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., Rama Nugraha, F., Patologi, D., Rumah, A., Umum, S., & Moeloek, A. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 5, Issue 3).
- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., Rama Nugraha, F., Patologi, D., Rumah, A., Umum, S., & Moeloek, A. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 5, Issue 3).
- Artikel, I. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kedokan Bunder Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1).
- Derajat, D., Diabetik, R., Pasien, P., Mengikuti Program, Y., Penyakit, P., Di, K., Kedaton, P., Lampung, B., Narulita, E., Perdana, K., Himayani, R., Cania B, E., & Yusran, M. (2018). *Eva Narulita KP, Rani Himayani, Eka Cania & M. Yusran/ Hubungan Durasi Terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 dan Kadar HbA1C Hubungan Durasi Terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 dan Kadar HbA 1 C dengan Derajat Retinopati Diabetik pada Pasien yang Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung*.
- Dewi, I., Rumahorbo, N., Keperawatan, J., & Medan, P. K. (2019). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Pancur Batu Kab. Deli Serdang Tahun 2019*.
- Dinas Kesehatan. (2021). *Peresentase Penderita Diabetes Melitus Yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Sesuai Standar Berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat*. OPEN DATA JABAR.
- Fatimah, R. N. (n.d.). Restyana Noor F|Diabetes Melitus Tipe 2 Diabetes Melitus Tipe 2. In *J MAJORITY* / (Vol. 4).
- Fitriani<sup>1</sup>, F., Fadilla, R., & Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang Komplek Kenten Permai Blok, P. J. (2020). Pengaruh Senam Diabetes

- Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. In *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 10, Issue 19).
- Helmawati, T. (2021). *Cegah Diabetes Sebelum Terlambat Sebuah Cara Hidup Sehat Agar Terhindar Dari Diabetes*. HEALTHY.
- HR, H. T., Pratiwi, T. F., & Susanti, N. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Diabetes Mellitus dengan Teknik Komplementer*. NEM.
- Imelda Akademi Kebidanan Dharma Husada Pekanbaru, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya diabetes Melitus di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2018. In *SCIENTIA JOURNAL* (Vol. 8, Issue 1).
- Isnaini, N., & Ratnasari, R. (2018). Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 59–68. <https://doi.org/10.31101/jkk.550>
- Jais, M., Tahlil, T., & Susanti, S. S. (2021). Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus yang Berobat di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 82–88. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2687>
- Jesse Andy Firdaus, A., Pramono, D., Purnomo, W., & Korespondensi, P. (2020). *Pengembangan Sistem Informasi Upt Kalibrasi Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Berbasis Web* (Vol. 1, Issue 1).
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., Santika, I. N., Jurusan, A., Kesehatan, K., & Mataram, I. (2018). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1). <https://doi.org/10.32.807/jkp.v13i1.192>
- Kemenkes Banten, P. (2019). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang Effect Of Diabetic Gymnastics On Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus Type 2 In The Area Of Health Centers Periuk Jaya Tangerang. In *Medikes (Media Informasi Kesehatan)* (Vol. 6, Issue 2).
- Korespondensi, A., Prodi, :, Fakultas, K., Kesehatan, I., Ginanjar, Y., Damayanti, I., Permana, I., Studi, P., & Fakultas, I. K. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Pkm Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/>
- Kriswiastiny, R., Yoeby Sena, K., Hadiarto, R., & Prasetia, T. (2020). *Toni Prasetia / Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Dan Kadar Gula Darah Dengan Kadar Kreatinin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Perempuan Dan Laki-Laki Medula* / (Vol. 12).
- Kurnia Dewi, S., Sudaryanto, A., Studi Keperawatan, P., Muhammadiyah Surakarta, U., & Komunitas, K. (). *73 Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas*

*Muhammadiyah Surakarta Validitas dan Reliabilitas Kuisioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah.*

- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Deepublish Publisher.
- Lubis, R. F., Kanzanabilla, R., Rifa, K. :, & Lubis, F. (2021). *Latihan Senam dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II* (Vol. 1).
- Mamik. (2015). *METODOLOGI KUALITATIF*. Zifatama Publisher.
- Masruroh, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., Utama, ", Husada, A., & Tulungagung, ". (2018). Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Maulana, M. (2019). *MENGENAL DIABETES: Panduan Praktis Menangani Penyakit Kencing Manis*. KATAHATI.
- Milita, F., Handayani, S., Setiaji, B., Studi Magister Kesehatan Masyarakat, P., & Muhammadiyah HAMKA Jl Warung Jati Barat, U. (n.d.). *Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018)*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Mustikawati1, D., Erawati2, E., Supriyatno, H., Program, M., Sarjana, S., Keperawatan, T., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Semarang, K. (2020). *Effect Of The Diabetes Exercise On The Blood Sugar Levels In Diabetes Mellitus Patients*.
- Nurdin, F. (2021). Persepsi Penyakit dan Perawatan Diri dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Type 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 566–575. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1931>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendikia.
- Nurrahmani, U. (2017). *Stop! Diabetes Mellitus*. Familia.
- Penelitian Kesehatan Suara Forikes -----Volume, J., Khusus, N., Ulang Tahun Suara Forikes, H., Penelitian Kesehatan Suara Forikes -----, J., Aprilyani, O., Diani, N., & Hafifah, I. (n.d.). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus: Literature Review*. <https://doi.org/10.33846/sf13nk110>
- Pengabdian Kesehatan, J., Anita Farida, E., Amaniah Anhar, C., Anwari, F., Mega Charisma, A., Rahman Nurdianto, A., & Rumah Sakit Anwar Medika, S. (2022). *Efektivitas Senam Diabetes terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Trosobo, Sidoarjo*. 5(1). <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Perkeni. (2015). *Pencegahan dan Pengelolaan Diabetes Meliitus Tipe 2 di Indonesia*. Perkeni.

- Praptomo, A. J. (2017). *Metodologi Riset Kesehatan*. DEEPUBLISH.
- Rahmadhani, H. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish Publisher.
- Reza Pahlevi. (2021). *Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia*. Databoks.
- Rizqi, J., & Satria Fitriawan, A. (n.d.). *Pelatihan Dan Pendampingan Kader Kesehatan Tentang Pengukuran Kadar Glukosa Darah Sebagai Upaya Deteksi Dini Diabetes Melitus* (Vol. 2, Issue 2).
- Rohmah, E., Ratna Wahyuni, D., & Kebidanan Harapan Mulya Ponorogo, A. (2018). ISPA) Pada Bayi Usia 1-12 Bulan (Correlation Of Cleaning Milk Bottle With Incidence Of Acute Respiratory Infection At Infants Aged 1-12 Months. In *Jurnal Delima Harapan* (Vol. 5, Issue 2).
- Rukmana, R. M., Sulistyawati, D., & Herawati, R. (2019). Penyuluhan Pengaturan Konsumsi Makanan Sehat Dan Pemeriksaan Glukosa Darah Di Kelompok Posyandu Lansia Rw 18 Perumnas Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah. *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.194>
- S, S. R., Diah, H., Febriyanto, T., Suryani, D., Fitriani, E., & Baruara, G. (2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dengan Senam Ose-Dm (Orang Care Diabetes Melitus) Di Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah Provinsi Bengkulu. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(3), 673–681. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.6147>
- Sari, I. P., Effendi, M., & Kunci, K. (2020). Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Lamongan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 45–50.
- Selano, M. K., Marwaningsih, V. R., & Setyaningrum, N. (2020). Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Tekanan Darah kepada Masyarakat. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.30659/ijocs.2.1.38-45>
- Setiana, H. A. (2018). *Riset Penelitian*. LovRinz Publishing.
- Setiawan, M. (2021). *Sistem Endokrin Dan Diabetes Mellitus*. UMMPress.
- Shofia Fitriani, N., Wurjanto, A., Kusariana, N., Yulawati, S., Epidemiologi dan Penyakit Tropik, B., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro*.
- Soemohadiwidjojo, A. T. (2014). *Mudah Menyusun SOP*. Penebar Swadaya Grup.
- Sulehu, M., & Senrimang, A. H. (2018). *Program Aplikasi Alat Pengukur Kadar Glukosa Dalam Darah Non Invasive Bebasis Desktop* (Vol. 8).

- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish Publisher.
- Swajarna, I. ketut. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. ANDI.
- Swarjana, I. ketut. (2016). *Statistik Kesehatan*. C.V ANDI OFFSET.
- Syahdrajat, T. (2015). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran & Kesehatan*. KENCANA.
- Tanujaya, C. (2017). Perancangan Standart Operational Procedure Produksi. In *PERFORMA: Jurnal Manajemen dan Start-Up Bisnis* (Vol. 2, Issue 1).
- Universitas, K., Yang, A., Berat, M., Berlebih, B., Obesitas, D., Auliya, P., Oenzil, F., & Rofinda, Z. D. (2016). Gambaran Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Fakultas. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 3). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Wayan, I., Putra, A., & Berawi, K. N. (2015). *Ardana dan Khairun Nisa Berawi / Empat Pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Majority / Volume* (Vol. 4).
- Widhianingrum, R., Subandi, :, Rumiani, :, Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2018). Pelatihan Mindfulness pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Melitus Tipe II. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 2). Online. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Widiastuti, L. (2020). Acupressure dan Senam Kaki terhadap Tingkat Peripheral Arterial Disease pada Klien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 694–706. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1200>
- Wuri, I., Manajemen Latihan Pasien Diabetes Melitus, E., Wuri Winahyu Sari, I., Nirmalasari, N., Wahyu Hidayati, R., Kesehatan, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2021). Edukasi Manajemen Latihan Pasien Diabetes Melitus Melalui Senam Kaki Diabetikum Pada Warga di Dusun Kanoman Bantul. *JICE (The Journal of Innovation in Community Empowerment)*, 3(2), 57–65.
- Yulianto, A., Tinggi, S., Keperawatan, I., Stikes, (, Muhammadiyah, ), & Lampung, P. (2017). *Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Wanita Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Persadia RSUD Pringsewu Tahun 2016 Effect Of Diabetes Mellitus Exercise On Blood Glucose Level In Women Diabetes Mellitus Type 2 In Persadia Hospital Government Pringsewu 2016*. 2(2).
- Yuniar Syanti Rahayu, D., Budi Pertami, S., Keperawatan, J., Kemenkes Kendari, P., & Kemenkes Malang, P. (2017). *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Kadar Gula Darah dan Senam Sehat Diabetes Mellitus*. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>

Zainaro, M. A., Ridwan, Tusianah, R., Sudjarwo, Isnainy, U. C. A. S., Maydiantoro, A., Kesuma, T. A. R. P., Hariri, H., & Aprina. (2022). Physical Activity and Blood Sugar Levels in People with Diabetes Mellitus: Evidence from Indonesia. *International Journal of Biology and Biomedical Engineering*, 16, 146–153. <https://doi.org/10.46300/91011.2022.16.19>





# LAMPIRAN

## Lampiran 1 : Lembar Konsultasi

### Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : Zhafira Fildzah Gaisani

NPM : 194201516019



Program Studi : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pesein Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo



Dosen Pembimbing 1 : Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.





Dosen Pembimbing 2 : Ns. Millya Helen, M.Kep



#### Kegiatan Konsultasi





No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1.	Senin, 04/April/2022	Pengajuan Judul Skripsi dan Acc Judul	Menyetujui judul yang diajukan	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
2.	Rabu 20/April/2022	Pengajuan Judul Skripsi	Tambahkan <i>urgency</i>	






				Ns. Millya Helen, M.Kep)
3.	Kamis 21/April/2022	Pengajuan Skripsi	Judul Menyetujui judul yang di ajukan	  (Ns. Millya Helen, M.Kep)
4.	Selasa 28/Juni/2022	Konsultasi Bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki susunan latar belakang</li> <li>• Tambahkan tujuan khusus</li> <li>• Perbaiki definisi operasional</li> <li>• Tambahkan instrumen penelitian</li> <li>• Perbaiki tabel definisi operasional</li> <li>• Tambahkan SOP senam diabetes mellitus</li> </ul>	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)

5.	Jumat 15/Juli/2022	Konsultasi Bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tambahkan prevalensi</li> <li>• Perbaiki kriteria inklusi dan eksklus</li> </ul>	 (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
6.	Senin 22/Agustus/20 22	Konsultasi Bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki penulisan latar belakang</li> <li>• Tambahkan tujuan khusus.</li> </ul>	 (Ns. Millya Helen, M.Kep)
7.	Selasa 11/Oktober/20 22	Konsultasi Bab 1-3 dan Penelitian	Acc Bab 1-3 dan Acc Penelitian	 (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
8.	Kamis 20/Oktober/20 22	Konsultasi Bab 1-3 dan konsultasi Penelitian	Acc Bab 1-3 dan Acc penelitian	 (Ns. Millya Helen, M.Kep)

9.	Jumat 16/Desember/2022	Konsultasi Bab 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki distribusi frekuensi usia dan durasi diabetes mellitus</li> <li>• Perbaiki tabel hasil uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann-Whitney</i></li> <li>• Tambahkan penelitian yang sejalan pada pembahasan bab 4</li> <li>• Tambahkan asumsi</li> </ul>	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
10.	Senin 26/Desember/2022	Konsultasi Bab 4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaiki pembahasan distribusi frekuensi</li> <li>• Perbaiki pembahasan uji <i>Wilcoxon</i> dan uji <i>Mann-Whitney</i></li> </ul>	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)

11.	Selasa 10 Januari 2023	Konsultasi hasil uji Mann-Whitney	Cari interpretasi hasil uji <i>Mann-Whitney</i>	 (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
12.	Selasa 17 Januari 2023	Konsultasi Bab 4-5	Tambahkan di pembahasan bab 4 perlakuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol	 (Ns. Millya Helen, M.Kep)
13.	Kamis 19 Januari 2023	Konsultasi Bab 4-5	Tambahkan di pembahasan bab 4 senam dilakukan berapa kali	 (Ns. Millya Helen, M.Kep)
14.	Jumat 20 Januari 2023	Konsultasi skripsi keseluruhan bab 1- 5	Acc bab 4-5	 (Ns. Millya Helen, M.Kep)

15.	Selasa 24 Januari 2023	Konsultasi Bab 4-5	Cari arti dari <i>Mean Rank</i> dan <i>Sum of Rank</i>	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)
16.	Rabu 25 Januari 2023	Konsultasi skripsi keseluruhan	Acc sidang Acc jurnal publikasi	  (Ns. Millya Helen, M.Kep)
17.	Jumat 27 Januari 2023	Konsultasi skripsi keseluruhan	Acc sidang keseluruhan Acc jurnal publikasi	  (Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S)

## Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas



# UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882  
Website: [www.unas.ac.id](http://www.unas.ac.id); Email: [fikes@civitas.unas.ac.id](mailto:fikes@civitas.unas.ac.id)

Jakarta, 24 Oktober 2022

Nomor : 711/DI/SP/FIKES/X/2022  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian dan Pengambilan Data**

Kepada Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok  
Gedung Baleka II, Jl. Margonda Raya No.54, Depok, Kecamatan  
Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat 16431

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Zhafira Fildzah Gaisani**  
NPM : 194201516019  
Program Studi : Keperawatan  
No. Telepon/HP : 085929067128  
Tanggal : 30 Oktober – 30 November 2022

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan penelitian dan pengambilan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul : **Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo**. Adapun sebagai pembimbing Skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.  
Pembimbing 2 : Ns. Millya Helen, M.Kep

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,



*Retno Widowati*  
Dr. Retno Widowati, M.Si.

### Lampiran 3 : Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Depok



#### PEMERINTAH KOTA DEPOK DINAS KESEHATAN

Jl. Margonda Raya No. 54, Gedung Dibaleka II Lt. 3 Depok 16431,  
Telp. (021) 29402281, Fax. (021) 29402281,  
Portal : <https://dinkes.depok.go.id> e-mail : [dinkes@depok.go.id](mailto:dinkes@depok.go.id)

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 5881 – Umum

Berdasarkan surat dari Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Nomor: 711/D/SP/FIKES/X/2022, Tanggal 44858, Perihal: Izin penelitian dan Pengambilan data, untuk itu kami yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Rani Martina  
NIP : 19650307 199003 2005  
Jabatan : Sekretaris Dinas

Menerangkan bahwa kami dapat menerima:

Nama/ NPM : Zhafira Fildzah Gaisani /194201516019  
No. HP : 085929067128  
Program Studi : Keperawatan  
Judul/ Tema : Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Limo  
Lokasi : Puskesmas Kecamatan Limo

Untuk melakukan Izin penelitian dan Pengambilan data pada November 2022 s.d Januari 2023. Surat Keterangan ini dibuat untuk menjadi dasar penerbitan Rekomendasi dari Kantor Kesbangpol Kota Depok.

Dikeluarkan di : Depok  
Pada tanggal : 10 November 2022

a.n KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA DEPOK



Balai Sertifikasi Elektronik



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
Sekretaris pada Dinas Kesehatan

dr. RANI MARTINA  
Pembina Tk.I,IV/b

*Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara*

## Lampiran 4 : Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Depok



### PEMERINTAH KOTA DEPOK BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Komplek Balaikota Depok, Gedung Dibaleka I Lantai IV,  
Jl. Margonda Raya No. 54 Telepon : 021-2941 2287  
Faximile : 021-2941 2287 Website : kesbangpol.depok.go.id Email : badankesbangpol.depok@gmail.com  
Kota Depok, Jawa Barat – 16431

#### REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/1566 – Bakesbangpol

- a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.  
2. Peraturan Daerah Kota Depok Nomor 10 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Depok.  
3. Peraturan Walikota Depok Nomor 39 Tahun 2014 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Ijin Penelitian/Riset/Pendidikan Sistem Ganda di Kota Depok.  
4. Peraturan Wali Kota Depok Nomor 51 Tahun 2021 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.
- b. Menimbang : Memperhatikan Surat dari Pemerintah Kota Depok Dinas Kesehatan / Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan  
Nomor : 070/5881 - Umum  
Tanggal : 10 November 2022  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
- MEMBERITAHUKAN BAHWA :**
- a. Nama / NIM : Zhaifira Fildzah Galsana / 194201516019  
b. Alamat : Kebagusan Besar RT. 009 RW. 007 Kel. Kebagusan Kec. Pasar Minggu, Jakarta Selatan  
c. Nomor Telepon : 085929067128  
d. Judul Penelitian : 1) " Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Limo "  
2) Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Kecamatan Limo  
3) Waktu/Lama Penelitian : 16 November 2022 s/d 16 Januari 2023  
4) Anggota Tim Peneliti : -  
5) Bidang Penelitian : Keperawatan  
6) Status Penelitian : Baru

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Depok 11 November 2022

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

PLS SEKRETARIS



#### Catatan :

1. Wajib Melaporkan Hasil Riset/ Penelitian/ Survei/ PKL Ke Badan KESBANGPOL dan Dinas/Instansi Tempat Melakukan Riset/ Penelitian/ Survei/ PKL;
2. Harus Mematuhi Protokol Kesehatan Covid-19;



Lampiran 5 : Surat Pernyataan Izin Penelitian Dari Puskesmas

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan - Septiana, Am. Keb.  
NIP : 19890916 2011 01 2004  
Jabatan : Ka Sub Bag TU


Menyatakan bahwa kami dapat menerima :

Nama : Zhaqro Fidzoh Gaisani  
NIM/NIK/NIP : 194201516 019  
Program Studi : Keperawatan  
Judul/Tema : Pengaruh Geram Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2  
Asal Institusi/Instansi : Universitas Nasional  
Lokasi Penelitian/Praktek : Puskesmas Kecamatan Limo

Pembimbing dari Puskesmas : Erminia Hana Perera, Am. Keb.

Untuk melakukan Penelitian pada Bulan 16 November s.d. 16 Januari 2023

Demikian pernyataan ini dibuat sebagai bahan lebih lanjut.

14 - November - 2022  
Ditandatangani oleh Kepala UPTD Puskesmas Limo  
Kasub Bag TU  
  
Intan - Septiana, Am. Keb.  
NIP 19890916.2011012004

## SURAT PERNYATAAN

Guna tertib kegiatan PKL/Magang/Riset/ Pengumpulan Data/ Penelitian/ Observasi serta kerja sama dengan Perguruan Tinggi/ Universitas di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Depok pada masa pandemi COVID-19, maka kami yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zhoira Fidzah Gaisan  
Nomor Telp : 085929067128  
NPM / Lainnya : 199201516019  
Jenis Kegiatan : Penelitian  
Asal / Institusi Pendidikan : Universitas Nasional  
Waktu Kegiatan : 16 November 2022 - 16 Januari 2023

Menyatakan bersedia :

1. Melampirkan sertifikat vaksin ke 3 (booster).
2. Melampirkan fotocopy kartu asuransi kesehatan.
3. Menyediakan APD sendiri selama kegiatan di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Depok sesuai dengan kebutuhan.
4. Mematuhi protokol kesehatan selama kegiatan PKL/Magang/Riset/ Pengumpulan Data/ Penelitian/ Observasi.
5. Melampirkan jadwal kegiatan.
6. Mematuhi dan melaksanakan ketentuan yang tertera dalam Surat Rekomendasi Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) Kota Depok
7. Mematuhi dan melaksanakan ketentuan yang tertera dalam persetujuan ijin penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Depok
8. Presentasi hasil kegiatan/ Penelitian kepada penanggung jawab lokasi kegiatan /penelitian, pendamping/pembimbing dan program /seksi /bidang terkait sebelum di publikasikan di luar lingkup Dinas Kesehatan Kota Depok
9. Apabila tidak memenuhi ketentuan diatas (Point 1 s.d 8), maka kami bersedia bertanggung jawab atas akibat/ dampak merugikan yang ditimbulkan sesuai dengan ketentuan / peraturan yang berlaku

Depok, 19 - November - 2022  
Yang membuat pernyataan

  
Zhoira Fidzah Gaisan

## Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Depok



### PEMERINTAH KOTA DEPOK DINAS KESEHATAN

Jl. Margonda Raya No. 54, Gedung Dibaleka II Lt. 3 Depok 16431,  
Telp. (021) 29402281, Fax. (021) 29402281,  
Portal : <https://dinkes.depok.go.id> e-mail : [dinkes@depok.go.id](mailto:dinkes@depok.go.id)

Depok, 21 November 2022

Kepada

Nomor : 070/6180 -Umum Yth. ....  
Sifat : Biasa di -  
Lampiran : - Depok  
Hal : Ijin Penelitian

Sehubungan dengan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Depok, Nomor: 070/1566-Bakesbangpol, tentang Surat Rekomendasi dan Surat dari Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan nomor: 711/D/SP/FIKES/X/2022, Tanggal: 10 November 2022, Perihal: Izin penelitian dan Pengambilan data.

Dengan ini kami tidak keberatan dilakukannya Ijin penelitian dan Pengambilan data oleh:

Nama NPM : Zhafira Fildzah Gaisani 194201516019  
No. HP : 0859 2906 7128  
Program : Keperawatan  
Studi  
Judul/ Tema : Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar ( Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Limo  
Lokasi : Puskesmas Kecamatan Limo  
Waktu : November 2022 s.d Januari 2023

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak sesuai/ tidak ada kaitannya dengan judul penelitian / topik masalah/ tujuan akademik.
2. Mematuhi dan memenuhi standar ketentuan / peraturan yang berlaku di lokus kegiatan.
3. Apabila masa berlaku surat pengantar ini berakhir, sedangkan kegiatan yang dimaksud belum selesai, perpanjangan izin kegiatan harus diajukan oleh Institusi pemohon dan disertai Surat Pemberitahuan Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Depok.
4. Setelah selesai melakukan kegiatan, yang bersangkutan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok melalui Kepala Sub Bagian Umum 3 (tiga) hari sebelum selesai kegiatan, dengan mengirimkan soft copy ke email : [magangpenelitiandinkesdepok@gmail.com](mailto:magangpenelitiandinkesdepok@gmail.com) dan mempresentasikannya dalam bentuk power point secara **Virtual** dengan aplikasi **Zoom Meeting**.
5. Sebelum hasil penelitian dipublikasikan harap dipresentasikan hasil penelitian tersebut ke Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok atau ke Penanggung jawab Program.

*Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara*

6. Mematuhi Protokol Kesehatan selama kegiatan PKL/ Magang/ Riset/ Pengumpulan Data/ Penelitian/ Observasi
7. Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan seperti tersebut diatas.

a.n KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA DEPOK



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
Sekretaris pada Dinas Kesehatan

**dr. RANI MARTINA**  
Pembina Tk.I,IV/b



*Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara*

## Lampiran 7 : Surat Permohonan Menjadi Responden

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

Nama : Zhafira Fildzah Gaisani

NPM : 194201516019

Alamat : Jl. Kebagusan Besar Rt.09 Rw. 07 Kebagusan, Pasar Minggu Jakarta Selatan 12520

Akan mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo". Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu/Sdr/i sebagai responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

Apabila Bapak/ibu/Sdr/i menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya berikan.

Atas kesedian dan partisipasi Bapak/ibu/Sdr/i sebagai responden, saya ucapkan terimakasih.

Depok, .....2022

(Tanda Tangan )

Nama Jelas Responden

## Lampiran 8 : Data Demografi

### DATA DEMOGRAFI

1. Nama :  
2. Usia :  
3. Jenis Kelamin : Perempuan   
Laki-laki   
4. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga   
PNS   
Wirausaha   
Swasta

5. Durasi Diabetes :

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah	
Kadar Gula Darah	
Pre-test	Post-test

UNIVERSITAS NASIONAL

Lampiran 9 : SOP Senam Diabetes Mellitus

	<p><b>PENGARUH SENAM DIABETES MELLITUS TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2</b></p>	<p><b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM DIABETES</b></p>
	<p><b>Nama : Zhafira Fildzah Gaisani</b></p>	
	<p><b>NPM : 194201516019</b></p>	
	<p><b>Universitas Nasional</b></p>	
<p><b>1. Pengertian</b></p>	<p>Senam diabetes merupakan latihan fisik aerobic untuk penderita diabetes dengan berbagai gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama music sehingga menghasilkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Fitriani et al., 2020).</p>	
<p><b>2. Indikasi</b></p>	<p>Penderita diabetes mellitus</p>	
<p><b>3. Tujuan</b></p>	<p>Senam diabetes dapat meningkatkan kontrol gula darah yang memungkinkan otot-otot untuk menggunakan lebih banyak insulin secara efektif, serta meningkatkan otot untuk menggunakan glukosa. Hal ini bisa menurunkan jumlah insulin atau agen hipoglikemik oral yang dibutuhkan.</p>	
<p><b>4. Petugas</b></p>	<p>Instruktur senam diabetes</p>	
<p><b>5. Pengkajian</b></p>	<p>Cek kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus</p>	
<p><b>6. Persiapan Lingkungan</b></p>	<p>Lingkungan yang nyaman untuk melakukan senam diabetes</p>	
<p><b>7. Media</b></p>	<p>Laptop dan speaker</p>	

<p><b>8. Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Persiapan <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan</li> </ul> </li> <li>2. Tahap Orientasi</li> <li>3. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>4. Menjelaskan tujuan pada para responden</li> <li>5. Menanyakan kesiapan para responden sebelum kegiatan dilaksanakan</li> <li>6. Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi sempurna.</li> <li>2) Tangan di pinggang dan salah satu kaki berjinjit.</li> <li>3) Tangan mengepal letakkan di dada serta pinggang.</li> <li>4) Jalan di tempat dengan mengayunkan tangan.</li> <li>5) Kepala dengan posisi menunduk kemudian tangan di letakkan di depan dada.</li> <li>6) Salah satu tangan dibuka lebar ke samping kemudian yang satu di depan dada.</li> <li>7) Posisi jalan di tempat dengan posisi kepala digerakan ke kanan dan kiri, kedua tangan memegang pinggang</li> <li>8) Tangan dalam posisi mengepal, putar bahu, melangkah ke kiri dan kanan 1 langkah.</li> <li>9) Tangan masih dengan posisi mengepal serta memutar bahu, ubah langkah kaki menjadi 2 langkah.</li> <li>10) Tangan di depan dada dan ayunkan ke atas dan bawah, langkahkan kaki 1 kali ke depan.</li> <li>11) Miringkan kepala ke kanan dan kiri, kaki melangkah ke kanan dan kiri 2 kali, ayunkan tangan ke depan kemudian ke samping.</li> <li>12) Posisi salah satu kaki ditarik ke depan dan satu kaki berada di posisi tetap, tangan ditarik ke depan.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
---------------------------------------	---



<p><b>Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<p>13) Kedua tangan seperti membuat sudut 90, melangkah ke kanan dan kiri.</p> <p>14) Posisi tangan di tarik ke depan, jari tangan digerakkan membuka dan menutup, melangkah ke kanan dan kiri.</p> <p>15) Posisi badan tegap, tangan berada di samping pinggang dengan posisi mengepal, mundurkan satu kaki ke belakang dengan diikuti kedua tangan ditarik ke belakang.</p> <p>16) Salah satu kaki dengan posisi menyerong dan kedua tangan angkat ke atas.</p> <p>17) Tangan direntangkan ke samping dan ayunkan kedua tangan, salah satu tangan di rentangkan ke samping, kemudian angkat salah satu kaki.</p> <p>18) Posisi badan membungkuk dan tangan seperti ingin memegang tumit.</p> <p>19) Lebarkan kaki dan sedikit menekuk lutut, ayunkan salah satu tangan.</p> <p>20) Kaki di buka ke samping, rentangkan tangan, kemudian putarkan badan.</p> <p>21) Ayunkan lengan ke samping kiri dan kanan secara bergantian, kaki kiri dan kanan ditekuk ke belakang.</p> <p>22) Salah satu kaki melangkah ke depan, tekuk lutut sedikit, tangan dengan posisi menyilang.</p> <p>23) Buka kaki kanan, tangan kanan diletakkan di paha kanan dan tangan kiri ditarik lurus ke atas.</p> <p>24) Miringkan tubuh ke kanan atau kiri, rentangkan tangan ke samping, condongkan dada ke depan</p> <p>25) Miringkan badan ke kanan atau kiri, salah satu kaki ditarik ke belakang, dan tangan di tarik ke atas.</p> <p>26) Tekuk salah satu kaki, tangan diletakkan di atas paha.</p>
------------------------------------	---

<p><b>Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<p>27) Kaki dalam posisi lurus, bungkukkan badan dan tangan menyentuh ujung kaki.</p> <p>28) Salah satu kaki tarik ke depan, luruskan kedua tangan ke depan, tarik tangan ke belakang, dan tangan direntangkan ke samping.</p> <p>29) Tarik salah satu kaki ke depan, dan tekuk salah satu kaki, dan tangan di letakkan di paha.</p> <p>30) Sikap sempurna.</p> <p>2. Tahapan Inti</p> <p>1) Posisi badan tegap, tangan di tarik ke atas dengan posisi mengepal dan rentangkan tangan ke samping, posisi salah satu kaki ditarik ke depan.</p> <p>2) Luruskan kaki, tangan dalam posisi mengepal di letakkan di depan perut kemudian tarik ke atas.</p> <p>3) Posisi tangan mengepal, serongkan badan, buka lebar kaki.</p> <p>4) Kaki maju dan mundur selangkah, tangan diluruskan ke depan, dan tarik ke atas.</p> <p>5) Posisi tangan mengepal dan di tarik ke belakang, salah satu kaki di tarik ke depan dan satu kaki lagi tetap berada di posisi.</p> <p>6) Salah satu kaki di tarik ke depan, satu tangan di rentangkan ke samping dan satu tangan lagi berada di depan dada, dan posisi tangan dipindahkan bergantian.</p> <p>7) Salah satu kaki tarik ke belakang dan satu kaki lagi berada di posisi, luruskan kedua tangan ke depan.</p> <p>8) Buka kaki lebar, salah satu kaki di tarik ke depan dan kaki satu lagi di tarik ke belakang, salah satu tangan di rentangkan ke samping dan satu tangan lagi di depan dada, dan pindahkan posisi tangan dipindahkan bergantian.</p>
------------------------------------	---

<p><b>Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9) Buka kaki lebar, maju satu langkah, kemudian mundur satu langkah sambil mengangkat kedua tangan.</li> <li>10) Buka salah satu kaki, tangan berada di depan dada, dan letakkan tangan dalam posisi di samping badan.</li> </ol> <p>3. Tahap Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Buka kaki, tekuk salah satu lutut, tundukkan kepala, dan tangan direntangkan ke samping.</li> <li>2) Buka kaki, lengan letakkan di depan dada, tubuh di tarik ke arah kanan dan kiri.</li> <li>3) Kaki kanan lurus ke depan, tangan dibentangkan.</li> <li>4) Kaki kiri lurus ke depan, lutut ditekuk, tangan di tarik ke depan dan telapak tangan dalam posisi hadap ke dalam.</li> <li>5) Tarik ke depan salah satu kaki, satu tangan ditarik ke belakang dan satu tangan lagi sebagai penyangga.</li> <li>6) Salah satu kaki ditarik ke depan dan satu kaki lagi ditarik ke belakang, dan letakkan tangan di atas paha.</li> <li>7) Buka kaki, salah satu tangan menarik siku ke arah belakang.</li> <li>8) Badan posisi hadap kanan, salah kaki posisi berjinjit, dan tarik tangan ke atas.</li> <li>9) Menghadap ke kanan, kaki kiri jinjit, kedua tangan diletakkan di paha kaki kanan.</li> <li>10) Tarik ke belakang salah satu kaki dan kaki satu lagi menekuk lutut, posisi tangan berada di samping badan.</li> <li>11) Badan menghadap kanan, satu kaki ditekuk satu kaki tetap di posisi, salah satu tangan memegang ujung kaki.</li> </ol>
------------------------------------	---

<p><b>Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<p>12) Buka kaki dan tekuk lutut sedikit, tangan direntangkan ke samping.</p> <p>13) Sikap sempurna.</p>
------------------------------------	--



## Lampiran 10 : Master Data

Kelompok Intervensi						
NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	GULAH DARAH	GULA DARAH	DURASI TERKENA
				SEBELUM	SESUDAH	
Ny. N	Perempuan	64 thn	Ibu rumah tangga	289	239	10 thn
Ny. E N	Perempuan	62 thn	Wirausaha	230	150	1 thn
Ny. Ne	Perempuan	65 thn	Ibu rumah tangga	400	288	1 thn
Ny. H	Perempuan	62 thn	Ibu rumah tangga	207	152	3 thn
Ny. S	Perempuan	64 thn	Ibu rumah tangga	400	298	7 thn
Ny. Nu	Perempuan	47 thn	PNS	278	235	1 thn
Ny. U	Perempuan	65 thn	Ibu rumah tangga	222	157	2 thn
Ny. E S	Perempuan	53 thn	Swasta	255	179	1 thn
Tn. A Y	Laki-laki	64 thn	Wirausaha	248	161	1 thn
Tn. A	Laki-laki	59 thn	Wirausaha	219	130	2 thn
Tn. S	Laki-laki	48 thn	Wirausaha	249	190	1 thn
Ny. Na	Perempuan	75 thn	Ibu rumah tangga	334	241	9 thn
Tn. M	Laki-laki	47 thn	PNS	223	153	1 thn
Ny F A	Perempuan	45 thn	Swasta	254	201	1 thn
Ny. T S	Perempuan	68 thn	Ibu rumah tangga	220	177	2 thn
Ny. U S	Perempuan	65 thn	Ibu rumah tangga	246	182	3 thn
Ny. R	Perempuan	47 thn	PNS	259	217	1 thn
Ny. D	Perempuan	75 thn	Ibu rumah tangga	391	288	2 thn
Ny. W	Perempuan	62 thn	Ibu rumah tangga	274	211	3 thn
Tn. D S	Laki-laki	63 thn	Wirausaha	240	153	4 thn
Ny. T	Perempuan	65 thn	Ibu rumah tangga	227	177	7 thn
Tn. Ar	Laki-laki	58 thn	Wirausaha	252	195	2 thn
Tn. W	Laki-laki	46 thn	Swasta	258	203	1 thn
Ny. A	Perempuan	65 thn	Ibu rumah tangga	287	231	6 thn
Tn. A S	Laki-laki	52 thn	Wirausaha	322	244	2 thn

Kelompok Kontrol						
NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	GULAH DARAH	GULA DARAH	DURASI TERKENA
				SEBELUM	SESUDAH	
Ny. A	Perempuan	59 thn	Ibu Rumah Tangga	258	248	4 thn
Ny. N I	Perempuan	75 thn	Ibu Rumah Tangga	211	200	1 thn
Ny. N	Perempuan	61 thn	Ibu Rumah Tangga	253	243	6 thn
Tn. P	Laki-laki	52 thn	Wirausaha	234	221	2 thn
Ny. A	Perempuan	75 thn	Ibu Rumah Tangga	246	234	9 thn
Tn. B	Laki-laki	50 thn	Swasta	221	209	2 thn
Ny. S	Perempuan	65 thn	Ibu Rumah Tangga	267	253	7 thn
Tn. P	Laki-laki	52 thn	Wirausaha	283	270	1 thn
Tn. Y	Laki-laki	62 thn	Wirausaha	231	215	1 thn
Ny. D P	Perempuan	45 thn	PNS	225	212	1 thn
Ny. M	Perempuan	61 thn	Ibu rumah tangga	257	242	2 thn
Ny. Na	Perempuan	60 thn	Ibu rumah tangga	278	261	2 thn
Ny. Y	Perempuan	63 thn	Ibu rumah tangga	281	269	2 thn
Ny. H	Perempuan	61 thn	Ibu rumah tangga	224	213	1 thn
Ny. Ma	Perempuan	63 thn	Ibu rumah tangga	231	221	3 thn
Ny. J	Perempuan	60 thn	Ibu rumah tangga	277	266	1 thn
Ny. Ini	Perempuan	60 thn	Ibu rumah tangga	317	302	1 thn
Ny. Mu	Perempuan	62 thn	Ibu rumah tangga	278	255	1 thn
Tn. A	Laki-laki	56 thn	Swasta	314	290	1 thn
Ny. R H	Perempuan	60 thn	Ibu rumah tangga	223	203	1 thn
Ny. H A	Perempuan	59 thn	Ibu rumah tangga	247	226	2 thn
Ny. S P	Perempuan	62 thn	Ibu rumah tangga	210	199	2 thn
Ny. Si	Perempuan	60 thn	Ibu rumah tangga	232	222	1 thn
Ny. R H	Perempuan	62 thn	Ibu rumah tangga	264	252	2 thn
Tn. M T	Laki-laki	60 thn	Wirausaha	378	365	3 thn

## Lampiran 11 : Hasil Output Analisa Data

### 1. Analisa Univariat

#### Usia Kelompok Intervensi

##### Statistics

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		59,44
Std. Deviation		8,874

#### Usia Kelompok Kontrol

##### Statistics

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		60,20
Std. Deviation		6,397

#### Durasi Diabetes Kelompok Intervensi

##### Statistics

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		2,96
Std. Deviation		2,685

## Durasi Diabetes Kelompok Kontrol

### Statistics

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		2,36
Std. Deviation		2,079

### JENIS KELAMIN KELOMPOK INTERVENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	8	32,0	32,0	32,0
	Perempuan	17	68,0	68,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

### JENIS PEKERJAAN KELOMPOK INTERVENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu rumah tangga	12	48,0	48,0	48,0
	PNS	3	12,0	12,0	60,0
	Wirasaha	7	28,0	28,0	88,0
	Swasta	3	12,0	12,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**JENIS KELAMIN KELOMPOK KONTROL**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	6	24,0	24,0	24,0
	Perempuan	19	76,0	76,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**JENIS PEKERJAAN KELOMPOK KONTROL**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	18	72,0	72,0	72,0
	PNS	1	4,0	4,0	76,0
	Wirausaha	4	16,0	16,0	92,0
	Swasta	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**2. Analisa Bivariat**

**Hasil Uji Normalitas Kelompok Intervensi**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KGD_PRETEST_INTERVENSI	,227	25	,002	,827	25	,001

a. Lilliefors Significance Correction



## Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KGD_PRETEST_KONTROL	,135	25	,200 <sup>*</sup>	,891	25	,012

a. Lilliefors Significance Correction

## Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KGD_PRETEST_INTERVENSI	25	271,36	56,431	207	400
KGD_POSTTEST_INTERVENSI	25	202,08	46,623	130	298

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KGD_POSTTEST_INTERVENSI - KGD_PRETEST_INTERVENSI	25 <sup>a</sup>	13,00	325,00
KGD_POSTTEST_INTERVENSI > KGD_PRETEST_INTERVENSI	0 <sup>b</sup>	,00	,00
KGD_POSTTEST_INTERVENSI = KGD_PRETEST_INTERVENSI	0 <sup>c</sup>		
Total	25		

a. KGD\_POSTTEST\_INTERVENSI < KGD\_PRETEST\_INTERVENSI

b. KGD\_POSTTEST\_INTERVENSI > KGD\_PRETEST\_INTERVENSI

c. KGD\_POSTTEST\_INTERVENSI = KGD\_PRETEST\_INTERVENSI

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	KGD_POSTTES T_INTERVENSI - KGD_PRETEST _INTERVENSI
Z	-4,373 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KGD_PRETEST_KONTROL	25	257,60	38,621	210	378
KGD_POSTTEST_KONTROL	25	243,64	37,715	199	365

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KGD_POSTTEST_KONTROL -	25 <sup>a</sup>	13,00	325,00
KGD_PRETEST_KONTROL	0 <sup>b</sup>	,00	,00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	25		

a. KGD\_POSTTEST\_KONTROL < KGD\_PRETEST\_KONTROL

b. KGD\_POSTTEST\_KONTROL > KGD\_PRETEST\_KONTROL

c.  $KGD\_POSTTEST\_KONTROL = KGD\_PRETEST\_KONTROL$

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	KGD_POSTTEST_KONTROL - KGD_PRETEST_KONTROL
Z	-4,381 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**Hasil Uji Mann-Whitney Post-test**

**Mann-Whitney Test**

KELOMPOK		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KGD_POSTTEST	KGD_POSTTEST_INTERVENSI	25	18,74	468,50
	KGD_POSTTEST_KONTROL	25	32,26	806,50
Total		50		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	KGD_POSTTES T
Mann-Whitney U	143,500
Wilcoxon W	468,500
Z	-3,279
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Grouping Variable: KELOMPOK

**Hasil Uji Mann-Whitney Pre-test**

**Mann-Whitney Test**

KELOMPOK		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KGD_PRETEST	KGD PRETEST INTERVENSI	25	26,50	662,50
	KGD PRETEST KONTROL	25	24,50	612,50
	Total	50		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	KGD_PRETEST
Mann-Whitney U	287,500
Wilcoxon W	612,500
Z	-,485
Asymp. Sig. (2-tailed)	,628

a. Grouping Variable: KELOMPOK

**Lampiran 12 : Bukti Foto Kegiatan Penelitian**



## Lampiran 13 : Biodata Penulis

### Biodata Penulis



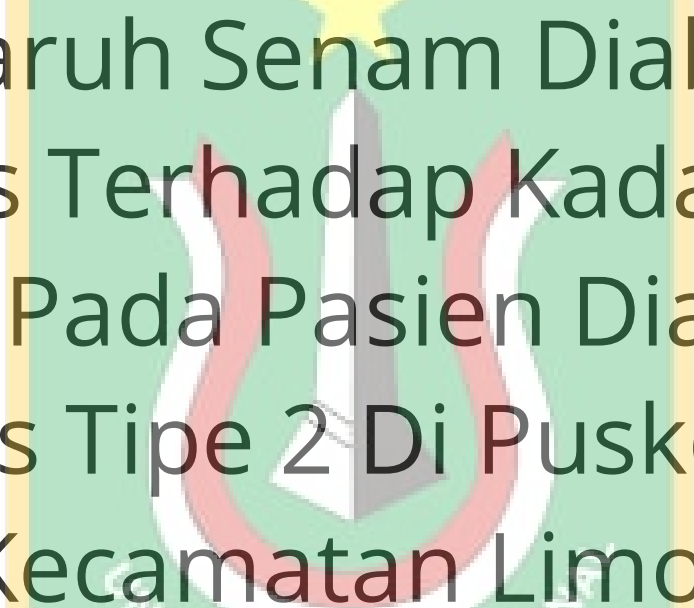
Nama : Zhafira Fildzah Gaisani  
NPM : 194201516019  
Alamat : Jl. Kebagusan Besar Gg. Asem Rt.09 Rw.07 No.67 Kel.  
Kebagusan Kec. Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520  
No. Hp aktif : 085929067128  
Email aktif : zhafirafildzah@gmail.com  
Pendidikan : 2007- 2013 : SDN Kebagusan 05 Petang  
2013-2016 : SMP Kemala Bhayangkari 2  
2016-2019 : SMK Kesehatan Mulia Karya Husada  
2019-2023 : Universitas Nasional

Jakarta, 02 Februari 2023

(Zhafira Fildzah Gaisani)

## Lampiran 14 : LOA (Letter of Acceptance)





# Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo

by Zhafira Fildzah 1

---

**Submission date:** 27-Feb-2023 01:32PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2024083585

**File name:** Pasien\_Diabetes\_Mellitus\_Tipe\_2\_Di\_Puskesmas\_Kecamatan\_Limo.docx (194.51K)

**Word count:** 9048

**Character count:** 56569



# Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan Limo

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://journal.poltekkes-mks.ac.id">journal.poltekkes-mks.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://dinantataka.wordpress.com">dinantataka.wordpress.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://journal.ipm2kpe.or.id">journal.ipm2kpe.or.id</a> Internet Source	1%

[ejournal.stifibp.ac.id](http://ejournal.stifibp.ac.id)

9	Internet Source	1 %
10	<a href="http://journal.uwhs.ac.id">journal.uwhs.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://jurnal.unigal.ac.id">jurnal.unigal.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://repository.unism.ac.id">repository.unism.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repository.stikesdutagama.ac.id">repository.stikesdutagama.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
18	<a href="http://blogobatherbal.blogspot.com">blogobatherbal.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
19	Resti Arania, Tusy Triwahyuni, Toni Prasetya, Sekar Dwi Cahyani. "HUBUNGAN ANTARA PEKERJAAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS DI KLINIK	<1 %

MARDI WALUYO KABUPATEN LAMPUNG  
TENGAH", Jurnal Medika Malahayati, 2021

Publication

20

Oktavia Yolanda Nante, Edy Tandililing,  
Syukran Mursyid. "IMPLEMENTASI MODEL  
INKUIRI TERBIMBING DALAM PEMBELAJARAN  
FISIKA UNTUK MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR SUHU DAN PERUBAHANNYA", Jurnal  
Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa  
(JPPK), 2021

Publication

<1 %

21

[docplayer.info](http://docplayer.info)  
Internet Source

<1 %

22

[repository.aisyahuniversity.ac.id](http://repository.aisyahuniversity.ac.id)  
Internet Source

<1 %

23

[repository.poltekkes-tjk.ac.id](http://repository.poltekkes-tjk.ac.id)  
Internet Source

<1 %

24

[www.msn.com](http://www.msn.com)  
Internet Source

<1 %

25

Muhammad Naufal Rifqi Aldya, Rino Rinaldo,  
Elvia Fardiana. "PENGARUH PAJAK DAERAH,  
DANA ALOKASI UMUM (DAU) DAN DANA  
ALOKASI KHUSUS (DAK) TERHADAP BELANJA  
MODAL DI PROVINSI BALI PERIODE 2016-  
2020", Jurnal Ekonomi dan Manajemen, 2022

Publication

<1 %

26

Internet Source

<1 %

27

[repository.unej.ac.id](https://repository.unej.ac.id)

Internet Source

<1 %

28

[jurnal.syntaxliterate.co.id](https://jurnal.syntaxliterate.co.id)

Internet Source

<1 %

29

Irmayani Irmayani, Gracelia A Pelamonia.  
"Hubungan Komsumsi Makanan Kariogenik  
Dan Kebiasaan Menyikat Gigi Pada Anak Usia  
Sekolah Di SDN DAYA I MAKASSAR", Wal'afiat  
Hospital Journal, 2020

Publication

<1 %

30

[repositori.usu.ac.id](https://repositori.usu.ac.id)

Internet Source

<1 %

31

[vdocuments.site](https://vdocuments.site)

Internet Source

<1 %

32

[dspace.umkt.ac.id](https://dspace.umkt.ac.id)

Internet Source

<1 %

33

[eprintslib.ummgl.ac.id](https://eprintslib.ummgl.ac.id)

Internet Source

<1 %

34

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan  
Kementerian Kesehatan

Student Paper

<1 %

35

[eprints.kertacendekia.ac.id](https://eprints.kertacendekia.ac.id)

Internet Source

<1 %

36	<a href="http://jki.ui.ac.id">jki.ui.ac.id</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://jurnal.poltekkespadang.ac.id">jurnal.poltekkespadang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://repo.stikesperintis.ac.id">repo.stikesperintis.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://vdokumen.com">vdokumen.com</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
41	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
42	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
43	Submitted to Ajou University Graduate School Student Paper	<1 %
44	Submitted to Swinburne University of Technology Student Paper	<1 %
45	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
46	<a href="http://journal.stikesmahardika.ac.id">journal.stikesmahardika.ac.id</a> Internet Source	<1 %

47	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
49	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
50	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
51	<a href="http://andikarizkiepranata.blogspot.com">andikarizkiepranata.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://anzdoc.com">anzdoc.com</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://jurnal.akfarsam.ac.id">jurnal.akfarsam.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://repository.umy.ac.id">repository.umy.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://ngecrot-com.blogspot.com">ngecrot-com.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

58

pdfcookie.com

Internet Source

<1 %

59

repository.itsk-soepraoen.ac.id

Internet Source

<1 %

60

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

61

www.huffeystuff.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes  On

Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 17 words

