

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti D. (2019). *Skripsi Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*.
- Damayanti, S. (2021). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam.
- Donsu, J. D. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ekasari, A. (2018). *Skripsi Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun*.
- Fitriani, F., & Fadilla, R. (2020). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 1-7.
- Himmah, S. C., Irawati, D. N., Triastuti, N., & Ambar, N. S. (2020). Pengaruh Pola Makan Dan Aktifitas Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Aulia Jombang. *Magna Medica*, VII, 8-15.
- Kamaruddin, I. (2020). Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melalui Aktivitas Fisik Senam Bugar Lansia. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 128-136.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, W., & Aat. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Cirebon: CV Rumah Pustaka.
- Lestari, D. A. (2021, Oktober 14). *Batas Kadar Gula Darah yang Normal dalam Tubuh*. Retrieved November 4, 2022, from Hello Sehat: <https://hellosehat.com/diabetes/kadar-gula-darah-normal/>
- Lufthiani, Karota, E., & Sitepu, N. F. (2020). *Panduan Konseling Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Deepublish, CV Budi Utama.
- Maharini, M. A., & Nugroho, E. G. (2021). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSI NU Demak. *Jurnal Profesi Keperawatan*, VIII.

- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavianisya, N., & Aliftitah, S. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, XVI, 214-219.
- Parliani, et al., (2021). *Buku Saku Mengenal Diabetes Mellitus*. Jawa Barat: CV Jejak, anggota IKAPI.
- Putri, N. M. D. A, (2020). *Skripsi Tingkat Penerimaan Diet Dan Lama Rawat Inap Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Wangaya Denpasar*.
- Sari, D. M. (2018). *Skripsi Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*.
- Suarni, L., & Faswita, W. (2021). Hubungan Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Estate Tahun 2020. *Jumantik*, VI, 216-222.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Syahpitri, A., & Juneris, (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Tandara, H. (2018). *Dari Diabetes Menuju Jantung & Stroke*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM DIABETES TERHADAP
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DM TIPE 2 DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU
KAB. DELI SERDANG**

**Oleh:
Arta Niat Gea**

Penulis adalah mahasiswa Sarjana Terapan keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan pendidikan program studi Sarjana Terapan Keperawatan.

Tujuan penelitian ini untuk mempelajari dan melaksanakan senam diabetes dan mengetahui pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Peneliti berharap informasi yang anda berikan nanti sesuai keadaan yang sesungguhnya dan tanpa dipengaruhi orang lain. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas anda. Informasi yang saudara berikan hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu pendidikan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud-maksud lain.

Partisipasi anda bersifat bebas. Anda bebas untuk ikut atau tidak tanpa adanya sanksi. Jika anda bersedia menjadi responden penelitian ini, silahkan anda menandatangani kolom yang tersedia.

Medan, 2023
Peneliti

Arta Niat Gea
P07520219047

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah saya mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang bernama Arta Niat Gea mengenai berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”

Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demi pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti

Arta Niat Gea

Medan, 2023

Responden

(_____)

Lampiran 3

SOP dan CEKLIST

Pengertian	Senam fisik yang dirancang khusus untuk pasien diabetes mellitus dan merupakan bagian dari pengobatan diabetes mellitus.		
Tujuan	1. Glukosa darah terkontrol. 2. Faktor resiko penyakit kardiovaskuler dihambat/diperbaiki. 3. Pencegahan terjadinya DM dini. 4. Kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin berkurang.		
Tempat	UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu		
Gerakan	Prosedur Penatalaksanaan		
	Pemanasan	Dilakukan	Tidak dilakukan
	1. Jalan di tempat. 2. Rentangkan satu tangan samping (bergantian). 3. Letakkan kedua tangan di pinggang dan tundukan kepala. 4. Letakkan kedua tangan di pinggang dan miringkan ke kanan (bergantian). 5. Buka kedua kaki angkat pundak kiri (bergantian). 6. Angkat kedua pundak ke depan kemudian ke belakang. 7. Angkat kedua tangan dan tekuk, kaki kanan ke depan (bergantian). 8. Angkat kedua tangan dan satu kaki kanan ke depan (bergantian). 9. Ayunkan kedua tangan ke belakang kaki ke depan (bergantian). 10. Rentangkan kedua tangan dan satu kaki ke samping (bergantian). 11. Rentangkan kedua tangan ke depan		

	satu kaki ke depan (bergantian). 12. Gerakan kedua tangan memutar dan badan ke samping kanan (bergantian). 13. Tangan kanan menyentuh kaki kanan (bergantian). 14. Ayunkan tangan ke depan. 15. Angkat tangan kanan ke samping, tangan kiri di pinggang (bergantian). 16. Angkat satu tangan kanan ke atas, satu tangan kiri di pundak (bergantian). 17. Kepala menengok ke kanan, satu tangan kanan di pinggang, satu tangan di samping (bergantian). 18. Tekuk tangan kanan, angkat satu tangan ke atas dan satu tangan di pinggang (bergantian). 19. Menghadap ke kanan sejajarkan tangan di depan dengan menggenggam (bergantian). 20. Letakkan kedua tangan di lutut.		
	Inti	Dilakukan	Tidak dilakukan
	1. Tangan membentuk sudut 90 derajat, satu tangan di depan dada dengan menekuk (bergantian). 2. Langkahkan kaki satu ke samping dan kedua tangan menggenggam dan kemudian ditekuk ke pinggang sambil berkata (huyu,haaaa). 3. Kedua tangan diangkat ke depan ke atas membuka dan menutup. 4. Satu kaki ditekuk ke belakang kedua tangan (bergantian).		

	5. Satu tangan dan kaki melangkah kearah samping dan setelah itu tangan diangkat ke atas (bergantian). 6. Maju dengan satu tangan menggenggam dan kearah bersilang kaki di depan satu (bergantian). 7. Mundur dengan satu tangan membentuk sudut 90 derajat dan satu tangan ditekuk di depan dada (bergantian). 8. Mengangkat tangan satu ke atas dan kaki satu depan (bergantian). 9. Tekuk satu kaki dan siku menyilang (siku kanan ke lutut kaki kiri (bergantian). 10. Satu kaki kiri di belakang dengan menekuk kedua tangan juga ke belakang (bergantian). 11. Kedua tangan hempaskan ke kanan dengan kaki satu ke kiri (bergantian).		
	Transisi	Dilakukan	Tidak Dilakukan
	1. Jalan di tempat sambil kedua tangan mengepal. 2. Kedua kaki melangkah ke kanan dan kiri kedua tangan dibulatkan kemudian bertekuk. 3. Melemaskan kedua tangan menyamping ke kanan dan ke kiri. 4. Mengangkat kedua tangan ke kanan dan ke kiri. 5. Menarik kedua tangan ke atas dan satu kaki ke belakang. 6. Tekuk satu kaki kanan ke depan dan kedua tangan diayunkan ke kanan		

	dan ke kiri. 7. Kaki satu ke depan, kedua tangan rentangkan. 8. Satu tangan ke depan, satu tangan ke pinggang. 9. Menghadap ke kanan, kaki satu ke belakang angkat kedua tangan (bergantian). 10. Jalan di tempat sambil kedua tangan mengepal, kedua kaki melangkah ke kanan dan ke kiri kedua tangan dibuka kemudian bertepuk.		
	Pendinginan	Dilakukan	Tidak dilakukan
	1. Kaki dibuka satu ditekuk dan tangan kanan ditekuk salah satu bahu satu tangan diangkat ke atas (bergantian). 2. Tangan kanan mengepal ke arah kiri dan tangan kiri disimpan ke pinggang (bergantian). 3. Kaki melangkah ke samping, satu tangan dipupu dan satu tangan ke atas (bergantian). 4. Badan menyamping ke kanan, tangan kanan dan kiri berpegangan (bergantian). 5. Badan tetap menyamping satu kaki ditekuk, ke dua tangan diletakan di lutut (bergantian). 6. Tangan kanan menyentuh kaki kanan, tangan kiri lurus ke atas. 7. Satu langkah kaki di depan kedua tangan di tangan ke atas dan bawah sambil satu kaki ditekuk ke belakang. 8. Satu kaki ditekuk ke belakang kedua		

	tangan seperti mengangkat beban. 9. Satu kaki ditekuk ke belakang kedua tangan ke atas sambil ditarik. 10. Satu kaki ditekuk ke belakang kedua tangan ke belakang mengunci. 11. Satu kaki ditekuk ke belakang membungkuk sambil menekuk kedua tangan ke pinggang (bergantian).		
--	--	--	--

Lampiran 4

 POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH
Pengertian	Pemeriksaan gula darah yang digunakan untuk mengetahui kadar gula darah seseorang.
Indikasi	Klien penderita DM
Tujuan	Untuk mengetahui kadar gula darah sewaktu sebagai indikator adanya metabolisme karbohidrat.
Persiapan Alat	1. Glukometer / alat monitor kadar gula darah 2. Kapas alkohol / <i>alcohol swab</i> 3. Handscoon bila perlu 4. Stik GDA / Strip Test Glukosa Darah 5. Lanset / jarum penusuk 6. Bengkok
Prosedur	Tahap Orientasi 1. Berikan salam, panggil klien dengan namanya. 2. Perkenalkan nama perawat. 3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien/keluarga. Tahap Kerja 1. Berikan kesempatan klien bertanya atau melakukan sesuatu sebelum kegiatan dilakukan. 2. Menanyakan keluhan utama klien. 3. Atur posisi yang nyaman bagi klien. 4. Masukkan glukometer strip ke dalam glukometer. 5. Masukkan lanset ke dalam <i>lancet device</i>. 6. Bersihkan ujung jari klien yang akan ditusuk lanset dengan <i>alcohol swab</i>. 7. Letakkan <i>lancet device</i> di ujung jari klien, dan tekan <i>lancet device</i> seperti menekan pena. 8. Masukkan darah yang keluar ke dalam glukometer strip (harus

	searah). 9. Tunggu hingga hasil keluar. 10. Sampaikan hasil GDS pada klien. Tahap Terminasi 1. Evaluasi tindakan yang dilakukan. 2. Bereskan alat-alat yang digunakan. 3. Catat hasil dalam lembar kerja.
--	--

Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI

Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di UPT Puskemas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Kab. Deli Serdang.

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah

No.	Nama	Sebelum Senam (Pre)	Senam Diabetes Dilakukan 30-45 menit	Sesudah Senam (Post)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

Lampiran 6



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



2 November 2022

No : KP.02.01/00/01/1092-0/2022
Lamp : satu exp
Hal : Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth : Kepala Puskesmas 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 Pendahuluan dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Arta Niat Gea	P07520219047	Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2022

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Johani Dewita Nasution SKM, M.Kes
Nip. 196503121999032001

Lampiran 7



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



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01-1093/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 Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Kab. Deli Serdang”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Arta Niat Gea**
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, Mei 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001

Lampiran 8



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, 14 April 2023

No : KP.02.01/00/01/06419/2023
Lamp : satu exp
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth : Kepala Puskesmas Tuntungan

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.	Arta Niat Gea	P07520219044	Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Kab. Deli Serdang

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua,



Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005



Lampiran 9



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU

Jalan : Besar Kotalimbaru Desa Tuntungan I
E-mail : ptuntungan@gmail.com



Nomor : 4370 /PTPB/V/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Tuntungan, 22 Mei 2023
Kepada Yth :
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan

Tempat

1. Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Nomor : KP.02.01/00/01/0642.c/2023 tanggal 14 April 2023 ,perihal Izin Penelitian

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

Nama : Arta Niat Gea
NIM : P07520219047
Judul : Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula
Darah Pada Pasien DM 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

Lampiran 10

MASTER TABEL

Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Pre Test (Sebelum)	Post Test (Sesudah)
1.	Ny. S	Perempuan	73	200	189
2.	Ny. S	Perempuan	64	199	185
3.	Ny. D	Perempuan	59	197	193
4.	Ny. A	Perempuan	65	195	171
5.	Ny. S	Perempuan	72	192	176
6.	Ny. K	Perempuan	66	191	187
7.	Tn. P	Laki-laki	73	188	176
8.	Ny. S	Perempuan	57	187	165
9.	Ny. A	Perempuan	82	187	180
10.	Ny. F	Perempuan	63	185	179
11.	Tn. P	Laki-laki	73	183	173
12.	Ny. S	Perempuan	64	182	166
13.	Ny. A	Perempuan	72	180	168
14.	Ny. S	Perempuan	65	177	157
15.	Ny. N	Perempuan	57	174	163
16.	Ny. A	Perempuan	60	172	163
17.	Ny. D	Perempuan	64	170	168
18.	Ny. B	Perempuan	65	168	160
19.	Ny. N	Perempuan	63	167	149
20.	Tn. H	Laki-laki	63	165	157
21.	Ny. R	Perempuan	62	165	152
22.	Ny. F	Perempuan	57	163	145
23.	Ny. N	Perempuan	60	156	155
24.	Ny. A	Perempuan	55	155	128
25.	Ny. W	Perempuan	67	153	139

26.	Tn. A	Laki-laki	74	150	142
27.	Tn. Y	Laki-laki	64	147	131
28.	Ny. S	Perempuan	57	146	120
29.	Ny. S	Perempuan	63	131	125
30.	Ny. M	Perempuan	68	130	118
31.	Ny. E	Perempuan	52	128	120
32.	Ny. H	Perempuan	56	125	122
33.	Ny. R	Perempuan	60	120	109
34.	Ny. S	Perempuan	65	116	107
35.	Ny. M	Perempuan	56	114	100

Lampiran 11

HASIL UJI STATISTIK

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	5	14.3	14.3	14.3
	Perempuan	30	85.7	85.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 72 tahun	7	20.0	20.0	20.0
	61-71 tahun	16	45.7	45.7	65.7
	50-60 tahun	12	34.3	34.3	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Distribusi Frekuensi Nilai Kadar Gula Darah Sebelum Dilakukan Senam

Pre Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	171-200 mg/dl	16	45.7	45.7	45.7
	141-170 mg/dl	12	34.3	34.3	80.0
	100-140 mg/dl	7	20.0	20.0	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Distribusi Frekuensi Nilai Kadar Gula Darah Sesudah Dilakukan Senam

Post Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	171-200 mg/dl	10	28.6	28.6	28.6
	141-170 mg/dl	14	40.0	40.0	68.6
	100-140 mg/dl	11	31.4	31.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Uji Paired Sample T Test

Distribusi nilai rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan senam

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test KGD	164.51	35	25.647	4.335
	Post Test KGD	152.51	35	25.906	4.379

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test KGD & Post Test KGD	35	.967	.000

Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test KGD – Post Test KGD	12.000	6.593	1.114	9.735	14.265	10.768	34	.000

Lampiran 12

DOKUMENTASI PENELITIAN

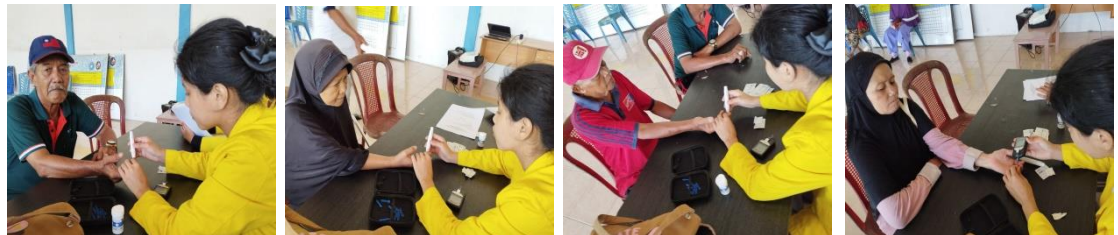
A. Cek KGD Sebelum Dilakukan Senam Diabetes



B. Melakukan Senam Diabetes



C. Cek KGD Sesudah Dilakukan Senam



Lampiran 13

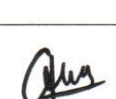
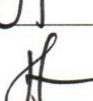
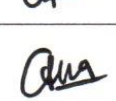
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di UPT Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, Kab. Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Arta Niat Gea

Nama pembimbing I : Adelima CR Simamora, S. Kep, Ns, M. Kes

Nama pembimbing II : Amira PST, S. Kep, Ns, M. Kes

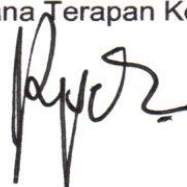
No.	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf		
			Pembimbing I	Pembimbing II	Mahasiswa
1.	Selasa, 11-10-2022	Konsultasi judul			
2.	Senin, 17-10-2022	Mengajukan judul			
3.	Senin, 24-10-2022	Konsultasi judul baru dan telaah jurnal			
4.	Rabu, 26-10-2022	ACC judul			
5.	Kamis, 27-10-2022	Konsultasi bab I			
6.	Senin, 12-12-2022	Revisi bab I, konsultasi bab II dan bab III			
7.	Rabu, 14-12-2022	Revisi bab I, bab II dan bab III			
8.	Senin, 19-12-2022	Revisi bab II dan bab III			

9.	Selasa, 20-12-2022	Revisi bab III dan SOP			
10.	Rabu, 21-12-2022	ACC untuk seminar proposal			
11.	Kamis, 15-06-2023	Konsultasi bab IV			
12.	Senin, 19-06-2023	Revisi bab IV			
13.	Selasa, 20-06-2023	Revisi bab IV			
14.	Kamis, 22-06-2023	Konsultasi bab V			
15.	Jumat, 23-06-2023	Revisi bab V dan konsultasi abstrak			
16.	Senin, 26-06-2023	ACC untuk seminar skripsi			

Medan, Juni 2023

Mengetahui

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



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

Lampiran 14

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Data Pribadi

Nama	: Arta Niat Gea
Tempat/Tanggal Lahir	: Helefanikha, 02 April 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak Ke	: 5 dari 6 Bersaudara
Agama	: Kristen Protestan
Alamat	: Helefanikha, Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, Kota Gunungsitoli

Nama orang Tua

Ayah	: Yaterorogo Gea
Ibu	: Rahmatwati Larosa

Riwayat Pendidikan

Tahun 2006-2007	: TK Swasta Ruder
Tahun 2007-2013	: SD Negeri 071064 Helefanikha
Tahun 2013-2016	: SMP Negeri 2 Dharma Caraka Gunungsitoli Selatan
Tahun 2016-2019	: SMK Negeri 1 Dharma Caraka Gunungsitoli Selatan
Tahun 2019-2023	: Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan

Lampiran 15

HASIL UJI SIMILARITAS

Done_Skripsi_Arta_Niat_Gea.docx

ORIGINALITY REPORT

13%	12%	4%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	1 %
2	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %
3	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1 %
4	sidu.usn.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1 %
6	jurnal.akperkridahusada.ac.id Internet Source	1 %
7	repository.stikesmukla.ac.id Internet Source	1 %
8	ejournal.delihusada.ac.id Internet Source	<1 %
9	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %

10	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
11	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to Submitted on 1686106643210 Student Paper	<1 %
13	Submitted to Universitas Slamet Riyadi Student Paper	<1 %
14	www.scribd.com Internet Source	<1 %
15	media.neliti.com Internet Source	<1 %
16	www.jurnal.ummi.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
18	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %

21	Submitted to Bentley College Student Paper	<1 %
22	Submitted to Canada College Student Paper	<1 %
23	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai Student Paper	<1 %
25	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %
26	repository.ukwms.ac.id Internet Source	<1 %
27	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
28	Sri Darmawati, Gela Setya Ayu Putri. "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan sebagai Strategi Menghadapi Masa Transisi Menuju Endemi Covid-19", PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 2023 Publication	<1 %
29	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %

30	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
31	unimasd3bidan.blogspot.com Internet Source	<1 %
32	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
33	id.123dok.com Internet Source	<1 %
34	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1 %
35	karir.amartakarya.co.id Internet Source	<1 %
36	e-perpus.unud.ac.id Internet Source	<1 %
37	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off