

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A., Purba, R., (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Puskesmas Dolat Rayat Kabupaten Karo Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 30-37.
- Ari murti Dwi septian, 2020. Pengaruh senam Aerobic low impact dan relaksasi nafas dalam terhadap kadar gula darah pada lansia penderita DM Tipe 2 di Posyandu Anggrek Kartasura. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*.
- Data organisasi international diabetes federation (IDF), 2020. Dalam; <http://www.kemendes.go.id>
- Dr.Jenita SKM.2021. Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta 2021.
- Evangeline H, 2018. Pengaruh senam Aerobic Low Impact terhadap gula darah puasa pada klien Diabetes Melitus
- Harvery, R., & Ferrier, d, 2011, Diabetes Melitus. Bioquimica
- IDF. (2019). IDF DIABETES ATLAS (9th ed.). *BELGIUM: International Diabetes federation*. Retrieved from <https://www.diabetesatlas.org/en/resources/>
- International Diabetes Federation (IDF). (2015). *IDF Diabetes Atlas Seventh Edition, international diabetes federation*.
- Jefry Tenggara, 2012. Olah raga untuk Lanjut usia.Jakarta: FKUI-RSCM
- Kemendes RI. (2020). Infodatin 2020 Diabetes Melitus Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kinasih, A. (Medan), 2020. Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Riwayat DM Tipe 2 Di Pasyandu Lansia Asoka Salatiga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, Unimed.
- Latifah, 2017 Penyakit DM Tipe 2 Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Medik*.
- Medika, T. B. (2019). Berdamai Dengan Diabetes Melitus. Jakarta.
- Oktafiani, E. (2020). *Pengaruh Senam Low Impact terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Riwayat DM di Posyandu Lansia Asoka Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIK-UKSW).
- PERKENI. 2011. Konsensus pengendalian dan pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di indonesia 2011.Perkeni.
- Pipit Festi W, 2018. Lanjut Usia Prepektif Dan Masalah. Surabaya. Hlm 1.

- Prasetyo, Y. 2013. Kesadaran masyarakat berolah raga untuk meningkatkan kesehatan dan pembangunan nasional.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018*. <https://doi.org/10.2196/2013> Desember 2013
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2019. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Hasil. DM 2019. Development.
- Ramadhani, 2016. Pengaruh senam Aerobic Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia di BPLU senja Cerah Manado. Hlm.104.
- Santi damayanti SKM, 2017. Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan.Nuha medika; 2017
- Suryani, Dewi., Murharyati, dkk. (2020). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Posyandu Anggrek Kartasura. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 1(1), 20-26
- Tarwoto, 2011 Penatalaksanaan DM Terpadu Patofisiologi DM. Jakarta: FKUI
- Toharin, S. N.R.,dkk, 2013. Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dan Kepatuhan Konsumsi Obat Antiadiabetek Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBARAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Judul : Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia diabetes Melitus Tipe 2 Di UPT puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu 2023.

Nama : Tri Friwanna Rajagukguk

Nim : P07520219082

Saya adalah mahasiswa poltekkes kemenkes medan jurusan keperawatan, akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 Dipuskesmas Medan Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023”. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam penyelesaian tugas akhir di jurusan keperawatan poltekkes kemenkes medan. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan ketersediaan bapa atau ibu untuk turut serta tanpa paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak berbahaya, jika bapa dan ibu bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai kesediaan bapa dan ibu.

Keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapat akan dirahasiakan, hanya diperlukan untuk penelitian ini saja.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan Terimakasih

Peneliti

Medan,

Responden

(Tri Friwanna Rajagukguk)

()

Lampiran 2

**LEMBARAN OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH SENAM
AEROBIC LOW IMPACT**

Judul : Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan kadar gula darah Pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancurbatu Tahun 2023.

A. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Tingkat Pendidikan :
4. Pekerjaan :

B. Data Khusus

1. Kadar gula darah sebelum aktifitas senam Aerobic Low Impact=.....mg/dl
2. Kadar gula darah sesudah aktivitas senam Aerobic Low Impact=....mg/dl

Lampiran 3

SOP KGD

Utuk Mengetahui Kadar Gula Sewaktu Sebagai Indikator Adanya Metabolisme Karbohidrat	
Pengertian	Pemeriksaan gula darah digunakan untuk mengetahui kadar gula darah seseorang
Indikasi	1. Klien yang tidak mengetahui penyakitnya 2. Penderita DM
Tujuan	Utuk mengetahui kadar gula sewaktu sebagai indikator adanya metabolisme karbohidrat
Persiapan Alat	1. Glukometer/ Alat Monitor kadar Gula Darah 2. Kaps Alkohol 3. Hand Scoon Bila Perlu 4. Stik GDA / Strip Test Glukosa Darah 5. Lanset / Jarum Penusuk 6. Bengkok
Prosedur	1. Jelaskan prosedur Tindakan yang akan dilakukan kepada pasien. 2. Mencuci tangan. 3. Memakai handscoon bila perlu. 4. Atur posisi pasien nyaman mungkin. 5. Dekatkan alat disamping pasien. 6. Pastikan alat bisa digunakan. 7. Pasang stik GDA pada alat glucometer.

	8. Mengurut jari yang akan ditusuk (darah diambil dari salah satu ujung jari telunjuk, jari tengah, jari manis tangan kiri / kanan). 9. Desinfeksi jari yang akan ditusuk dengan kapas alcohol. 10. Menusukkan lanset di jari tangan pasien, dan biarkan darah mengalir secara spontan. 11. Tempatkan ujung strip test glukosa darah (bukan ditetaskan) secara otomatis terserap kedalam strip. 12. Menghidupkan alat glukometer yang sudah terpasang stik GDA. 13. Menutup bekas tusuk lenset menggunakan kapas alcohol. 14. Alat glukometer akan berbunyi dan bacalah angka yang akan tertera pada monitor. 15. Keluarkan strip tes glukosa dari alat monitor. 16. Matikan alat monitor kadar glukosa darah. 17. Membereskan alat. 18. Mencuci tangan. 19. Dokumentasi: catatan hasil pada buku catatan.
--	---

Lampiran 4

SOP SENAM AEROBIC LOW IMPACT

	SOP (Standar Operasional Prosedur) SENAM AEROBIC LOW IMPACT	
1.	PENGERTIAN	Latihan yang dilakukan dengan iringan musik yang sedang, iramanya dengan rangkaian Gerakan yang berpadu, tanpa Latihan yang menggunakan lompatan-lompatan dengan menggunakan otot-otot tubuh bagian atas maupun bagian bawah tubuh.
2.	TUJUAN	1. Meningkatkan endurance atau daya tahan atau stamina. 2. Menjaga Kesehatan jantung dan stamina tubuh. 3. Menjaga keseimbangan peredaran darah sehingga kadar gula darah stabil. 4. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. 5. Membakar lemak yang berlebihan ditubuh. 6. Mencegah timbulnya penyakit DM atau penyakit kardiovaskuler seperti stroke.
3.	INDIKASI	DM
4.	KONTAINDIKASI	-
5.	PERSIAPAN PASIEN	1. Berikan salam, perkenalan diri dan indentifikasi klien dengan cermat Jelaskan tentang prosedur Tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. 2. Siapkan peralatan yang diperlukan. 3. Atur posisi klien sehingga merasa nyaman

6.	PERSIAPAN ALAT	1. Musik 2. Sound sitem
7.	CARA BEKERJA Prosedur senam Aerobic low impact 1. Pemanasan Kegiatan pemanasan atau warning up memiliki tujuan yaitu meningkatkan elastisitas otot-otot dan ligamen disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju keaktivitas utama yaitu aktivitas Latihan. Pemulihan Gerakan harus dilakukan dan dilaksanakan secara sistematis, runtut, dan konsisten dimulai dari kepala, lengan, dada, pinggang dan kak. Gerakan-gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Jalan ditempat (4x8 hitungan) 2. Sambal jalan ditempat melakukan Gerakan-gerakan sebagai berikut: 1) Kepala menunduk (8 hitungan) 2) Kepala menengggadah (8 hitungan) 3) Kepala menoleh kekanan dan kekiri (8 hitungan) 4) Mematahkan kepala kekanan dan kekiri (8 hitungan) 3. Basic biceps (2x8 hitungan) 5) Kedua tangan lurus keebawah dengan bagian lengan menghadap kedepan. 6) Menekukkan lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas. 4. Butterfly (2x8 hitungan) 7) Telapak tangan menggenggam kedua tangan didepan wajah, lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku. 8) Membuka tangan sejauh mungkin. 2. Kegiatan Inti. Fase Latihan berlangsung selama 20 atau 30 menit. Salah satu indikator Latihan telah memenuhi target adalah dengan	

	memprediksi bahwa Latihan tersebut bahwa telah mencapai training zone. Langkah-langkah senam aerobik low impact; a. Langkah tunggal Langkah kaki kanan ke arah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kanan dan menutup Langkah. b. Langkah ganda Langkahkan kaki kanan ke arah kanan, lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kanan dan menutup Langkah (hitungan 1). Lakukan hitungan 1 sekali lagi atau ke arah kanan. (Hitungan 2) c. Langkah segitiga Langkahkan kaki kanan ke arah diagonal kanan depan (1) langkahkan kaki kiri ke arah diagonal kiri depan (2), bawa Kembali kaki kiri kanan ke posisi awal (3) dan bawa kaki kiri kembali ke posisi awal (4) d. Berjalan atau single diagonal step Melangkah maju mundur. Langkah sama dengan double step, hanya dalam penggunaan Langkah kaki kiri tidak penutup Langkah kaki kanan (pada hitungan 1) melainkan bahwa kaki kiri disisi belakang kaki kanan. Salah satu kaki menampak dilantai, kaki lainnya digunakan untuk mengangkat lutut. 3. Pendinginan Gerakan pendinginan merupakan Gerakan penurunan intensitas tinggi ke Gerakan intensitas rendah. Tahap akhir kegiatan aerobik ini bertujuan mengembalikan nadi yang cepat karena Latihan Kembali menjadi normal. Pada fase ini Gerakan berangsung diturunkan kecepatan selama 3-5 menit untuk mengembalikan denyut nadi normal.
8.	EVALUASI 1. Evaluasi hasil yang dicapai. 2. Beri reinforcement positif pada klien. 3. Kontak pertemuan selanjutnya.

	4. Mengakhiri pertemuan dengan baik
9.	HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN 1. Kenyamanan dengan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur. 2. Perhatikan kontraindikasi dilakukan Tindakan.

Lampiran 5

SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN

 KEMENKES	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

17 Oktober 2022

No : KP.02.01/00/01/ 1771 /2022
Lamp : satu exp
Hal : Izin Peninjauan Lokasi

Kepada Yth : Kepala Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

di-
Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Peninjauan Lokasi dari institusi yang saudara Pimpin (terlampir daftar nama Mahasiswa).

Demikian disampaikan, atas perhatian izin dari saudara serta kerjasamanya baik kami ucapkan terimakasih.


Jhoni Dewa Nasution SKM, M.Kes
186503121899032001

Lampiran

No.	NAMA MAHASISWA	NIM
1.	Mian Sianipar	P07520219068
2.	Tri Friwanna Rajagukguk	P07520219082



Surusan Keperawatan

Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes
NIM 98503121999032001

Lampiran 6

SURAT IZIN PENELITIAN

		KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com		
Medan, 13 April 2023				
No	:	KP.02.01/00/01/0634/2023		
Lamp	:	satu exp		
Hal	:	Izin Penelitian		
Kepada Yth : Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu				
di-				
Tempat.				
Dengan Hormat,				
Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Studi Penelitian dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :				
No.	Nama	NIM	Judul	
1.	Tri Friwanna Rajagukguk	P07520219082	Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.	
Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.				
Ketua,				
				
Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep NIP. 196810211994032005				
				

SURAT ETICAL CLEREANCE (EC)

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com	 POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
--	---	---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 061/64/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 Di Upt Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Tri Friwanna Rajagukguk**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, April 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Ketua,
Dr. Jhonson P Sitombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 8

SURAT BALASAN PENELITIAN

	PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG DINAS KESEHATAN UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU Jalan : Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I E-mail : ptuntungan@gmail.com	
---	--	---

Nomor : 4368 /PTPB/V/2023 Lampiran : - Perihal : Izin Penelitian	Tuntungan, 22 Mei 2023 Kepada Yth : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Di Tempat
--	--

1. Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KP.02.01/00/01/0634.a/2023 tanggal 13 April 2023, perihal Izin Penelitian

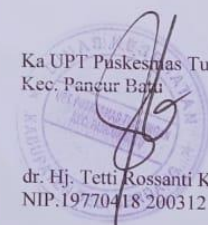
2. Sesuai dengan hal tersebut diatas, maka nama tersebut dibawah ini :

Nama	: Tri Friwanna Rajagukguk
NIM	: P07520219082
Judul	: Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Bersama ini kami sampaikan bahwa kami tidak menaruh keberatan untuk menerima nama yang tersebut diatas untuk melaksanakan Penelitian di Puskesmas Tuntungan kecamatan Pancur Batu.

3. Demikian kami sampaikan dan terima kasih.

Ka UPT Puskesmas Tuntungan
Kec. Pancur Batu



dr. Hj. Teti Rossanti Keliat
NIP.19770418 200312 2 009

LEMBARAN KONSULASI BIMBINGAN SKRIPSI

Lapiran 9

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Dipuskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023

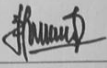
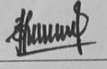
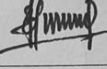
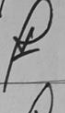
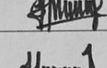
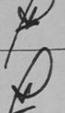
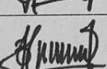
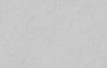
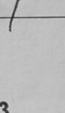
NAMA : Tri Friwanna Rajagukguk

NIM : P07520219082

NAMA PEMBIMBING I : Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes

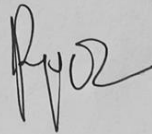
NAMA PEMBIMBING II : Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes

No	TGL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF		
			MAHASISWA	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
1	25/10/ 2022	Konsultasi judul			
2	27/10/ 2022	Mengajukan judul			
3	28/10/ 2022	ACC judul			
4	17/11/ 2022	Bimbingan Bab I, II & III			
5	23/11/ 2022	Bimbingan Bab I, II & III			
6	25/11/ 2022	Bimbingan Bab II & III			
7	02/12/ 2022	Bimbingan Bab II & III			
8	05/12/ 2022	Bimbingan Bab III & Lembar			

		observasi			
9	12/12/ 2022	ACC proposal		7	
10	17/02/ 2023	Konsultasi lembar observasi dan persiapan penelitian		7	
11	09/06/ 2023	Bimbingan Bab IV		7	
12	12/06/ 2023	Bimbingan revisi Bab IV		7	
13	14/05/ 2023	Bimbingan Bab V		7	
14	16/06/ 2023	Bimbingan revisi Bab V		7	
15	19/06/ 2023	Konsultasi PPT Seminar hasil		7	
16	20/06/ 2023	Acc Skripsi		7	

Medan, Juni 2023

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



(Dr. Risma D Manurung, S. Kep., Ns, M. Biomed)
NIP. 196908111993032001

Lampiran 10

DUKUMENTASI PENELITIAN





Lampiran 11

HASIL UJI STATISTIK

Paired Samples Statistics*Kadar Gula Darah

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	212.8485	33	62.75554	10.92434
	post test	163.4848	33	56.33001	9.80580

Paired Samples Correlations*Kadar Gua Darah

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test & post test	33	.959	.000

Paired Samples Test* Kadar Gula Darah

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - post test	49.36364	18.21026	3.17000	42.90656	55.82071	15.572	32	.000

Lampiran 12

MASTER TABEL

**PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH DI UPT
PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2023**

NO	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	KADAR GULA SEBELUM	KADAR GULA SESUDAH
1	Tn.P	70	Laki-Laki	SMA	Petani	385	304
2	Tn.N	63	Laki-Laki	SMA	Petani	346	270
3	Tn.S	72	Laki-Laki	SMA	Petani	314	282
4	Tn.M	64	Laki-Laki	S1	PNS	307	266
5	Tn.A	74	Laki-Laki	SD	IRT	291	258
6	Ny.A	63	Perempuan	SD	IRT	282	198
7	Ny.R	62	Perempuan	S1	PNS	272	196
8	Ny.S	63	Perempuan	SD	IRT	265	180
9	Ny.P	73	Perempuan	SD	IRT	267	201
10	Ny.W	67	Perempuan	SMA	IRT	216	140
11	Ny.S	62	Perempuan	SD	IRT	212	189
12	Ny.D	64	Perempuan	SD	IRT	205	185
13	Ny.A	73	Perempuan	SD	IRT	200	145
14	Ny.S	60	Perempuan	S1	PNS	199	167
15	Ny.S	64	Perempuan	SD	IRT	199	154
16	Ny.M	73	Perempuan	SD	IRT	197	163
17	Ny.S	64	Perempuan	SMP	IRT	195	142

18	Ny.A	65	Perempuan	S1	PNS	192	148
19	Ny.P	80	Perempuan	SD	IRT	188	140
20	Ny.S	72	Perempuan	SMP	IRT	187	146
21	Ny.S	63	Perempuan	SD	IRT	187	133
22	Ny.S	64	Perempuan	SD	Petani	183	132
23	Ny.K	66	Perempuan	SMP	Petani	177	127
24	Ny.K	63	Perempuan	SD	IRT	170	115
25	Ny.H	63	Perempuan	SD	IRT	168	114
26	Ny.M	64	Perempuan	SD	IRT	165	116
27	Ny.A	60	Perempuan	SD	Petani	163	111
28	Ny.P	73	Perempuan	SD	IRT	156	125
29	Ny.S	65	Perempuan	SD	IRT	155	97
30	Ny.D	60	Perempuan	SD	Petani	153	115
31	Ny.J	63	Perempuan	SD	IRT	150	120
32	Ny.N	60	Perempuan	SD	Petani	147	107
33	Ny.K	70	Perempuan	SD	IRT	131	109

Lampiran 13

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data PRIBADI

Nama : Tri Friwanna Rajagukguk
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Hutalontung, 27 Januari 2001
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Binanga Rihit, Hutalontung, Kec. Muara, Tapanuli
Utara

Nama Orang Tua

Ayah : Alipar Rajagukguk
Ibu : Murniati Sihombing

Riwayat Pendidikan :

1. 2005 – 2012 : SD Negeri 1. Lobu Tangga
2. 2012 – 2015 : SMP Negeri 1 Muara
3. 2015 – 2018 : SMA Negeri 1 Muara
4. 2019 – sekarang : Poltekkes Kemenkes Medan

Lampiran 14

HASIL TURNITIN

