

## Lampiran 1

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. Nama : Anis Anita
2. Tempat,Tanggal Lahir : Pekan Heran, 11 September 2001
3. Agama : Islam
4. Alamat : Jl. Marpoyan Seminai  
Pematang Reba
5. Nama Ayah : Dedy Andriyanto
6. Nama Ibu : Julianah
7. Riwayat Pendidikan :
  1. SDN 001 Pekan Heran ( 2007-2012 )
  2. MTSN 1 Pekan Heran ( 2013-2015)
  3. MAN 1 INHU ( 2016-2019)
  4. Poltekkes Kemenkes Riau ( 2020-2023)

## Lampiran 2

### Lampiran 2

#### INFORMED CONSENT

Surat persetujuan/~~penelitian~~ tindakan keperawatan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

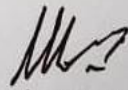
Nama : Waqiyem  
Umur : 68 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pekerja RT  
Alamat : Pekan Heran Km.3 RT 001/RW 001

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Anis Anita  
Nim : P032014472003  
Prodi : DIII KEPERAWATAN PSDKU  
Judul : Penerapan Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran.

Karya tulis ilmiah studi kasus ini bertujuan untuk melihat penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah senam Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Heran. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait dengan hal-hal yang belum di mengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Pematang Reba, 08 Juni 2023

  
(.....Waqiyem.....)

## INFORMED CONSENT

Surat persetujuan/~~penolakan~~ tindakan keperawatan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Aina  
Umur : 60 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Perumnas Gunung Sumatera J.L. Makmur Blok F  
RT 002 / RW 005

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Anis Anita  
Nim : P032014472003  
Prodi : DIII KEPERAWATAN PSDKU  
Judul : Penerapan Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran.

Karya tulis ilmiah studi kasus ini bertujuan untuk melihat penurunan kadar gula darah sebelum dan sesudah senam Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Heran. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait dengan hal-hal yang belum di mengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Pematang Reba, 08 Juni 2023

*Aina*

(.....AINA.....)

## Lampiran 3



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122  
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : [poltekkespekanbaru@yahoo.co.id](mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id) , [pkkr@pkkr.ac.id](mailto:pkkr@pkkr.ac.id) Website : [www.pkkr.ac.id](http://www.pkkr.ac.id)



Nomor : KH.03.01/3.4/31/2023  
Lampiran : -  
Hal : Izin Pra Penelitian

8 Maret 2023

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekanheran

Di

Tempat

Dengan Hormat.

Sehubungan dengan pembuatan Proposal Penelitian Keperawatan yang harus dilakukan oleh Mahasisw/i DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau sebelum melakukan Penelitian yang sesungguhnya sebagai salah satu syarat untuk dapat mengikuti Laporan Tugas Akhir D-III Keperawatan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin melakukan pengumpulan data Proposal Penelitian Keperawatan yang kami maksud kepada :

Nama : Anis Anita  
NIM : P032014472003  
Judul Penelitian : Penerapan Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes  
Kemenkes Riau,



**Alkausyari Aziz**

## Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU**  
**UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN**  
**KECAMATAN RENGAT BARAT**

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208  
Email : [uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com](mailto:uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com) Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/586

Lampiran : -

Perihal : Surat Balasan Izin Pra

Penelitian

Kepada

Yth. Poltekes Kemenkes Riau

Di-

Tempat

Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dengan ini memberikan surat izin pengambilan data kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Anis Anita	P032014472003	Penerapan Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Lanjut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Narossya Al Metra	P032014472028	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Resiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
3	Dela Rahma Aulia	P032014472007	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Dela Ramadhea	P032014472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Hiperkolesterolemia dengan Defisit Pengetahuan Terpapar Informasi
5	Putri Maharani	P032014472033	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Klien Gastritis dengan Manajemen Keluarga Tidak Efektif
6	Indah Kumala Sari	P032014472018	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat dengan Gangguan Mobilitas Fisik di UPTD Puskesmas Pekan Heran
7	Devi Okta Suryani	P032014472010	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



**PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU**  
**UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN**  
**KECAMATAN RENGAT BARAT**

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208  
Email :uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



8	Rahma Kurnia Duana P	P032014472034	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Putri Ardila Rifani	P032014472032	Penerapan Air Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
10	Lisa Marlina	P032014472024	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Osteoporosis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Veria Sarinah	P032014472042	Penerapan Senam Hipertensi pada Lansia untuk Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
12	Julia Berlian	P032014472019	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hiperkolesterolemia dengan Diagnosa Keperawatan Defisit Pengetahuan tentang Diet Kolesterol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
13	Desy Syahfitri	P032014472009	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Aman Nyaman
14	Nurfida Safira	P032014472015	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Chronik Kidney Disease (CKD) dengan Masalah Kesiapan Meningkatkan Koping Keluarga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
15	Apriliyan Dwi Sartika	P032014472004	Penerapan senam Osteoporosis Terhadap Penuruann Nyeri Muskulokeletak pada Lanjut Usia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
16	Lian Septino Pani	P032014472022	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
17	Ruslani Hapsa	P032014472037	Penerapan Pemberian Rebusan Air Cengkih Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat (Gout Arthritis) pada Lansia



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU  
**UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN**  
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208  
Email :uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



18	Arine Dwi Nanda	P032014472005	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Asuhan Keperawatan pada Gangguan Jiwa dengan Masalah Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
19	Amelia Azhari	P032014472002	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
20	Sella	P032014472038	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat / Gout Arthritis dengan Masalah Risiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
21	Dewi Melati Sukma	P032014472011	Penerapan Renge Of Motion (ROM) Pasif pada Lansia Stroke NonHemoragik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
22	Nurhamimah	P032014472030	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Masalah Gangguan Rasa Nyaman nyeri dengan Menggunakan Terapi Air Kelapa Muda
23	Nurdahayati	P032014472029	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Harga Diri Rendah Kronis di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
24	Susilawati	P032014472041	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran  
Pada Tanggal : 01 April 2023  
Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran  
Kecamatan Rengat Barat



**DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM**





Penata Tk. II/d






NIP: 19711016 199103 1 002

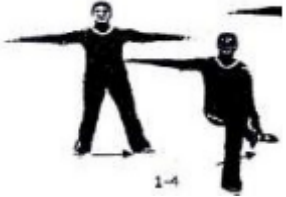

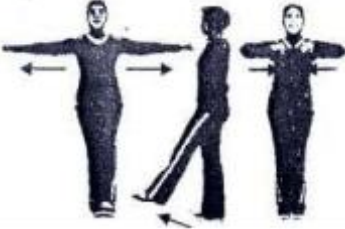

## Lampiran 5


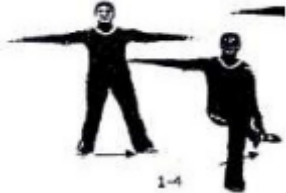
NO	GERAKAN SENAM	Keterangan
1.	Mengucapkan salam pembuka	
2.	Menyampaikan maksud dan tujuan	
3.	<p><b>Menjelaskan Pengertian Senam Diabetes</b></p> <p>Senam aerobik low impact adalah suatu latihan yang menarik, menyenangkan, mudah dilakukan dan dapat memotivasi para kelompok yang melakukannya. Senam aerobik dapat dilakukan secara sistematis dimana gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri</p>	
4.	<p><b>Menjelaskan manfaat senam diabetes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengontrol gula darah</li> <li>2. Menghambat dan memperbaiki faktor risiko penyakit sistemkardiovaskular yang banyak terjadi pada penderita DM, membantu memperbaiki profil lemak darah, dan menurunkankolesterol total.</li> <li>3. Memberikan keuntungan psikologis, olahraga yang teratur jugadapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani.</li> <li>4. Memperbaiki gejala gejala muskuloskeletal otot, tulang, sendi yaitu dengan gejala gejala neuropatu perifer dan osteoporosis.</li> </ol>	
5.	<p><b>Indikasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanda tanda vital normal</li> <li>2. Kadar gula darah puasa tidak kurang dari 105 - 125 mg/dl dantidak melebihi 300 mg/dl.</li> </ol>	
6.	<p><b>Persiapan pasien</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan klien mampu melakukan senam</li> <li>2. Pastikan klien menggunakan alas kaki yang tepat</li> </ol>	
7.	<p><b>Persiapan alat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tipe / laptop</li> <li>2. Speaker</li> <li>3. Lembar observasi</li> </ol>	

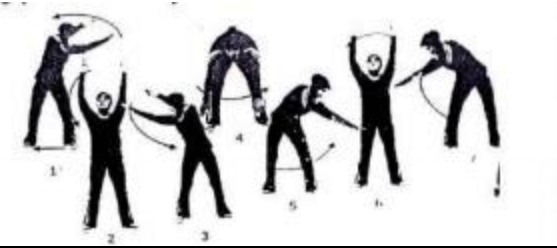





8.	<p>Cara kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cek gula darah responden sebelum dilakukan intervensi</li> <li>2. Catat pada lembar observasi</li> <li>3. Pelaksanaan intervensi secara bersamaan atau berkelompok(menyesuaikan)</li> <li>4. Latihan senam berdurasi 30 – 45 menit</li> <li>5. Cek kadar gula darah responden setelah senam yang mengikutisenam dari awal sampai akhir selama 2 minggu</li> </ol>	
<b>GERAKAN PEMANASAN</b>		
1.	<p>Berdiri dengan sikap sempurna dan kaki dibuka selebar bahu</p> 	
2.	<p>Jalan ditempat dengan hitungan 4 x 8</p> 	
3.	<p>Tangan diayunkan dari depan dada keatas dan kembali lagi kedepan dada dengan hitungan 4 x 8</p> 	
4.	<p>Menganggukan dan menengadahkan kepala dengan hitungan 4 x 8</p>	
5.	<p>Tengokkan kepala ke kanan dan kekiri dengan hitungan 4 x 8</p> 	

6.	<p>Gerakan mematahkan kepala kekanan dan kekiri dengan hitungan 4x 8</p> 	
7.	<p>Letakkan kedua tangan diatas pundak lalu putarkan pundak kedepan dan kebelakang masing masing 2 x 8 hitungan</p>	
8.	<p>Menekuk siku dan menyunkan badan ke kanan dn kekiri dengan 4x 8 hitungan</p> 	
9.	<p>Rentangkan tangan kesamping dan kedepan lalu gerakan sedikitmendayung ke kanan dan kekiri sebanyak 4 x 8 hitungan</p> 	
10.	<p>Dorong salah satu tangan ke atas dan satu tangan lainnyadipinggang dengan hitungan 4 x 8</p> 	
11.	<p>Sama dengan gerakan nomer 10 namun 2 tangan didorongkan ke atas dengan hitungan 4 x 8</p>	
12.	<p>Sama dengan gerakan no 11 namun didorong ke depan dengan hitungan 4 x 8</p>	
13.	<p>Tangan membuka dan menutup didepan dada dan kaki ditekuk dengan hitungan 4 x 8</p> 	

14.	<p>Merentangkan tangan dan mengayunkan tangan sembari menyentuhkan kaki dengan hitungan 4 x 8</p> 	
15.	<p>Gerakan memanah dan kaki membuka mengikuti gerakan tangan dengan hitungan 4 x 8</p> 	
16.	<p>Tangan direntangkan kemudian membuka dan menutup dengan hitungan 4 x 8</p> 	
17.	<p>Tangan diayunkan kedepan dengan menyilang dan kaki arah menendang kebelakang sebanyak 4 x 8 hitungan</p>	
18.	<p>Sama dengah gerakan nomer 10 namun dengan hitungan 1 x 8 tangan kanan 1 x 8 tangan dan sebaliknya.</p>	
19.	<p>Tangan diregangkan kesamping kanan sebanyak hitungan 1 x 8 lalu sentuhkan ke lutut dan tangan elama 1 x 8</p> 	

20.	Letakkan tangan kanan dipundak dan tangan kiri menahan dengan lutut ditekuk dan diluruskan sebanyak 1 x 8	
		
21.	Ulangi gerakan 19 dan 20 dengan arah yang berlawanan	
22.	Gerakan membungkuk lalu berdiri dengan hitungan 4 x 8	
23.	Berdiri dengan tumit dijinjitkan secara bergantian dengan 4 x 8 hitungan	
24.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 4 x 8	
<b>GERAKAN INTI</b>		
1.	Tangan diluruskan lalu ditekuk dengan gerakan maju mundurdengan 2 x 8 hitungan dan dilanjutkan tangan seperti gerakan terbang dengan hitungan 2 x 8	
2.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 4 x 8	
3.	Tangan berada dibelakang tengkuk lalu lembarkan badan kekanan dan kekiri sebanyak 1 x 8 hitungan	
4.	Tangan berada didepan perut lalu ayunkan sampai depan jidat secara bergantian dan kaki gerakan melangkah kedepan sebanyak 1 x 8 hitungan	
5.	Ulangi gerakan nomer 3	
6.	Ulangi gerakan nomer 4	
7.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 8 x 8	
8.	Tangan direntangkan dan menyentuh kaki lalu gerakan kaki menndang kearah samping kanan dan kiri sebanyak 4 x 8 hitungan	
		

9.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 4 x 8	
10.	Tangan disilangkan dan kaki menekuk kearah belakang dengan 2 x 8 hitungan	
11.	Putarkan tangan sembari bergeser dan tepuk dengan 2 x 8 hitungan 	
12.	Ulangi gerakan nomer 10 dan 11 sebanyak 3 kali	
13.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 4 x 8	
14.	Ulangi gerakan nomer 11	
15.	Gerakan memanah kekanan dan kekiri lalu tepuk tangan sebanyak 2 x 8	
16.	Jalan ditempat dan tepuk tangan dengan hitungan 4 x 8	
17.	Tangan disamping membuka dan menutup sambil bergeser 2 x 8	
18.	Gerakan dadah dadah lebar 2 x 8 hitungan	
19.	Gerakan satu tangan direntangkan membuka dan menutup 2 x 8 hitungan	
20.	Berdiri dengan tumit dijinjitkan secara bergantian dengan 4 x 8 hitungan	
<b>GERAKAN PENDINGINAN</b>		
1.	Buang tangan ke arah kanan dan kiri secara perlahan dengan hitungan 2 x 8	
2.	Kaitkan tangan dengan gerakan sama seperti nomer 1 lalu tahan di akhir hitungan	
3.	Dorong tangan kiri ke atas sebanyak 1 x 8 dan tahan dan sebaliknya	
4.	Rangkul kedua tangan ke arah tangan dengan 1 x 8 hitungan, lalu tahan pada tumpuan lutut	
5.	Tangan kanan diatas pundak lalu turun secara perlahan dan berdiri secara perlahan dengan hitungan 1 x 8	
6.	Ulangi gerakan nomer 4 dan 5	

7.	Tangan ke pundak dan putar pundak kedepan dengan 1 x 8 hitungan dan putar kebelakang dengan 1 x 8 hitungan. Lakukan 2 kali	
8.	Tangan di belakang dan tumit menjinjit secara bergantian sebanyak 2 x 8 hitungan 	
9.	Tumit menjinjit tangan dipinggang dan menganggukan kepala sebanyak 2 x 8 hitungan	
10.	Tumit menjinjit tangan dipinggang dan mematahkan kepala kenandan kekiri sebanyak 2 x 8 hitungan 	
11.	Gerakan membungkuk lalu berdiri secara perlahan dengan hitungan 2 x 8 	
12.	Dorong tangan kanan kedepan ketas lalu turun kebawah dengan 2 x 8 hitungan	
13.	Dorong tangan kiri kedepan ketas lalu turun kebawah dengan 2 x 8 hitungan	
14.	Dorong kedua tangan kedepan ketas lalu turun kebawah dengan 2 x 8 hitungan	
15.	Buka kedua tangan dan kiri arahkan ketas lalu kesamping dan kembali lagi dengan hitungan 2 x 8	
16.	Selesai	
17.	Melakukan evaluasi	
18.	Mengucapkan salam penutup	

Sumber : Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.2010. Petunjuk Pelaksanaan Senam Diabetes Melitus. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia pada Prasetyorini (2015).

Lampiran 6

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU</b> <b>PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</b>	
---	--	---

**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)**  
**Pemeriksaan gds (gula darah sewaktu)**

PENGERTIAN	Pemeriksaan gula darah untuk mengetahui kadar gula darah seseorang
TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Untuk mengetahui kadar gula sewaktu sebagai indicator adanya metabolisme karbohidrat</li> <li>b. Acuan tindakan medis</li> <li>c. Pengobatan yang tepat</li> <li>d. Pemilihan diet yang tepat</li> <li>e. Pencegahan risiko hiperglikemi</li> </ul>
INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Klien yang tidak mengetahui penyakitnya</li> <li>b. Penderita DM</li> </ul>
KONTRAINDIKASI	-
NILAI NORMAL GDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gula darah puasa : 70-110 mg/dl</li> <li>b. Gula darah 2 jam PP : &lt; 140 mg/dl</li> <li>c. Gula darah sewaktu : &lt; 150 mg/dl</li> </ul>
ALAT DAN BAHAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mesin Gluco Test</li> <li>b. Strip stick GDS</li> <li>c. Jarum/lancet GDS</li> <li>d. Alcohol swab</li> <li>e. Perlak dan pengalasan</li> <li>f. Hand scone</li> <li>g. bengkak</li> </ul>
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi kebutuhan klien</li> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Menyiapkan peralatan pemeriksaan GDS di dekat klien dengan sistematis dan rapi</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik dan ketepatan identifikasi (lihat gelang identitas)</li> <li>2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien /keluarga</li> <li>3. Memberikan kesempatan untuk bertanya</li> </ol>








	<p>4. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan</p>
	<p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga privasi klien</li> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Lakukan kontrak / persetujuan</li> <li>4. Memakai sarung tangan</li> <li>5. Atur posisi pasien nyaman mungkin</li> <li>6. Pastikan alat bias digunakan</li> <li>7. Pasang stik GDA pada alat glucometer dan otomatis alat glucometer akan hidup</li> <li>8. Mengurut jari yang akan ditusuk (darah diambil dari salah satu ujung jari telunjuk, jari tengah, jari manis tangan kiri/kanan)</li> <li>9. Desinfeksi jari yang akan ditusuk dengan kapas alcohol</li> <li>10. Menusukkan lanset di jari tangan pasien dan biarkan darah mengalir secara spontan</li> <li>11. Tempatkan ujung strip tes glukosa darah (bukan di teteskan) secara otomatis terserap ke dalam strip</li> <li>12. Menutup bekas tusukan lanset menggunakan kapas alcohol</li> <li>13. Alat glucometer akan berbunyi dan bacalah angka yang tertera pada monitor</li> <li>14. Keluarkan strip tes glukosa dari alat monitor</li> <li>15. Matikan alat monitor kadar glukosa darah</li> </ol> <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien</li> <li>2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit</li> <li>3. Membereskan alat</li> <li>4. Melepas sarung tangan/Cuci tangan</li> <li>10. Mendokumentasikan</li> </ol>



Lampiran 7

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : 203201947  
 NIM : 2032019972003  
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmuchamir, S. kep, M. Biomed  
 2. Ns. Deswita, M. kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	28-02-2023	Judul Penelitian	Acc judul	
2	03-04-2023	Bab I	Perbaiki bab 1 latar belakang	
3.	09-04-2023	Bab I	Perbaiki latar belakang dan tujuan penelitian	
4	06-04-2023	Bimbingan Online Bab I, Bab II, Bab III	Perbaiki semua form	
5	11-04-2023	Bab I, II, III	Perbaiki sesuai saran	
6	4-05-2023	Bab I - III	Perbaiki seperti saran	
7	5-05-2023	Bab I - III	Acc capian	







### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Anis. ANITA  
 NIM : 2032014991003  
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmahsinar, S. kep, M. Biomed  
 2. Ns. Deswika, M. kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	3/4 2023	Bab I	perbaiki sesuai paragraf	↓
2	10/9 2023	Bab I - III	perbaiki cover	↓
3	4/5 2023	Bab I - Bab III	lengkapi by lampiran	↓
4	9/5 2023	proposal	perbaiki daftar pustaka	↓
5	11/5 2023	proposal	cek lampiran -	↓
6	11/5 2023	proposal	Ace uji	↓







### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : ANUS ANITA  
 NIM : P02201992005  
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Elmuchlisnur, S. Ikr, M. Biomed  
                           2. Ns. Desanta

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	17-05-2023	BAB 4.	Perbaiki deskripsi	
2.	19-05-2023	BAB 4 & 5	Perbaiki tabel dan	
3.	27-05-2023	BAB 4 & 5	Perbaiki deskripsi	
4.	25-05-2023	BAB 5	Perbaiki pembahasan	
5.	16-05-2023	BAB 5	Perbaiki pembahasan	
6.	29-05-2023	BAB 5 + Lampiran.	Ada juga	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Anis Anora  
 NIM : 2121151021003  
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Plunella S. / dr. M. Gians.  
 2. Arsi. Resubandi M. K.P.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	12-05-2023	BAB 4.	Bab IV, V - cek tata tulis, kelengkapan paragraf	
2.	19-05-2023	BAB 5	- perhatikan tanda baca	
3.	22-05-2023	BAB 4 & 5	- Margin, cek paragraf	
4.	25-05-2023	BAB 5	- paragraf !	
5.	26-05-2023	BAB 5 & 4. Akhir	- Himpun abstrak, spasi	
6.	29-05-2023	BAB 5 & 4. Layaran	cek uji	

Lampiran 8

LEMBAR REVISI

Nama : Anis Anik  
NIM : 2032019902003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"><li>- perbaiki jika penulisan</li><li>- cek kata yg masih belum tepat penulisannya</li><li>- Cari teori / tambahkan konsep terkait pelaksanaan senam diabetes</li></ul>

Pematang Reba, 05 Juni 2023

Sebelum direvisi,

(Nobita Kumang)

Pematang Reba, 19 Juni 2023

Sudah direvisi,

(Amin Gunia)

LEMBAR REVISI

Nama : Aris Amta

NIM : 032419932023


NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki cover belakang</li><li>- Perbaiki abstrak.</li><li>- Perbaiki lampir isi</li><li>- tambahkan bagian akhir dan bisa usur melampirkan pengisian gambar</li><li>- Perbaiki ptunjuk</li><li>- Suci hasil penerbitan dengan lengkap</li><li>- Tami Per Bab <u>II</u></li></ul>


Pematang Reba, 05 Juni 2023

Pematang Reba, 05 Juni 2023

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

  
(N.S. Sety Jucita)

  
(N.S. Sety Jucita)

LEMBAR REVISI


Nama : Anis Anisa

NIM : 202010072003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki penulisan</li><li>- Perbaiki abstrak</li><li>- Pemilihan subjek di cek lagi</li><li>- Cari teori yg menyatakan gula darah berapa yg boleh dilakukan senam</li></ul>

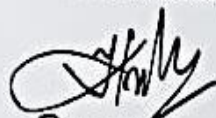
Pematang Reba, 01 Juni 2023

Sebelum direvisi,

  
(Elmaechsinur)

Pematang Reba, 05 Juni 2023

Sudah direvisi,

  
(Reza)

**LEMBAR REVISI**

Nama : ANIS ANITA

NIM : 202204037003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Perhatikan etika penulisan</li><li>- Bstilah yang dihindarkan</li><li>- Perbaiki gaya penulisan</li><li>- kumpikan kembali</li><li>- Perbaiki subjek lebih spontanitas</li></ul>

Pematang Reba, Selasa/16-05-23

Pematang Reba, 30 Mei 2023

Sebelum direvisi,

(Nurul Kurniamani)

Sudah direvisi,

(Nurul Kurniamani)



**LEMBAR REVISI**

Nama : ANIS ANITA  
 NIM : 00320124192002

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cover perbaikan judul penelitian</li> <li>- latar belakang perbaikan: setiap paragrafnya.</li> <li>- Rumusan masalah tidak sesuai dgn capaian DIII kementerian tidak penganalisa penerapan Gea ...</li> </ul>
	BAB I	Tambahkan konsep penguatan guru dan siswa & keluarga
	BAB II	- Gambar di BAB II tidak dituliskan di Daftar pustaka
	BAB III	perbaiki Definisi Batas wilayah


Pematang Reba, 16 Mei 2023

Pematang Reba, 30 Mei 2023

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

  
 (Ms. Sety Julita S. Kep. M. Kep.)

  
 (Ms. Sety Julita S. Kep. M. Kep.)

LEMBAR REVISI

Nama : ANIS ANITA  
NIM : 203204427003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengaturan judul di halaman judul</li><li>- hindari kata pengaruh karena bahan korelasi</li><li>- tambahkan sinonim diabetes di bagian istilah : fresh, durasi, dll.</li><li>- bahasa asing di miringkan.</li></ul>

Pematang Reba, 18 Mei 2023

Pematang Reba, 20 Mei 2023

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

Ns. Eumestina, S.Kep, M. Ners (Ns. Eumestina, S.Kep, M. Ners)

## Lampiran 9


### DOKUMENTASI PENELITIAN TERHADAP 2 SUBJEK PENELITIAN






#### KLIEN 1





Nama: Ny.A

Umur: 68 Tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

KETERANGAN HARI	HARI/TANGGAL/ WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
Hari Pertama	Rabu/17 Mei 2023 06.30-07.20		<ul style="list-style-type: none"><li>• Salam terapeutik kepada subjek</li><li>• Menjelaskan prosedur dan tujuan kepada subjek</li><li>• Informend Consent</li><li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 248 mg/dl)</li><li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li><li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 245 mg/dl)</li></ul>
Hari Ke dua	Jum'at/19 Mei 2023 06.30-07.20		<ul style="list-style-type: none"><li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam</li></ul>

		 	<p>(GDS : 242 mg/dl)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 238 mg/dl)</li> </ul>
Hari Ke tiga	Minggu/21 Mei 2023 06.30-07.20	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 234 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 232 mg/dl)</li> </ul>
Hari Ke empat	Selasa/23 Mei 2023 06.30-07.20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 238 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes</li> </ul>

			<p>mellitus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 235 mg/dl)</li> </ul>
<p>Hari Ke lima</p>	<p>Kamis/25 Mei 2023 06.30-07.20</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 230 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 227 mg/dl)</li> </ul>
<p>Hari Ke enam</p>	<p>Sabtu/27 Mei 2023 06.30-07.20</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 225 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 221 mg/dl)</li> </ul>






KLIEN 2

Nama: Ny.W




Umur: 60 Tahun




Jenis Kelamin: Perempuan

KETERANGAN HARI	HARI/TANGGAL/ WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
Hari Pertama	Rabu/17 Mei 2023 07.40-08.20	 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salam terapeutik kepada subjek</li><li>• Menjelaskan prosedur dan tujuan kepada subjek</li><li>• Informend Consent</li><li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 250 mg/dl)</li><li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li><li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 245 mg/dl)</li></ul>

<p>Hari Ke dua</p>	<p>Jum'at/19 Mei 2023 07.40-08.20</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 246 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 240 mg/dl)</li> </ul>
<p>Hari Ke tiga</p>	<p>Minggu/21 Mei 2023 07.40-08.20</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 245 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 238 mg/dl)</li> </ul>



			
Hari Ke empat	Selasa/23 Mei 2023 07.40-08.20	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 236 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 230 mg/dl)</li> </ul>
Hari Ke lima	Kamis/25 Mei 2023 07.40-08.20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 239 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes</li> </ul>

		 	<p>mellitus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 236 mg/dl)</li> </ul>
<p>Hari Ke enam</p>	<p>Sabtu/27 Mei 2023 07.40-08.20</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa kadar gula darah sebelum senam (GDS : 237 mg/dl)</li> <li>• Melakukan Senam diabetes mellitus</li> <li>• Memeriksa kadar gula darah sesudah senam (GDS : 230 mg/dl)</li> </ul>

