

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada,
Yth. Calon Responden Penelitian
Di Puskesmas Weru

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Bayu Widyawati

Nim : 2019122025

Merupakan mahasiswi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul "*Pengaruh Aktivitas exercise walking* terhadap perubahan kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskemas Weru Sukoharjo" sebagai syarat kelulusan.

Peneliti ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara sebagai calon responden. Kerahasiaan serta informasi yang akan diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara tidak bersedia menjadi responden, maka saudara diperbolehkan menolak menjadi responden penelitian. Apabila saudara menyetujui, maka saya mohon untuk dapat menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Hormat saya,

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat:

Umur :

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi informan penelitian dari :

Nama : Rina Bayu Widyawati

Nim : 2019122025

Judul: ***Pengaruh Aktivitas exercise walking terhadap perubahan kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Weru Sukoharjo***

Persetujuan ini saya berikan secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya telah diberikan penjelasan mengenai penelitian dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya akan menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya.

Surakarta, 2021

Responden

(.....)

Lampiran3

SOP WALKING EXERCISE

No	Item	Prosedur
	Pengertian	<i>Walking exercise</i> terprogram merupakan suatu gerakan / aktivitas tubuh dengan cara berjalan kaki biasa yang berirama dengan lengan yang terayun sesuai dengan irama jalan seseorang yang dilakukan secara terencana.
	Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengoptimalkan status kesehatan2. Menurunkan kadar glukosa darah.3. Melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh
	Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none">1. Jelaskan manfaat dan tujuan tindakan yang akan dilakukan.2. Pastikan penderita sudah makan terlebih dahulu 1 – 2 jam sebelum dilakukan latihan.3. Lakukan pengukuran tekanan darah dan denyut nadi (dalam keadaan istirahat)4. Tentukan target denyut nadi maksimal. HR (<i>Heart Rate</i>) maksiamal = 220 – umur5. Anjurkan responden untuk memakai pakaian yang nyaman dan menyerap keringat.6. Anjurkan responden untuk memakai alas kaki.7. yang nyaman dipakai selama latihan
	Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none">1. Stopwatch.2. Tensi meter.3. Glukometer, lancet dan jarum.4. Kipas alkohol.5. Lembar observasi

	Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan manfaat dan tujuan tindakan yang akan dilakukan. 2. Tanyakan kesiapan responden sebelum kegiatan dilakukan. 3. Lakukan pemanasan/ peregangan otot kepala, tangan dan kaki selama 5 menit. 4. Lakukan latihan jalan kaki (<i>walking exercise</i>) dengan target denyut nadi maksimal 40% - 60%. 5. Lakukan latihan selama 30 menit sebanyak 3 kali seminggu. 6. Beri waktu istirahat selama 3 menit setiap 10 menit setelah latihan dilakukan. 7. Lakukan latihan pada jalan yang mendatar. 8. Anjurkan responden untuk menjaga posisi tubuh dan mengatur kecepatan langkahnya agar merasa lebih nyaman selama kegiatan. 9. Hentikan latihan bila responden merasa pusing dan sesak nafas. 10. Lanjutkan latihan kembali dengan sisa waktu yang telah ditentukan, setelah responden beristirahat atau sudah merasa tenang dan kondisi responden telah membaik. 11. Latihan ditutup dengan dengan pendinginan selama 5 menit. 12. Berikan <i>reinforcement</i> pada responden setelah melakukan latihan. 13. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tindakan yang telah dilakukan. 2. Lakukan penilaian/ pengukuran kadar glukosa darah setiap responden

Lampiran 6 Data responden penelitian

No	Jenis kelamin	Usia (tahun)	Status pekerjaan	GDS (mg/dl)			
				Pre test	kategori	Post test	Kategori
1	Perempuan	54	Tani	213	Diabetes	212	Diabetes
2	Perempuan	54	IRT	249	Diabetes	246	Diabetes
3	Perempuan	50	IRT	239	Diabetes	230	Diabetes
4	Perempuan	49	IRT	225	Diabetes	220	Diabetes
5	Perempuan	45	Wiraswasta	230	Diabetes	228	Diabetes
6	Perempuan	43	IRT	204	Diabetes	198	Prediabetes
7	Laki-laki	52	Tani	260	Diabetes	252	Diabetes
8	Perempuan	53	IRT	240	Diabetes	239	Diabetes
9	Perempuan	47	IRT	263	Diabetes	262	Diabetes
10	Perempuan	43	Wiraswasta	211	Diabetes	209	Diabetes
11	Perempuan	40	IRT	208	Diabetes	208	Diabetes
12	Laki-laki	55	Tani	210	Diabetes	201	Diabetes
13	Laki-laki	40	Wiraswasta	244	Diabetes	245	Diabetes
14	Perempuan	52	IRT	205	Diabetes	201	Diabetes
15	Perempuan	49	Wiraswasta	261	Diabetes	251	Diabetes
16	Perempuan	53	Tani	213	Diabetes	210	Diabetes
17	Perempuan	53	IRT	252	Diabetes	244	Diabetes
18	Perempuan	47	IRT	216	Diabetes	213	Diabetes
19	Laki-laki	53	Wiraswasta	230	Diabetes	230	Diabetes
20	Laki-laki	50	Wiraswasta	242	Diabetes	230	Diabetes
21	Perempuan	50	IRT	223	Diabetes	218	Diabetes
22	Laki-laki	53	Wiraswasta	199	Prediabetes	187	Prediabetes
23	Perempuan	42	IRT	190	Prediabetes	180	Prediabetes
24	Laki-laki	48	Tani	210	Diabetes	202	Diabetes
25	Laki-laki	52	Tani	233	Diabetes	232	Diabetes

Lampiran 7 Hasil Analisis Uji statistik data penelitian

Frequency Table

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <=45 tahun	6	24,0	24,0	24,0
>45 tahun	19	76,0	76,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	8	32,0	32,0	32,0
Perempuan	17	68,0	68,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	12	48,0	48,0	48,0
Tani	6	24,0	24,0	72,0
Wiraswasta	7	28,0	28,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Kategori pre test DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Diabetes	23	92,0	92,0	92,0
	Prediabetes	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Kategori pre test DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Diabetes	22	88,0	88,0	88,0
	Prediabetes	3	12,0	12,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Statistics

		Pre test GDS (mg/dl)	Post test GDS (mg/dl)
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		226,8000	221,9200
Median		225,0000	220,0000
Mode		210,00 ^a	230,00
Std. Deviation		20,84067	21,50953
Minimum		190,00	180,00
Maximum		263,00	262,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test GDS (mg/dl)	,146	25	,178	,956	25	,343
Post test GDS (mg/dl)	,101	25	,200	,977	25	,812

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

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	Pre test GDS (mg/dl)	226,8000	25	20,84067	4,16813
	Post test GDS (mg/dl)	221,9200	25	21,50953	4,30191

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
1	Pre test GDS (mg/dl) & Post test GDS (mg/dl)	25	,982	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	Pre test GDS (mg/dl) - Post test GDS (mg/dl)	4,88000	4,02409	,80482	3,21894	6,54106	6,063	24	,000



**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 103/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2021
Lampiran :-
Perihal : Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala dinas
kesehatan
Kabupaten Sukoharjo

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program S-1 Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaan awal berbentuk Studi Pendahuluan di instansi yang Bp/Ibu/Sdr. Pimpin sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin mahasiswa :

Nama : RINA BAYU WIDYAWATI
NIM : 2019122025
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Judul Skripsi : " Pengaruh Aktifitas Exercise Walking Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di puskesmas Weru Sukoharjo "

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan banyak terima kasih.

Sukakarta, 20 April 2021



Pradikus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng
NIDN.0614068201

Tembusan :
- Arsip Fakultas



**PEMERINTAH KABUPATEN SUKOHARJO
DINAS KESEHATAN**

Jl. Dr. Muwardi No. 66 Sukoharjo, Kode Pos 57514
Telp.(0271) 593015 Fax 593561

Sukoharjo, 28 April 2021

Nomor : 070/ 8254 /IV/2021
Lampiran :
Hal : **STUDI PENDAHULUAN**

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas WERU

Di -

WERU

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Sains Tehnologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, tanggal 20 April 2021, Nomor : 103/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2021 Tentang studi pendahuluan, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan agar saudara dapat menerima dan memberikan ijin studi pendahuluan di wilayah sdr kepada Mahasiswa :

Nama : RINA BAYU WIDYAWATI
NIM : 2019122025
Progdi : KEPERAWATAN
Lokasi : PUSKESMAS WERU KAB. SUKOHARJO
Judul : " PENGARUH AKTIFITAS EXERCISE WALKING TERHADAP PERUBAHAN KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS WERU SUKOHARJO "

Demikian untuk untuk menjadikan perhatian dan dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN SUKOHARJO
Kepala Sumber Daya Kesehatan



Pembina

NIP. 19660610 198903 2 013

TEMBUSAN : dikirim kepada Yth :

1. Mahasiswa yang bersangkutan.
2. Arsip



KONSULTASI PKL / SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1.	Rabu 24-3-2021	Lilis Martutik		Acc awal	
2	Selasa 06-4-2021	Lilis Martutik	I - II	BAB 1 - III dilengkapi lampiran	
3	Selasa 27-4-2021	Lilis Martutik	I - III	Acc maju proposal, Perbaiki penulisan	
4	Selasa 18-5-2021	Lilis Martutik	I - III	lengkapi lembar persetujuan, revisi lembar observasi dan sop	
5	Sabtu 29-5-2021	Lilis Martutik	I - III	Acc lengkap, Perbaiki penulisan	
6	Senin 4-8-2021	Lilis Martutik		Acc maju sempro	
7.	Kamis 4-9-2021	Lilis Martutik	I - III	Konsul revisi Bab I - III	
8	Senin 17-01-2022	Lilis Martutik	IV - V	Konsul hasil penelitian,	
9	Selasa 7-6-2022	Lilis Martutik	IV - V	lengkapi lampiran	
10	Rabu 13-06-2022	Lilis Martutik	IV - V	Acc skripsi	



KONSULTASI PKL / SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1.	Rabu 24. 3. 2021	Fajar Alam p		Acc judul	
2	Selasa 6-4-2021	Fajar Alam p	I - ii	Berahi pemuasan dan lengkapi lampiran	
3	Selasa 27 -4-2021	Fajar Alam p	I - ii	Revisi	
4	Selasa 18-5-2021	Fajar Alam p	I - iii	Revisi lampiran (sop, lembar asesmen)	
5	Kamis 27-5-2021	Fajar Alam p	I - iii	Revisi Daftar pustaka	
6	Sabtu 19-6-2021	Fajar Alam p	I - iii	Acc lengkap	
7	Kamis 14 8-2021	Fajar Alam p	I - iii	konsul revisi Bab I - iii	
8.	Senin 28-8-2022	Fajar Alam p	iii - iv	konsul Hasil penelitian	
9	Rabu 27-4-2022	Fajar Alam p	iv	konsul Revisi (lampiran)	
10	Selasa 21-6-2022	Fajar Alam p	iv	Acc	
11	Selasa 6-9-2022	Fajar Alam p	v	Acc Sembrang	