

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R. (2016). Hubungan frekuensi olahraga dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe II di rumah sakit natar medika provinsi lampung tahun 2016. In jurnal medika malahayati (vol.3, issue 4). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/2039/1290>
- Ameilia,G., & Armi. (2023). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus di kelurahan naggewer kabupaten bogor tahun 2023. <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/5728>.
- Andarmoyo, Sulistyo.(2012). Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Bakri, M. H. (2017). Asuhan Keperawatan Keluarga. *Yogyakarta: Pustaka Mahardika*.
- Carpetino, Lynda Juall. M. (2007). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan*. Edisi:10.Jakarta: EGC.
- Damayanti, S. (2015). Diabetes Melitus & Penatalaksanaan Keperawatan. Cetakan 1. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Evangeline, jatnika, G.,& nurhatini, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobic low impact terhadap kadar gula darah pada wanita penyandang diabetes melitus.jurnal kesehatan olahraga, 7(2), 275-284.
- Faridah, E, dkk. (2022). Metode praktis belajar senam ritmik. Bandung: widina bakti persada bandung.
- Friedman, M.M. (2013) Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Giriwijoyo, S, dkk. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasrima.,& Susanty, S. (2023). *Keperawatan Keluarga*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Huether SE, et.,al. (2019). Buku ajar Patofisiologi. 6th Indonesia ed vol 1. Singapore: Elseiver.
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10th edition. IDF. <https://diabetesatlas.org/idfawp/resourcefiles/2021/07/IDFAtlas10thEdition202.pdf>.

- Kemenkes BKK. Survei Kesehatan Indonesia (SKI)2023 Dalam angka kementerian kesehatan badan dan kebijakan pembangunan kesehatan 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kemenkes RI. 2020. Infodatin 2020 diabetes melitus pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Jakarta: Kementerian kesehatan republik indonesia. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2020>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. [pdf] Jakarta: *Kementrian Kesehatan RI*. Available at <<https://Dinkes.Kalbarprov.Go.Id/WpContent/Uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.Pdf>.
- Nababan, N., dkk. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas poriaha. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/6584>.
- Nadirawati. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. Bandung:PT. Refika Aditama.
- Notoatmodjo, S., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Resiko Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120-127. <https://doi.org/10.31/jk.395>.
- Nursalam., 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di indonesia. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>.
- Prabandari, A. I. (2022). Keluarga adalah Kelompok Orang yang Terikat Hubungan Darah, Ketahui Fungsinya. Retrieved from Merdeka.com: <https://www.merdeka.com/jateng/keluarga-adalah-kelompok-orang-yangterikat-hubungan-darah-ketahui-fungsinya-kl.html>.
- Pranata, S., dkk.(2020). Mencegah diabates melitus dan komplikasinya. Yogyakarta: pustaka panasea.
- Price, S. A., & wilson, L.M., (2012). Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit.edisi 6 vol 1. jakarta:EGC.
- Pujiwijaya, S. A., & Krishna, P. F. L. (2022). Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Mellitus Diabetes Mellitus *Buletin Kesehatan*, 6(2),196–203. <https://akper-pasarrebo.journal.id/nurs/article/view/126&ved>.

- Puskesmas Mandala. (2023). Laporan Tahunan Kasus DM. Kota Medan
- Purwanto.(2016).keperawatan Medikal Bedah II. Jakarta Pusbidik SDM Kesehatan
- Rangki La, dkk. (2023). Patofisiologi untuk mahasiswa keperawatan.jawa tengah: eureka media aksara
- Saltar L, dkk.(2022). Perawatan Diri Klien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Neuropati Perifer.Jawa Tengah: Eureka Media Aksara
- Setiawan, R. (2016). Teori dan Praktik keperawatan Keluarga. (Moh.Tamrin, Ed.) Semarang , Indonesia: Unnes Press.
- Siregar,L.M. (2019). latihan fisik senam aerobik terhadap perubahan kadar glukosa darah pada DM Tipe II. Hasanuddin Journal of Midwifery, 1(2), 72-78
- Smeltzer, S. C & Bare, B.G.(2017). Buku ajar keperawatan medikal bedah Edisi 12 . Jakarta : EGC
- Sugiyono, P.D., 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* Edisi 1. Cetakan III. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* Edisi 1. Cetakan II. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* Edisi 1. Cetakan II. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Trisnawati, A. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka Ilmu
- Wiarto, G. (2013). Fisiologi dan Olah Raga. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widagdo W. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta : Kemenkes RI
- Wijayanti , S.P.M., dkk.(2020). Analisis faktor resiko kejadian diabetes melitus tipe II di wilayah pedesaan. Jurnal promosi kesehatan indonesia, 15 (1), 16. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.16-21> diakses pada 19 Mei 2025
- World health organization. (2022). Diabetes.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

LAMPIRAN

Lampiran 1



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

▲ Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 335.12025

Yth. : Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 19 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Novita Herawati	P07120624046	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.X Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Gula Darah dengan Penerapan Senam Aerobik Low Impact di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mandala

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Anggra Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIDN 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tta.keminfo.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 2



PEMERINTAH KOTA MEDAN BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314

Laman <https://brida.medan.go.id>, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN PRA RISET

Nomor : 000.9/2090

DASAR	: 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan. 2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.
MENIMBANG	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KHM.03.01/F.XXII.11/833.b/2025 Tanggal 19 Mei 2025 Perihal Izin survey awal (pra riset) .
NAMA	: Novita Herawati
NIM	: P07120624046
PROGRAM STUDI	: Profesi Ners
JUDUL	: "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. X Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah dengan Penerapan Senam Aerobik Low Impact di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mandala"
LOKASI	: 1. Dinas Kesehatan Kota Medan, 2. UPT Puskesmas Mandala Kota Medan
LAMANYA	: 1 (satu) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	: Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Melakukan Pra Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Pra Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Pra Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Pra Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Pra Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Pra Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id).
5. Surat Keterangan Pra Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Pra Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 20 Mei 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,
Mansursyah, S, Sos, M. AP
Pembina Tk. I (IVb)
NIP 196805091989091001

Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Denai Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Mandala Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan .

Lampiran 3



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN**

Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,
Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/7426
Sifat : Biasa
Lampiran : Satu Berkas
Hal : Izin Riset

28 Mei 2025

Yth.

1. Kepala Bidang Kesmas
2. Kepala UPT, Puskesmas Mandala

Di

Tempat

Sehubungan dengan Surat dari Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan Nomor 000.9/2090 Tanggal 20 Mei 2025 Perihal Tentang Riset. Yang akan dilaksanakan di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Medan. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara , Sebagai berikut :

Nama : Novita Herawati
NIM : P07120624046
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. X dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah Dengan Penerapan senam Aerobik Low Impact di Wilayah Kerja UPT, Puskesmas Mandala.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:

1. Dapat Menyetujui kegiatan Izin Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat Keterangan ini hanya berlaku 1 (Satu) Bulan sejak di tandatangani .

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan,

Yuda Pratiwi Setiawan, S.STP, M.SP
Pembina Tk. I (Mb)
NIP 198204072000121003

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS MANDALA

Jalan Cucak Rawa II, Perumnas Mandala - Medan
Email : medan.pkm.mandala@gmail.com

Nomor : 800.1.11.218/VI/PKM/2025
Lamp : -
Hal : Selesai Riset

Medan.18 Juni 2025

Yth :
Kapala Dinas kesehatan Kota Medan
Di Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Badan Riset dan Inovasi Daerah Pemerintah Kota Medan Nomor .000.9/2090 Tanggal 20 Mei 2025 dan Dinas Kesehatan No : 000/7426 Perihal Izin Riset atas nama :

Nama : Novita Herawati

NIM : P07120624046

Asal Institusi : Poltekes Kemenkes Medan

UPT Puskesmas Mandala menyatakan bahwa Penelitian dengan Judul
"Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.X dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa darah Dengan Penerapan Senam Aerobik Low Impact Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mandala"

Yang dilaksanakan Di UPT Puskesmas Mandala Mulai Bulan Juni 2025
Telah Selesai dilaksanakan

Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Medan.18 Juni 2025

Kepala UPT Puskesmas Mandala

Dr. Lina Sari Lubis M.kes

Nip.19780613 200604 2 008

Lampiran 5

Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

No. Hp :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari penulis mengenai studi kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.S Dengan Diabetes Melitus Type II Dengan Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mandala” maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam studi kasus tersebut.

Medan, 2025

Responden

(_____)



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1891/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Novita Herawati

Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan
Keperawatan Prodi Profesi Ners

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

"Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.S dengan Diabetes Melitus Type II Dengan Penerapan Senam Aerobik Low Impact Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mandala"

"Family Nursing Care for Mrs. S with Type II Diabetes Mellitus with the Implementation of Low Impact Aerobic Gymnastics in the Work Area of the Mandala Health Center UPT"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 12 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 12, 2025 until August 12, 2026.

August 12, 2025

Chairperson



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00826/EE/2025/0159231271

Lampiran 7

 Kemenkes Poltekkes Medan	Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam <i>Aerobic Low Impact</i>
Pengertian	Senam <i>aerobic low impact</i> merupakan latihan berintensitas ringan yang melibatkan seluruh kelompok otot, terutama otot-otot besar untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru. Gerakannya dilakukan secara bertahap, dengan salah satu kaki selalu menyentuh lantai, tanpa memberi tekanan berlebih pada otot dan sendi.
Tujuan	- Meningkatkan fleksibilitas tubuh - Mengontrol kadar gula darah dengan meningkatkan jumlah reseptor pada dinding sel yang berfungsi sebagai tempat melekatnya insulin - Meningkatkan daya tahan tubuh - Meningkatkan keseimbangan - Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru - Melatih menguatkan otot - Membakar kalori
Frekuensi Durasi Waktu Tempat	3 kali Seminggu 30 Menit Pagi Hari (07:00 - 10:00 WIB) Didalam ruangan atau diluar ruangan
Tahap Orientasi	1) Salam terapeutik (beri salam dengan sapaan dan perkenalkan diri untuk pertemuan pertama) 2) Evaluasi validasi (menanyakan nama dan tanggal lahir, konfirmasi identitas pasien) 3) <i>Informed concent</i> (jelaskan tujuan prosedur, tindakan hal yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi senam <i>aerobic low impact</i> dilakukan dan berikan kesempatan pada pasien atau keluarga untuk bertanya sebelum terapi dilakukan).

Tahap Interaksi	1) Melakukan persiapan alat (menyiapkan kelengkapan dan mendekatkan alat- alat : <i>glucometer</i>, lembar observasi KGD, SOP senam <i>aerobic low impact</i>) 2) Melakukan Persiapan pasien 1. Posisikan tubuh secara nyaman duduk dikursi 2. Melakukan persiapan lingkungan (atur pencahayaan, atur suhu, dan privasi pasien) 3. Melakukan persiapan petugas (mencuci tangan, menggunakan APD jika perlu, dan berdoa)
Tahap Kerja	1. Pertama responden diminta untuk duduk ditempat yang telah disediakan dengan senyaman mungkin 2. Setelah itu lakukan pengukuran kadar glukosa darah didalam tubuh dan denyut nadi sebelum melakukan senam <i>aerobic low impact</i>, dan catat hasilnya 3. Kemudian minta responden berdiri untuk memulai senam <i>aerobic low impact</i> 4. Lakukan gerakan pemanasan/ warming up (10 menit) 1) Kaki Jalan ditempat dengan posisi kedua tangan berada disamping badan (2x8 hitungan) 2) Jalan ditempat dengan posis kedua tangan dipinggang sambil melakukan gerakan kepala menunduk (8x hitungan) 3) Jalan ditempat dengan posis kedua tangan dipinggang sambil melakukan gerakan kepala mengadiah (8x hitungan) 4) Jalan ditempat dengan posis kedua tangan dipinggang sambil melakukan gerakan kepala menoleh kekanan dan kekiri (8x hitungan) 5) Jalan ditempat dengan posis kedua tangan dipinggang sambil melakukan gerakan kepala dimiringkan kekanan dan kekiri (8x hitungan) 6) <i>Basic bisep</i> (2x8 hitungan) dengan cara sebagai berikut:

	a. Luruskan kedua tangan kebawah dengan bagian dalam lengan menghadap kedepan b. Kemudian, tekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas. c. Lakukan gerakan tersebut sambil menggerakkan kaki jalan ditempat 7) <i>Butterfly</i> (2x8 hitungan) dengan cara sebagai berikut: a. Kedua tangan ditekuk dan berada di depan dada dengan posisi telapak tangan digenggam dan saling menyentuh b. Buka tangan ke samping luar bahu sejauh mungkin kemudian kembali ke posisi semula di depan dada c. Sambil tangan mengepak, kaki digerakkan langkah ke kanan dan ke kiri secara bergantian. d. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang 5. Lakukan gerakan inti (40 menit) 1) <i>Single step</i> /langkah tunggal (2x8 hitungan) Langkahkan kaki kanan kearah kanan dilanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dengan gerakan terakhir seperti menutup langkah (hitungan 1) lakukan hal yang sama kearah kiri. 2) <i>Double step</i> /langkah ganda (2x8 hitungan) Berdiri dengan kaki rapat tangan berada dipinggang kemudian, langkahkan kaki kanan kearah kanan dilanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dengan gerakan terakhir seperti menutup langkah lakukan sebanyak 2 kali (1 hitungan) lakukan hal yang sama kearah kiri. 3) <i>V step</i> / langkah segitiga (2x8 hitungan) Tangan tetap berada dipinggang, kemudian buka kedua kaki selebar bahu lalu kaki kanan maju ke depan sisi kanan dan kaki kiri maju ke depan Sisi
--	--

	kiri lalu kaki kanan mundur ke belakang ke tempat semula dan diikuti dengan kaki kiri ke belakang juga ke tempat semula 4) <i>Single diagonal step</i> / berjalan maju mundur (2x8 hitungan) Tangan dipinggang, salah satu kaki bergantian berada didepan dengan gerakan maju mundur dengan hitungan 1 kaki kanan didepan, 2 kaki kiri, 3 kaki kanan, dan seterusnya lakukan sampai hitungan yang diinginkan 5) <i>Step touch</i> /Sentuh langkah (2x8 hitungan) Tangan di pinggang lalu kaki kanan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu rapatkan pastikan mata kaki saling bersentuhan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan rapatkan pastikan mata kaki saling bersentuhan lakukan secara berulang 6) <i>Mambo</i> (2x8 hitungan) Tangan berada dipinggang, langkahkan salah satu kaki kedepan dan kebelakang. Kaki yang lainnya tetap berada ditempat. 7) <i>Gravepine</i> (2x8 hitungan) Tangan berada dipinggang, berdiri dengan kaki rapat kemudian langkahkan kaki kanan ke arah kanan dan kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan kemudian rapatkan lakukan sebanyak 2 langkah (seperti <i>double step</i>) setelah itu gerakkan kembali dimulai dari kaki kiri ke arah kiri dan kaki kanan disilangkan ke belakang kemudian rapat lakukan secara berulang 8) <i>Cha-cha-cha</i> (2x8 hitungan) Tangan berada dipinggang, menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah
--	---

	kaki atau caca kemudian hitungan dua ganti menyilangkan kaki lainnya begitu seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan 9) <i>High knee</i> / Mengangkat lutut (2x8 hitungan) Tangan berada dipinggang, mengangkat salah satu lutut sampai 90° kemudian luruskan kembali hitungan 1, kemudian angkat kaki yang lain hitungan 2, lakukan secara bergantian sesuai yang diinginkan 6. Lakukan gerakan pendinginan (10 menit) 1) Gerakan menyilangkan lengan kesamping dengan ditahan sampai 8x hitungan, dan lakukan secara bergantian 2) Gerakan lengan kiri kebelakang kepala kemudian tahan dengan lengan kanan sampai 8x hitungan, dan lakukan secara bergantian 3) Tarik nafas dalam sambil mengangkat kedua tangan ke atas dan turunkan secara perlahan, lakukan dengan perlahan (3x8 hitungan) 7. Setelah selesai melakukan senam <i>aerobic low impact</i> lakukan kembali pengukuran kadar glukosa darah
Tahap Terminasi	1) Evaluasi subjektif a. Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, rapikan alat dan bahan dan klien kembali ke posisi yang nyaman b. Evaluasi perasaan klien 2) Evaluasi objektif a. Kaji kembali kadar glukosa darah klien b. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan 3) Rencana tindak lanjut (RTL) 4) Kontrak yang akan datang (lakukan kontrak untuk terapi senam selanjutnya).

Lampiran 8

 Kemenkes Poltekkes Medan	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah
Pengertian	Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kadar gula darah dalam darah. Pemeriksaan kadar gula darah dapat dilakukan kapan saja (sewaktu), saat puasa 8-12 jam maupun 2 jam setelah makan.
Tujuan	Untuk mengetahui kadar gula darah dalam darah
Alat dan Bahan	1) Glukometer 2) Strip Tes Glukosa 3) Lanset 4) Pen 5) Kapas Alkohol 6) Handscoon
Tahap Orientasi	1) Salam terapeutik (beri salam dengan sapaan dan perkenalkan diri untuk pertemuan pertama) 2) Evaluasi validasi (menanyakan nama dan tanggal lahir, konfirmasi identitas pasien) 3) <i>Informed concent</i> (jelaskan tujuan prosedur, tindakan hal yang perlu dilakukan oleh pasien selama pemeriksaan dilakukan dan berikan kesempatan pada pasien atau keluarga untuk bertanya sebelum pemeriksaan dilakukan).
Tahap Interaksi	1) Melakukan persiapan alat (menyiapkan kelengkapan dan mendekatkan alat- alat : <i>glucometer</i>, lembar observasi KGD, kapas alkohol, lanset, pen) 2) Melakukan Persiapan pasien 1. Posisikan tubuh secara nyaman duduk dikursi 2. Melakukan persiapan lingkungan (atur pencahayaan, atur suhu, dan privasi pasien) 3. Melakukan persiapan petugas (mencuci tangan, menggunakan APD jika perlu,

Tahap Kerja	1. Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan keringkan tangan 2. Persiapkan alat 3. Memasang <i>chip</i> pada bagian belakang <i>glucometer</i> 4. Memasang lanset pada pen 5. Memasang <i>strip tes</i> pada <i>glucometer</i> 6. Membersihkan ujung jari yang akan ditusuk dengan menggunakan kapas alkohol 7. Menusukkan lanset dan mengambil setetes darah dari ujung jari tangan dengan cara menekan area di dekat ujung jari yang ditusuk. Darah yang pertama keluar diusap dengan kapas kerin, kemudian darah yang keluar berikutnya ditempelkan ke strip tes yang telah terpasang di glukometer 8. Tutup dan tekan bekas tusuk lanset menggunakan kapas alkohol 9. Tunggu selama 5 detik dan lihat hasil pemeriksaan (angka digital kadar gula darah)
Tahap Terminasi	1) Evaluasi subjektif 1. Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, rapikan alat dan bahan dan klien kembali ke posisi yang nyaman 2. Evaluasi perasaan klien 2) Evaluasi objektif 1. Kaji kembali kadar glukosa darah klien 2. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan 3) Rencana tindak lanjut (RTL) 4) Kontrak yang akan datang (lakukan kontrak untuk pemeriksaan kadar glukosa darah selanjutnya).

Sumber: (Pranata dkk, 2020)

Lampiran 9

LEMBAR PENGUKURAN KADAR GLUKOSA DARAH

No	Hari / Tanggal	Kadar Glukosa Darah		Keterangan
		Sebelum melakukan <i>senam aerobik low impact</i>	Sesudah melakukan <i>senam aerobik low impact</i>	
1	Senin 02/06/2025 10:00 WIB	219 mg/dl	193 mg/dl	Terjadi penurunan 26 mg/dl
2	Rabu 04/06/2025 09:00 WIB	179 mg/dl	147 mg/dl	Terjadi penurunan 32 mg/dl
3	Jum'at 06/06/2025 09:00 WIB	137 mg/dl	116 mg/dl	Terjadi penurunan 21 mg/dl

Lampiran 10

Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Bahasan	: Diabetes Mellitus (DM)
Sasaran	: Ny. S
Hari / Tanggal	: 03 Juni 2025
Waktu	: 20 menit
Tempat	: Rumah Tn.M
Penyaji	: Novita Herawati

A. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup sehat bagi penderita Diabetes Mellitus.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Diabetes Mellitus selama 20 menit, diharapkan klien mampu:

1. Menjelaskan pengertian Diabetes Mellitus
2. Menjelaskan penyebab Diabetes Mellitus
3. Menjelaskan tanda dan gejala Diabetes Mellitus
4. Menjelaskan penatalaksanaan Diabetes Melitus
5. Menjelaskan diit Diabetes Melitus

C. Metode

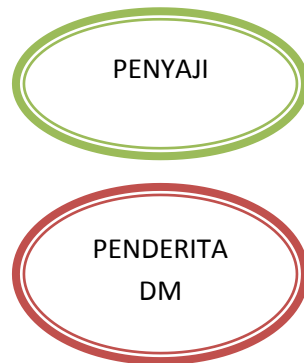
Metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demonstrasi
4. Tanya jawab

D. Media

1. Leaflet

Setting Tempat



E. Materi

1. Pengertian Diabetes Mellitus
2. Penyebab Diabetes Mellitus
3. Tanda Dan Gejala Diabetes Mellitus
4. Penatalaksanaan Diabetes Melitus
5. Diit Diabetes Melitus

F. Kegiatan

a. Persiapan

1. Berpakaian rapi dan sopan.
2. Mempersiapkan media untuk penyuluhan, yaitu : booklet

b. Pelaksanaan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Metode	Media
Pendahuluan	5 Menit	Pembukaan : 1) Membuka / memulai kegiatan dengan mengucapkan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 4) Menjelaskan kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Mendengarkan dan memperhatikan 4. Menyetujui kontrak waktu yang disepakati	Ceramah Ceramah Ceramah	-

Penyajian	20 Menit	1) Menjelaskan materi a. Menjelaskan pengertian DM b. Menjelaskan penyebab DM c. Menjelaskan tanda gejala DM d. Menjelaskan penatalaksanaan DM e. Menjelaskan diit DM	Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama penjelasan tiap sub topik materi	Ceramah	Leaflet
Penutup	5 Menit	1) Memberikan kesempatan bertanya kepada pasien dan peserta penyuluhan 2) Menyimpulkan materi penyuluhan 3) Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan reinforcement kepada peserta apabila dapat menjawab	1. Bertanya 2. Memperhatikan dengan seksama 3. Menjawab pertanyaan 4. Menjawab salam	Tanya jawab Ceramah	

		4) Mengucapkan salam dan penutup.			
--	--	---	--	--	--

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a. Ny.S mengikuti kegiatan penyuluhan
 - b. Anggota keluarga Ny.S (Tn. M & An. N) mengikuti kegiatan penyuluhan
2. Evaluasi Proses
 - a. Pasien antusias mengikuti penyuluhan.
 - b. Pasien tidak meninggalkan tempat penyuluhan sampai selesai.
 - c. Pasien mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.
3. Evaluasi Hasil
 - a. Pasien dapat menjelaskan pengertian Diabetes Mellitus
 - b. Pasien dapat menjelaskan penyebab Diabetes Mellitus
 - c. Pasien dapat menjelaskan tanda dan gejala Diabetes Mellitus
 - d. Pasien dapat menjelaskan penatalaksanaan Diabetes Mellitus
 - e. Pasien dapat menjelaskan diet Diabetes Mellitus

Lampiran 11



Lampiran 12

LEMBAR AN

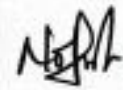
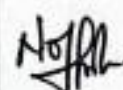
Nama : Novita Herawati

NIM : P07120624046

Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.S Dengan Diabetes Melitus
Type II Dengan Penerapan Senam Aerobik Low Impact Di Wilayah Kerja
UPT Puskesmas Mandala

Pembimbing Utama : Dr.Soep,SKp,Ners.,M.Kes

pembimbing Pendamping : Arbani Batu Bara, S.Kep Ns, M.Psi

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	Senin 21-April- 2025	Pengajuan judul karya ilmiah akhir ners			
2	Rabu, 23-April- 2025	Pengajuan judul karya ilmiah akhir ners dan ACC Judul karya ilmiah akhir ners			
3	Jum'at 23-Mei- 2025	Konsultasi BAB I, II,III			
4	Selasa 26-Mei- 2025	Revisi BAB I, II,III			
5	Senin, 28-Mei- 2025	Bimbingan Penulisan BAB I, II,dan III			

6	Selasa 09-Juni- 2025	Konsultasi BAB IV dan V	No. 12.	SP	
7	Rabu 10-Juni- 2025	Revisi BAB IV dan V	No. 12.	SP	
8	Jum'at 11-Juni- 2025	Konsultasi penulisan BAB IV dan V	No. 12.	SP	
9	Senin 12-Juni- 2025	Revisi penulisan BAB IV dan V	No. 12.	SP	
10	Selasa, 13 Juni 2025	ACC BAB I-V dan ACC seminar hasil KIAN	No. 12.	SP	
11	Senin 18 Juni 2025	Revisi perbaikan KIAN	No. 12.	SP	
12	Selasa 23 Juni 2025	Bimbingan penulisan KIAN	No. 12.	SP	
13	Rabu 25 Juni 2025	ACC Karya Ilmiah Akhir Ners	No. 12.	SP	

Medan, 25 Juni 2025
 P. Ka. Prodi Profesi Ners


Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
 NIP. 198008292002122002

Lampiran 13

RIWAYAT HIDUP



A. BIODATA PENULIS

Nama : Novita Herawati
NIM : P07120624046
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 27 September 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl. Pukat Banting 1 No 15 Medan Kelurahan
Bantan Kecamatan Medan Tembung
No Telepon : 081318875259
Email : novitaherawatiherawati@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Riwayat Pendidikan Formal	Tahun Ajaran
SD Madliatul Islamia 2	2008-2014
SMP Negeri 12 Medan	2014-2017
SMK Kesehatan Haji Sumatera Utara	2017-2020
S.Tr.Kep Poltekkes Kemenkes Medan	2020-2024
Ners Poltekkes Kemenkes Medan	2024-2025