

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2019). *Standart Of Medical Care In Diabetes. Diabetes Care.* [Http://Care.Diabetesjournals.Org.](http://care.diabetesjournals.org)
<http://care.diabetesjournals.org>
- Anggraini. (2017). *Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangrejo Kota Madiun.* STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training.* Human Kinetics.
- Dahlan, M. S. (2018). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan.* Sagung Seto.
- Damayanti, S. (2019). *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan.* Nuha Medika.
- Dinkes Kesehatan Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020.*
- Ernawati. (2019). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu.* Mitra Wacana Media.
- Fatimah, N. (2019). *Senam SKJ 2018 Indonesia Bersatu.* Universitas Diponegoro.
- Harrison. (2017). *Buku Ajar Penyakit Dalam.* EGC.
- Hasibuan, R. (2017). *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif. Jurnal Kesehatan, 8(2), 78–93.*
- Hastono, P. S. (2020). *Statistik Kesehatan.* Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, R. (2018). *Pengaruh Senam terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Puri Husada Tembilahan. Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1(1), 51–80.*
- Ilyas, E. (2019). *Penatalaksanaan Terpadu Pasien Diabetes Melitus.* Balai Penerbit FKUI.
- Maulana, M. (2018). *Mengenal Diabetes Mellitus.* Katahati.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Novitasari, R. (2017). *Diabetes Melletus Dilengkapi Senam DM.* Medika.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik.* EGC.

- Perkeni. (2019). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Indonesia*. Salemba Medika.
- Purwita, A. N. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perubahan Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rehmaita, Mudatsir, & Tahlil, T. (2017). Pengaruh Senam Prolanis dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe II Di Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(2), 84–89.
- Rondhianto. (2017). *Pengaruh Diabetes Self Management Education dalam Discharge Planning Behavior Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Unair.
- Setiawan, I. W. A., Yunani, & Kusyati. (2016). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah*.
- Sidartawan, S. (2020). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia.
- Sidik, D. Z. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik. Materi Perkuliahan dan Tugas*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sinaga, J. (2017). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Darusalam*.
- Smeltzer, S. C., Bare, G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner & Suddarth: Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Soewondo, P., & Subekti. (2017). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. FKUI.
- Sudrajat. (2017). *Teori dan Metodologi Latihan Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sutaryo. (2019). *Cara Pencegahan Penyakit tanpa Pengobatan*. Universitas Gajah Mada.
- Tandra, H. (2018). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes: Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan Mudah*. Gramedia.
- Wasludin, & Lindawati. (2019). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 247–254.

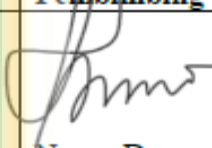
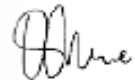

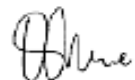
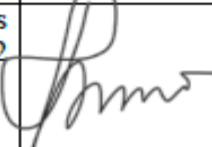
LAMPIRAN



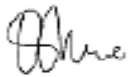

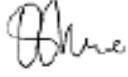
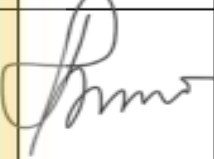

LEMBAR KONSULTASI / BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Neng Herni
 NPM : 214201446164
 Program Studi : Sarjana Keperawatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang
 Dosen Pembimbing I : Ns. Dayan Hisni, MNS
 Dosen Pembimbing II : Ns. Naziyah, M.Kep

Kegiatan Konsultasi

No	Har/Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	13 November 2022	Konsul bab 1 dan 2	Tambahkan materi tentang DM tipe 2	 Ns. Dayan Hisni, MNS  Ns. Naziyah, M.Kep
2.	17 November 2022	Konsul revisi bab 1 dan 2	Tambahkan latar belakang terlalu simpel	 Ns. Dayan Hisni, MNS  Ns. Naziyah, M.Kep
3.	20 nov 2022	Konsul bab 1-3	Penelitian senam prolanis waktu penelitian dibuat 2 minggu	

No	Har/Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
				<p>Ns. Dayan Hisni, MNS</p>  <p>Ns. Naziyah, M.Kep</p>
4.	19 Januari 2023	Konsul bab 1-3	Instrumen penelitian ditambahkan SOP dan video senam	 <p>Ns. Dayan Hisni, MNS</p>  <p>Ns. Naziyah, M.Kep</p>
5.	26 Januari 2023	Konsul bab 1-5	Pelajari hasil output SPSS	 <p>Ns. Dayan Hisni, MNS</p>  <p>Ns. Naziyah, M.Kep</p>
6.	26 Januari 2023	Konsul bab 1-5	Masukan dokumentasi hasil penelitian foto senam	

No	Har/Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
				Ns. Dayan Hisni, MNS  Ns. Naziyah, M.Kep
7	28 Januari 2023	Konsul abstrak	ACC sidang	 Ns. Dayan Hisni, MNS  Ns. Naziyah, M.Kep
8	7 Februari 2023	Konsul skripsi full	Buatkan PPT	 Ns. Dayan Hisni, MNS  Ns. Naziyah, M.Kep



SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 24 November 2022

Nomor : 121/D/SP/FIKES/XI/2022
Lampiran : -
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

KepadaYth : Kepala Blud Upt Puskesmas Cibaliung.
Jl. Raya Sumur KM.01 Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten
Pandeglang 42285.

Dengan hormat,

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

Nama : Neng Herni
NPM : 214201446164
Program Studi : Keperawatan
No. Telepon/HP : 085710778777

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut,yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Dayan Husni, S.Kep., MNS.
Pembimbing 2 : Ns.Naziyah, S.Kep., 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,

Dr. Retno Widowati, M.Si.

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN PANDEGLANG
DINAS KESEHATAN
BLUD UPT PUSKESMAS CIBALIUNG
 Jl. Raya Sumur Km 01 Desa Sukajadi Kec. Cibaliung Kab. Pandeglang 42285
 E-mail : puskesmascibaliung@gmail.com



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 800 / 305 / pem - cbl / XI / 2022

a. Dasar : 1. Permendagri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Penelitian
 2. Permenkes No 43 Tahun 2019 Tentang Puskesmas

b. Menimbang : 1. Surat dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta, Nomor 846/D/SP/FIKES/XI/2022, Perihal : Izin Studi Pebbahuluan dan Penelitian

Dengan ini menyatakan tidak berkeberatan dilakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian oleh :

Nama : NENG HERNI
 NIM : 214201446164
 Program Studi : Keperawatan
 No HP : 085710778777
 Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di puskesmas Cibaliung"
 Lokasi Penelitian : Puskesmas Cibaliung
 Penanggung Jawab Umum : Dr. Retno Widowati, M.Si

Dengan ketentuan Sebagai berikut:

1. Tidak diperbolehkan melakukan kegiatan diluar ketentuan atau segala bentuk yang menyimpang dari tujuan penelitian.
2. Mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat setempat
3. Sebelum penelitian agar menyerahkan proposal sejumlah satu set.
4. Setelah selesai kegiatan penelitian agar melapor ke Kepala Puskesmas dan menyerahkan hasil penelitian sejumlah satu set.

Demikian surat rekomendasi izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Cibaliung
 Pada Tanggal : 25 November 2022
 PIMPINAN BLUD
 UPT Puskesmas Cibaliung


AHMAD JUNAEDI, SKM
 NIP.196804261989031009

Lampiran 4.

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Neng Herni

NPM : 214201446164

Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan, akan melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang”. Peneliti mengharapkan dengan hormat agar Ibu/Bapak bersedia meluangkan waktu dengan memberikan informasi dan mengisi kuesioner yang diberikan sesuai apa yang diketahui.

Penelitian ini menjamin kerahasiaan atas identitas responden. Identitas tidak akan dipublikasikan dan akan dijaga kerahasiaannya. Atas bantuan Ibu/Bapak, peneliti mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Desember 2022

Hormat Saya

Neng Herni

**SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN**

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama (Inisial) :

Umur :

Orang tua dari (inisial) :

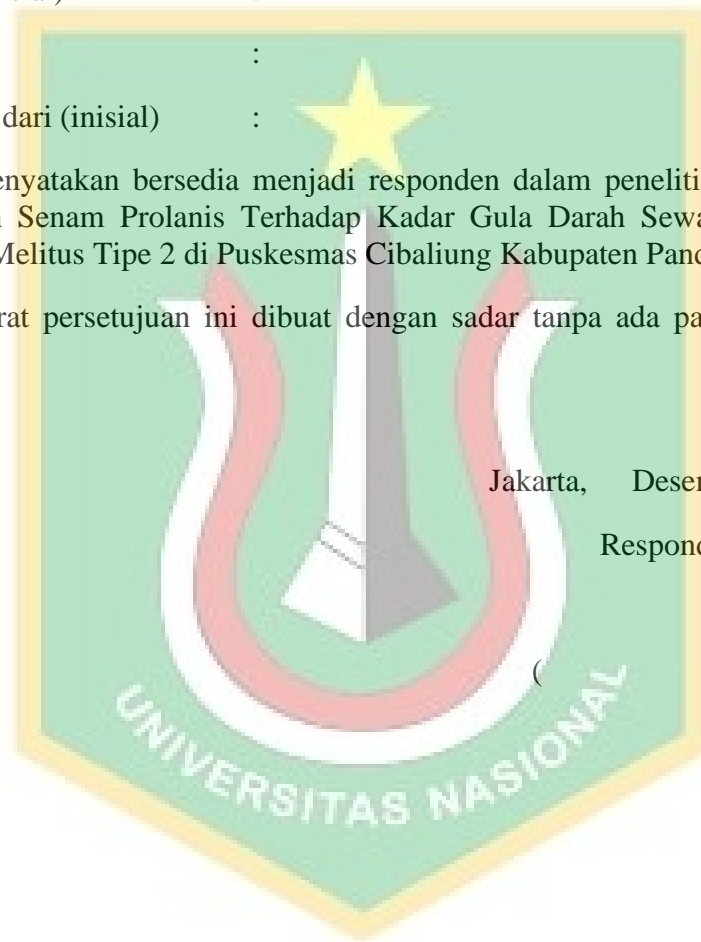
Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang”.

Surat persetujuan ini dibuat dengan sadar tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Desember 2022

Responden

()



Lampiran 6.




STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pengertian	Senam prolanis adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1) Menjaga kekuatan otot2) Menjaga kelenturan sendi3) Meningkatkan kelincahan tubuh4) Meningkatkan keluwesan tubuh5) Menjaga tubuh tetap ideal, sehat, dan bugar
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1) Gula darah terkontrol2) Faktor resiko penyakit kardiovaskuler dihambat/diperbaiki3) Berat badan menurun4) Keuntungan psikologis5) Pencegahan terjadi DM dini6) Kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin berkurang7) Memperbaiki gejala-gejala muskuloskeletal
Tempat	Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang

PROSEDUR PELAKSANAAN

1. Gerakan Pemanasan

Gambar	Deskripsi
	<ul style="list-style-type: none"> - Jalan ditempat selama 8 tempo hitungan 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Mengangkat kedua lengan dari depan bawah ke atas, lalu menurunkan tangan dari atas samping ke bawah. - Mengangkat kedua lengan dari samping bawah ke atas, lalu menurunkan tangan dari atas depan ke bawah - Lakukan 2 gerakan tersebut selama 4 tempo hitungan sebanyak 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasang tangan disamping dan menundukkan kepala selama 2 tempo hitungan - Pasang tangan disamping dan menegakkan kepala kembali selama 2 tempo hitungan - Lakukan 2 gerakan tersebut sebanyak 4 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasang tangan disamping dan miringkan kepala ke kanan selama 2 tempo hitungan - Pasang tangan disamping dan menegakkan kepala kembali selama 2 tempo hitungan - Pasang tangan disamping dan miringkan kepala ke kiri selama

Gambar	Deskripsi
	<p>2 tempo hitungan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasang tangan disamping dan menegakkan kepala kembali selama 2 tempo hitungan - Lakukan 4 gerakan tersebut sebanyak 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan, badan dan kaki, lalu angkat pundak tangan dan diturunkan kembali, masing-masing selama 1 hitungan tempo sebanyak 8 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki dan menggerakkan badan ke samping kanan dan kiri. Selama proses itu, pundak diputar. Gerakan dilakukan selama 2 hitungan tempo 4 kali

Gambar	Deskripsi
 	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan, badan dan kaki. - Kepalkan tangan dan mengangkat lengan bawah ke atas hingga ke pundak. Lalu diturunkan ke posisi semula - Lakukan gerakan tersebut sambil menekuk sedikit lutut dan menegakkannya kembali ke posisi semula. - Gerakan dilakukan selama 2 hitungan tempo sebanyak 4 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan, badan dan kaki. - Mengangkat tangan ke arah depan sambil sedikit menekukkan lutut - Rentangkan lengan atas ke samping. (lengan atas dan lengan bawah membentuk siku-siku 90°. Posisi lutut kembali tegak lurus - Mengembalikan tangan ke arah depan sambil sedikit menekukkan lutut - Menurunkan tangan ke bawah, lutut kembali tegak lurus - Gerakan dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Rentangkan kaki - Putar tangan kanan 180° searah jarum jam dari arah bawah - Gerakan tersebut dilakukan sambil menekuk salah satu lutut dari kanan atau kiri secara berurutan mengikuti hitungan tempo


Gambar	Deskripsi
	<ul style="list-style-type: none"> - Gerakan dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Rentangkan kaki - Putar tangan kiri 180° berlawanan arah jarum jam dari arah bawah - Gerakan tersebut dilakukan sambil menekuk salah satu lutut dari kanan atau kiri secara berurutan mengikuti hitungan tempo - Gerakan dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Jalan ditempat - Melakukan tepuk tangan pada hitungan tempo ke 4 - Gerakan dilakukan selama 8 hitungan tempo
	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan, badan dan kaki - Angkat lengan atas dan bawah ke atas, posisi lengan atas dan bawah hampir membentuk siku-siku 90°. - Gerakan tersebut dilakukan sambil mengedepankan kaki kanan dan kiri secara bergiliran dan kembali. (2 kali kanan, 2 kali kiri) - Gerakan tersebut dilakukan selama 2 hitungan tempo sebanyak 8 kali




Gambar	Deskripsi
	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan, badan dan kaki - Rentangkan kedua tangan ke samping hingga sejajar. - Gerakan ini disertai dengan merentangkan salah satu kaki secara bergiliran dan kembali. (2 kali kanan, 2 kali kiri) - Gerakan tersebut dilakukan selama 2 hitungan tempo sebanyak 4 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan melangkah ke samping kanan dan kiri segera bergiliran - Gerakan tersebut diikuti dengan memposisikan lengan bawah tegak ke depan dan mengangkat kedua lengan atas ke samping. - Gerakan tersebut dilakukan selama 2 hitungan tempo sebanyak 4 kali
	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan melangkah 2 kali ke samping kanan dan 2 kali ke samping kiri segera bergiliran - Gerakan tersebut diikuti dengan memposisikan kedua lengan bawah siku-siku 90° dengan lengan atas di samping dan mengangkat kedua lengan atas ke samping. - Gerakan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali

Gambar	Deskripsi
	<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki - Mengangkat lengan ke samping secara berurutan dan mengayunkannya kedepan dan kembali kesamping - Gerakan diiringi dengan menggerakkan badan ke samping kanan dan kiri - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 1 kali

Sumber: Kemenkes (2016)



2. Gerakan Inti




No	Gambar	Deskripsi
1		<ul style="list-style-type: none"> - Jalan ditempat - Silangkan kedua tangan, pertahankan sampai hitungan tempo ke 3 - Buka silang tangan dan lebarkan lengan kesamping bawah - Gerakan dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 4 kali

2		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - sambil menggerakkan kedua lengan bawah dari bawah ke atas menyentuh pundak atas - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
3		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - sambil menggerakkan kedua lengan atas dari samping ke depan sampai menyentuh lengan lainnya - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
4		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - sambil menggerakkan lengan kanan dari atas menyentuh kepala sampai ke bawah menyentuh perut. Lengan atas dan bawah membentuk siku-siku - lengan kiri juga bergerak dari bawah menyentuh perut sampai ke atas menyentuh kepala. Lengan atas dan bawah membentuk siku-siku - gerakan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo

		sebanyak 2 kali
5		<ul style="list-style-type: none"> - Posisikan badan ke arah kiri - Gerakkan kaki kanan ke belakang dan kedepan - Gerakan tersebut diiringi dengan menggerakkan kedua lengan ke depan dengan telapak tangan menghadap kedepan - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 1 hitungan tempo sebanyak 2 kali
6		<ul style="list-style-type: none"> - Posisikan badan ke arah kanan - Gerakkan kaki kiri ke belakang dan kedepan - Gerakan tersebut diiringi dengan menggerakkan kedua lengan ke depan dengan telapak tangan menghadap kedepan - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 1 hitungan tempo sebanyak 2 kali
7		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan kaki melangkah kedepan dan keposisi semula membentuk segitiga terbalik - Kedua lengan diposisikan tegak lurus dengan badan dan digerakkan lengan bawah ke kanan dan kiri - Gerakan tersebut dilaksanakan selama 2 hitungan tempo sebanyak 4 kali

		
8		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan kaki melangkah mundur secara melebar sebanyak 4 langkah dan kembali kedepan melebar sebanyak 4 langkah - Gerakkan tersebut diiringi dengan kedua lengan bawah bergerak dari bawah menyentuh pinggul ke atas menyentuh pundak - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 8 hitungan tempo sebanyak 1 kali
9		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan paha atas kanan keatas dan kebawah sambil bergerak kedepan sedikit demi sedikit - Gerakkan tersebut diikuti dengan gerakan kedua lengan tegak lurus dengan badan dan kedua lengan bawah bergerak ke kanan dan ke kiri - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 2 hitungan tempo sebanyak 2 kali

<p>10</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan paha atas kanan keatas dan kebawah sambil bergerak kebelakang sedikit demi sedikit - Gerakkan tersebut diikuti dengan gerakan kedua lengan tegak lurus dengan badan namun posisi lengan bawah berada tepat didepan pundak dan kedua lengan bergerak ke atas dan kembali - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 2 hitungan tempo sebanyak 2 kali
<p>11</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - Kedua tangan dalam posisi di pinggul, lengan atas dan bawah membentuk siku-siku - Gerakkan lengan kanan bawah ke samping sampai lengan kanan atas dan bawah lurus lalu kembali ke posisi semula, gerakkan tersebut dilakukan sebanyak 2 kali - Gerakkan lengan kiri bawah ke samping sampai lengan kiri atas dan bawah lurus lalu kembali ke posisi semula, gerakkan tersebut dilakukan sebanyak 2 kali - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 1 kali

		
12		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 1 langkah dan mengulangnya kembali ke arah samping kiri - Kedua tangan dalam posisi di pinggul, lengan atas dan bawah membentuk siku-siku - Gerakkan kedua lengan bawah ke samping sampai kedua lengan atas dan bawah lurus lalu kembali ke posisi semula - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 2 hitungan tempo sebanyak 2 kali
13		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki sedikit demi sedikit melangkah kedepan dan kembali - kedua lengan tegak lurus dengan badan, namun lengan bawah berada tepat di depan pundak - Gerakkan kedua lengan ke depan dan kembali - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali

14






- Posisikan badan 45° ke kanan
- tangan kiri memegang pinggul dan tangan kanan mengarah agak ke atas dengan lengan bawahnya menyentuh pundak
- gerakkan lengan kanan bawah dari bawah menyentuh pundak ke atas sehingga lengan kanan bawah sejajar dengan lengan kanan atas, lalu kembali ke bawah menyentuh pundak.
- Posisikan badan 45° ke kiri
- tangan kanan memegang pinggul dan tangan kiri mengarah agak ke atas dengan lengan bawahnya menyentuh pundak
- gerakkan lengan kiri bawah dari bawah menyentuh pundak ke atas sehingga lengan kiri bawah sejajar dengan lengan kiri atas, lalu kembali ke bawah menyentuh pundak.
- Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali

15



- Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 1 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri
- kedua lengan tegak lurus dengan badan, namun lengan bawah berada tepat di depan pundak
- gerakkan kedua lengan bawah ke atas sehingga lurus dengan kedua

		<p>lengan atas lalu kembali ke posisi semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 2 hitungan tempo sebanyak 1 kali
16		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - Gerakan tersebut diiringi kedua lengan atas diposisikan kedepan dan kedua lengan bawah digerakkan sehingga kedua tangan menyentuh siku masing-masing - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
17		<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah samping kanan sebanyak 2 langkah dan mengulanginya kembali ke arah samping kiri - Posisi kedua telapak tangan berada didepan membelakangi dada - Gerakkan kaki tersebut diiringi dengan kedua lengan memutar ke kanan 2 kali dan ke kiri 2 kali - Gerakkan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo selama 8 kali

		
18		<ul style="list-style-type: none"> - Jalan ditempat - Mengangkat kedua lengan dari depan bawah ke atas, lalu menurunkan kedua lengan dari atas ke samping dan kembali keatas dan ke bawah - Gerakan tersebut dilakukan selama 8 tempo hitungan sebanyak 1 kali
19		

Sumber: Kemenkes (2016)

3. Pendinginan

NO	GAMBAR	DESKRIPSI
1		<ul style="list-style-type: none">- Merentangkan kaki- Setelah itu, kedua lengan diposisikan ke depan bawah lalu dinaikkan ke atas.- Setelah itu diturunkan ke arah samping bawah dengan jalur setengah lingkaran- Gerakan tersebut dilaksanakan selama 4 hitungan tempo sebanyak 1 kali
2		<ul style="list-style-type: none">- Menyilangkan kaki kiri ke belakang kaki kanan- Menggerakkan lengan kanan tegak lurus dengan badan dan menggerakkan lengan kiri ke atas.- Mempertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo

3		<ul style="list-style-type: none"> - Meregangkan kaki - Meggerakkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin dan posisi tangan saling mengikat - Mempertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo
4		<ul style="list-style-type: none"> - Menyilangkan kaki kanan ke belakang kaki kiri - Menggerakkan lengan kiri tegak lurus dengan badan dan menggerakkan lengan kanan ke atas. - Mempertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo
5		<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki - Mengangkat kedua lengan ke depan dan menurunkan sedikit badan - Menggerakkan lengan kanan ke samping kanan sambil menghadapkan kepala ke arah kanan - Kembali menggerakkan lengan kanan ke depan juga menghadapkan kepala kepala ke arah depan - Kembali menurunkan kedua lengan ke bawah dan mengangkat badan kembali ke posisi semula - Gerakan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 1 kali

6		<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki - Mengangkat kedua lengan ke depan dan menurunkan sedikit badan - Menggerakkan lengan kiri ke samping kiri sambil menghadapkan kepala ke arah kiri - Kembali menggerakkan lengan kiri ke depan juga menghadapkan kepala ke arah depan - Kembali menurunkan kedua lengan ke bawah dan mengangkat badan kembali ke posisi semula - Gerakan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 1 kali
7		<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki - Mengangkat kedua lengan ke depan dan menurunkan sedikit badan - Menggerakkan lengan kanan ke samping kanan sambil menghadapkan kepala ke arah kanan - Gerakan tersebut dilakukan selama 2 hitungan tempo - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo - Gerakkan tangan kanan memegang belakang pundak kiri dan tangan kiri memegang bahu kanan - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo

		
8		<ul style="list-style-type: none"> - Merentangkan kaki - Mengangkat kedua lengan ke depan dan menurunkan sedikit badan - Menggerakkan lengan kiri ke samping kiri sambil menghadapkan kepala ke arah kiri - Gerakan tersebut dilakukan selama 2 hitungan tempo - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo - Gerakkan tangan kiri memegang belakang pundak kanan dan tangan kanan memegang bahu kiri - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo

9		<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kaki, badan dan tangan - Posisikan kaki kanan ke depan - Ayunkan ke depan, ke bawah - Ketika posisi lengan kebawah, angkat ujung kaki kanan hingga hanya tumit kaki yang menopang - Gerakkan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
10		<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kaki, badan dan tangan - Posisikan kaki kanan ke depan - Gerakkan kedua lengan ke depan dengan posisi tangan ke arah bawah - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo - Gerakkan kedua lengan ke belakang dengan posisi tangan ke arah depan. Angkat ujung kaki kanan hingga hanya tumit kaki yang menopang - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo
11		<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kaki, badan dan tangan - Posisikan kaki kiri ke depan - Ayunkan ke depan, ke bawah - Ketika posisi lengan kebawah, angkat ujung kaki kiri hingga hanya tumit kaki yang menopang

		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakkan tersebut dilakukan selama 4 hitungan tempo sebanyak 2 kali
12		<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kaki, badan dan tangan - Posisikan kaki kiri ke depan - Gerakkan kedua lengan ke depan dengan posisi tangan ke arah bawah - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo - Gerakkan kedua lengan ke belakang dengan posisi tangan ke arah depan. Angkat ujung kaki kiri hingga hanya tumit kaki yang menopang - Pertahankan posisi tersebut selama 8 hitungan tempo

Sumber: Kemenkes (2016)



LEMBAR OBSERVASI

Nama :

Usia :

Lama Menderita DM :

Frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam)

- Tidak pernah
- 1 kali
- 2 kali
- 3 kali
- setiap hari

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula

Sebelum	Sesudah

No	Nama	Usia	Lama Menderita DM	Frekuensi aktivitas fisik satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam)					Kadar gula <i>pretest</i>	Pertemuan						Kadar gula <i>posttest</i>
				Tidak pernah	1 kali	2 kali	3 kali	setiap hari		1	2	3	4	5	6	
1.	Ny. T	56	10				√		203	-	-	-	-	-	-	170
2.	Ny. M	48	5			√			225	-	-	-	-	-	-	178
3.	Ny. R	55	12				√		203	-	-	-	-	-	-	175
4.	Tn. B	67	12	√					271	-	-	-	-	-	-	243
5.	Ny. O	48	4	√					274	-	-	-	-	-	-	237
6.	Tn. U	58	8		√				238	-	-	-	-	-	-	220
7.	Ny. U	60	14		√				238	-	-	-	-	-	-	207
8.	Tn. B	49	9		√				251	-	-	-	-	-	-	213
9.	Ny. Y	46	4			√			242	-	-	-	-	-	-	201
10.	Ny. S	58	10		√				243	-	-	-	-	-	-	231
11.	Ny. R	59	11		√				239	-	-	-	-	-	-	224
12.	Ny. S	46	4			√			253	-	-	-	-	-	-	221
13.	Ny. D	56	6			√			226	-	-	-	-	-	-	208
14.	Tn. S	60	12				√		202	-	-	-	-	-	-	170
15.	Tn. A	57	9		√				241	-	-	-	-	-	-	219
16.	Tn. A	47	7				√		201	-	-	-	-	-	-	164
17.	Ny. I	52	12		√				229	-	-	-	-	-	-	209
18.	Ny. T	66	16		√				234	-	-	-	-	-	-	212
19.	Tn. H	48	6	√					259	-	-	-	-	-	-	234
20.	Tn. M	54	12		√				228	-	-	-	-	-	-	200

No	Nama	Usia	Lama Menderita DM	Frekuensi aktivitas fisik satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam)					Kadar gula <i>pretest</i>	Pertemuan						Kadar gula <i>posttest</i>
				Tidak pernah	1 kali	2 kali	3 kali	setiap hari		1	2	3	4	5	6	
21.	Tn. S	56	8			√			225	√	√	√	√	√	√	150
22.	Ny. S	55	9		√				256	√	√	√	√	√	√	210
23.	Ny. Y	46	4		√				245	√	√	√	√	√	√	210
24.	Tn. B	66	16		√				221	√	√	√	√	√	√	178
25.	Tn. A	46	4		√				252	√	√	√	√	√	√	210
26.	Tn. A	50	5			√			230	√	√	√	√	√	√	157
27.	Tn. K	55	15		√				252	√	√	√	√	√	√	231
28.	Tn. B	61	12	√					265	√	√	√	√	√	√	220
29.	Tn. A	47	7			√			215	√	√	√	√	√	√	181
30.	Ny. A	67	15			√			219	√	√	√	√	√	√	183
31.	Ny. C	48	12				√		230	√	√	√	√	√	√	173
32.	Ny. H	58	15			√			225	√	√	√	√	√	√	150
33.	Tn. I	59	13		√				235	√	√	√	√	√	√	175
34.	Ny. N	49	8	√					268	√	√	√	√	√	√	180
35.	Ny. S	52	10		√				236	√	√	√	√	√	√	219
36.	Ny. A	46	6			√			217	√	√	√	√	√	√	168
37.	Ny. M	53	12			√			215	√	√	√	√	√	√	177
38.	Tn. I	61	13	√					263	√	√	√	√	√	√	190
39.	Ny. I	60	11		√				261	√	√	√	√	√	√	210
40.	Tn. Y	46	6		√				232	√	√	√	√	√	√	203

Lampiran 8.

MASTER TABEL

Kelompok Kontrol

No		Umur		Lama Menderita DM		Frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam)		Kadar gula darah sewaktu	
		Tahun	Kode	Tahun	Kode	Ket	Kode	Sebelum	Sesudah
1	01	56	2	10	2	3	4	203	170
2	02	48	1	5	1	2	3	225	178
3	03	55	1	12	2	3	4	203	175
4	04	67	3	12	2	0	1	271	243
5	05	48	1	4	1	0	1	274	237
6	06	58	2	8	1	1	2	238	220
7	07	60	2	14	2	1	2	238	207
8	08	49	1	9	1	1	2	251	213
9	09	46	1	4	1	2	3	242	201
10	10	58	2	10	2	1	2	243	231
11	11	59	2	11	2	1	2	239	224
12	12	46	1	4	1	2	3	253	221
13	13	56	2	6	1	2	3	226	208
14	14	60	2	12	2	3	4	202	170
15	15	57	2	9	1	1	2	241	219
16	16	47	1	7	1	3	4	201	164
17	17	52	1	12	2	1	2	229	209
18	18	66	3	16	2	1	2	234	212
19	19	48	1	6	1	0	1	259	234
20	20	54	1	12	2	1	2	228	200

Kelompok Intervensi

No		Umur		Lama Menderita DM		Frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam)		Kadar gula darah sewaktu	
Urt	Responden	Tahun	Kode	Tahun	Kode	Ket	Kode	Sebelum	Sesudah
1	21	56	2	8	1	2	3	225	150
2	22	55	1	9	1	1	2	256	210
3	23	46	1	4	1	1	2	245	210
4	24	66	3	16	2	1	2	221	178
5	25	46	1	4	1	1	2	252	210
6	26	50	1	5	1	2	3	230	157
7	27	55	1	15	2	1	2	252	231
8	28	61	2	12	2	0	1	265	220
9	29	47	1	7	1	2	3	215	181
10	30	67	3	15	2	2	3	219	183
11	31	48	1	12	2	3	4	230	173
12	32	58	2	15	2	2	3	225	150
13	33	59	2	13	2	1	2	235	175
14	34	49	1	8	1	0	1	268	180
15	35	52	1	10	2	1	2	236	219
16	36	46	1	6	1	2	3	217	168
17	37	53	1	12	2	2	3	215	177
18	38	61	2	13	2	0	1	263	190
19	39	60	2	11	2	1	2	261	210
20	40	46	1	6	1	1	2	232	203

Lampiran 9.

ANALISIS UNIVARIAT

		Statistics			
		Kadar gula darah sewaktu (Sebelum-Kontrol)	Kadar gula darah sewaktu (Sesudah-Kontrol)	Kadar gula darah sewaktu (Sebelum-Intervensi)	Kadar gula darah sewaktu (Sesudah-Intervensi)
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		235,00	206,80	238,10	188,75
Median		238,00	210,50	233,50	182,00
Std. Deviation		21,418	23,953	18,081	24,050
Minimum		201	164	215	150
Maximum		274	243	268	231

		Umur (Kontrol)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46-55 tahun	10	50,0	50,0	50,0
	56-65 tahun	8	40,0	40,0	90,0
	> 65 tahun	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Pendidikan (Kontrol)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	12	60,0	60,0	60,0
	SMP	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam) (Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan	3	15,0	15,0	15,0
	1 kali	9	45,0	45,0	60,0
	2 kali	4	20,0	20,0	80,0
	3 kali	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Umur (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46-55 tahun	12	60,0	60,0	60,0
	56-65 tahun	6	30,0	30,0	90,0
	> 65 tahun	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Pendidikan (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	14	70,0	70,0	70,0
	SMP	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu (berjalan kaki, berenang, senam) (Intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan	3	15,0	15,0	15,0
	1 kali	9	45,0	45,0	60,0
	2 kali	7	35,0	35,0	95,0
	3 kali	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kadar gula darah sewaktu (Sebelum)	Kelompok Kontrol	,132	20	,200*	,942	20	,266
	Kelompok Intervensi	,146	20	,200*	,913	20	,072
Kadar gula darah sewaktu (Sesudah)	Kelompok Kontrol	,153	20	,200*	,928	20	,141
	Kelompok Intervensi	,162	20	,182	,946	20	,310

*. This is a lower bound of the true significance.

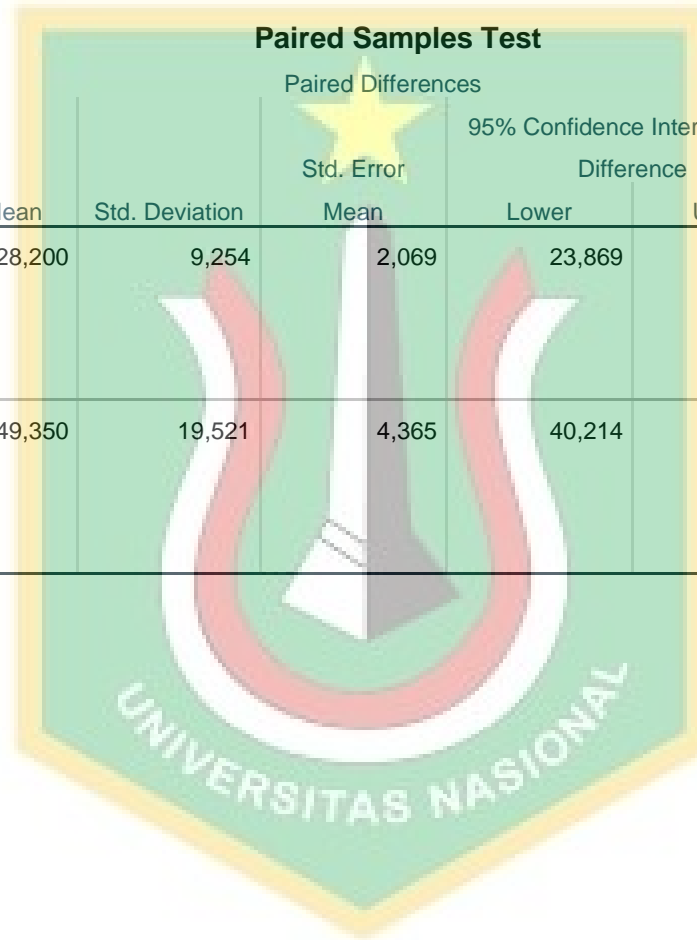
a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kadar gula darah sewaktu (Sebelum)	Based on Mean	,038	1	38	,846
	Based on Median	,054	1	38	,818
	Based on Median and with adjusted df	,054	1	34,930	,818
	Based on trimmed mean	,050	1	38	,824
Kadar gula darah sewaktu (Sesudah)	Based on Mean	,128	1	38	,722
	Based on Median	,072	1	38	,790
	Based on Median and with adjusted df	,072	1	37,969	,790
	Based on trimmed mean	,140	1	38	,711

ANALISIS BIVARIAT

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the				
				Std. Error	Difference				
		Mean	Std. Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Kadar gula darah sewaktu (Sebelum-Kontrol) - Kadar gula darah sewaktu (Sesudah-Kontrol)	28,200	9,254	2,069	23,869	32,531	13,628	19	,000
Pair 2	Kadar gula darah sewaktu (Sebelum-Intervensi) - Kadar gula darah sewaktu (Sesudah-Intervensi)	49,350	19,521	4,365	40,214	58,486	11,306	19	,000



Independent Samples Test

Levene's Test for Equality

of Variances

t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kadar gula darah sewaktu (Sebelum)	Equal variances assumed	,038	,846	-,495	38	,624	-3,100	6,268	-15,788	9,588
	Equal variances not assumed			-,495	36,960	,624	-3,100	6,268	-15,800	9,600
Kadar gula darah sewaktu (Sesudah)	Equal variances assumed	,128	,722	2,378	38	,023	18,050	7,590	2,685	33,415
	Equal variances not assumed			2,378	37,999	,023	18,050	7,590	2,685	33,415



DOKUMENTASI PENELITIAN









SKRIPSI NENG HERNI_2023

ORIGINALITY REPORT

23%
SIMILARITY INDEX

24%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

10%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	7%
2	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.wdh.ac.id Internet Source	1%
4	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
5	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	1%
6	www.scribd.com Internet Source	1%
7	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
8	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
9	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%

10	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
11	sidu.usn.ac.id Internet Source	<1 %
12	123dok.com Internet Source	<1 %
13	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
14	jurnal.fkip.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
15	repository.stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.unar.ac.id Internet Source	<1 %
18	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
19	docplayer.info Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
21	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %



22	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
23	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
24	digilib.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
25	docobook.com Internet Source	<1 %
26	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
28	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
29	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
30	www.mitrahomecare.com Internet Source	<1 %
31	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
32	Istiqomah Mirazanah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. "PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN IBU	<1 %



BERSALIN", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

33	Submitted to Purdue University Student Paper	<1 %
34	es.scribd.com Internet Source	<1 %
35	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.unism.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
39	id.123dok.com Internet Source	<1 %
40	jurnal.stikeswirahusada.ac.id Internet Source	<1 %
41	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %

