



Nomor : IV.b / 146 / S.1 KEP – KS / II / 2019
Lamp : -
Perihal : Surat Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian

Kepada,
Yth : Bupati Mojokerto

Di
MOJOKERTO

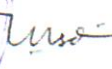
Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas akhir mahasiswa Prodi S.1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto tahun ajaran 2018/2019, tentang pembuatan Skripsi .

Terkait dengan hal itu maka, kami butuhkan informasi berupa data yang dapat dijadikan dasar dalam pembuatan tugas akhir . Untuk itu kami mohon sekiranya Bapak / Ibu memberikan ijin kepada anak didik kami dalam memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

NAMA : AFIE MAGHFURI
NIM : 201501018
Judul : Pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus

Demikian permohonan ijin ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Mojokerto, 22 Februari 2019
Ketua

Dr. MUHAMMAD SAJIDIN, S.Kp.M.Kes
NIK. 162 601 011

Tembusan :

1. Yth, Kepala Bakesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto
3. Yth, Kepala UPT Puskesmas Watukenongo Kabupaten Mojokerto
4. Yth, Kepala Desa Balong Masin Kabupaten Mojokerto
5. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
DINAS KESEHATAN**

Jalan R.A Basuni No. 4 Mojokerto, Kode Pos 61361 Jawa Timur
Telp. (0321) 321957 Fax. (0321) 390113
Website : <http://mojokertokab.go.id/mik/sub/dinkes>
Email : dinkeskabmojokerto@gmail.com

Mojokerto, 25 April 2019

Nomor : 072/4425 /416-102.C/2019
Sifat : Biasa
Lampiran :
Perihal : Studi pendahuluan dan penelitian

Kepada
Yth. Kepala UPT Puskesmas Watukenongo
di
MOJOKERTO

Menindaklanjuti Surat Keterangan dari STIKES Bina Sehat PPNI Nomor : IV.b/146/S.IKEP-KS/II/ 2019 pada tanggal 22 Februari 2019 dan Kepala Bangkesbangpol : Nomor : 070/342/416-206/2019 Pada Tanggal 12 Maret 2019 tentang Research/PKL/KKN/Ijin Penelitian/Survey Pendahuluan oleh mahasiswa An **Afie Maghfuri** dengan judul "Pengaruh Senam Protanis terhadap kadar gula darah pasien diabetes militus"

Dengan ini kami pada prinsipnya tidak keberatan,menyetujui serta merekomendasikan untuk pelaksanaan kegiatan dimaksudkan yang akan dilaksanakan selama 3 (Tiga) Bulan, terhitung mulai tanggal 13 Maret s/d 13 Juni 2019

Dalam pelaksanaanya diharapkan agar UPT yang terkait dengan lokasi penelitian dapat memberikan pengarah dan bimbingan serta pada akhir kegiatan mahasiswa tersebut diatas diwajibkan membuat laporan yang ditujukan kepada :

1. Bupati Mojokerto c.q. Kepala Bankesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto c.q. Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan (SDK)
3. Kepala UPT yang digunakan sebagai lokasi penelitian.

Demikian untuk mendapatkan perhatian dan pelaksanaanya.

**KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN MOJOKERTO**

DR. DIDIK CHUSNUL YAKIN, S.Sos.M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19710427 199203 1 001

Tembusan disampaikan Kepada :

1. Ketua STIKES Bina Sehat PPNI
2. Kepala Desa Balongmasin
3. Sdr. Yang Bersangkutan



Scanned with
CamScanner



PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Jenderal A. Yani Nomor 16 Mojokerto Kode Pos 61318 Jawa Timur

Telp./Fax. (0321) 321 953

Website: <http://bakesbangpol.mojokertokab.go.id>

REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN

Nomor 070/3.42. /416-206/2019

- Dasar**
- a. Surat dari Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, tanggal 22 Februari 2019 Nomor : IV.b/146/S.1KEP-KS/II/2019, perihal Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian;
 - b. Disposisi Asisten Sekretaris Daerah Kabupaten Mojokerto Bidang Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat tanggal 26 Februari 2019 Nomor : 072/2475/416-206/2019;
 - c. Pertimbangan dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, tanggal 28 Februari 2019 Nomor : 072/1617/416-102.C/2019 dan Camat Pungging Kabupaten Mojokerto, tanggal 11 Maret 2019 Nomor : 070/128/416-306/2019, perihal Ijin Penelitian/Survey/Kegiatan;

Menimbang Hasil verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto, berkas persyaratan administrasi telah memenuhi syarat sesuai Peraturan Bupati Mojokerto Nomor 66 Tahun 2012.

Bupati Mojokerto, memberikan rekomendasi kepada

- a. Nama Penanggungjawab : **Afie Maghfuri**
- b. Alamat Penanggungjawab : Panggremen RT.02 RW.02 Desa Tunggalpager Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto / 085707522776
- c. Asal Instansi/Organisasi/Lembaga : STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
- d. Pekerjaan : Mahasiswa
- e. Kebangsaan : Indonesia

Untuk mengadakan Penelitian/Survey/Kegiatan, dengan

- a. Judul Penelitian/Tema Kegiatan : Pengaruh Senam Prolanis terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus
- b. Tujuan Penelitian/Kegiatan : Studi Pendahuluan dan Penelitian / Penyusunan skripsi
- c. Lokasi Penelitian/Kegiatan : UPT Puskesmas Watukenongo dan Desa Balongmasin Kecamatan Pungging
- d. Lama Penelitian/Kegiatan : 3 (tiga) Bulan, 13 Maret s.d 13 Juni 2019
- e. Bidang Penelitian/Kegiatan : Kesehatan
- f. Status Penelitian/Kegiatan : Mandiri
- g. Jumlah Anggota Peneliti/Kegiatan : -
- h. Nama Anggota Penelitian/Kegiatan : -

Dengan Ketentuan Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/kegiatan serta bersedia melaporkan hasil dari penelitian/kegiatan dalam bentuk Hardcopy dan Softcopy kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mojokerto, 12 Maret 2019

a.n. BUPATI MOJOKERTO

**KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MOJOKERTO**

u.b.

Kepala Bidang Kesejahteraan dan Kajian Strategis

Drs. ROUL AMRULLOH
 Penata Tk. I
 NIP. 19880417 199503 1 002

TEMBUSAN :

- Yth. 1. Bpk. Wakil Bupati Mojokerto (sebagai Laporan);
- 2. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto;
- 3. Sdr. Camat Pungging Kabupaten Mojokerto;
- 4. Sdr. Kepala UPT Puskesmas Watukenongo;
- 5. Sdr. Kepala Desa Balongmasin Kecamatan Pungging;
- 6. Sdr. Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.



Scanned with
CamScanner

EMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto:

Nama : Afie Maghfuri

NIM : 201501018

Akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto”**.

Untuk kepentingan di atas, maka saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon saudara untuk memberikan jawaban secara jujur. Jawaban yang saudara berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak perlu mencantumkan nama pada lembar kuesioner.

Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan kerjasamanya, saya sampaikan terima kasih

Mojokerto, Juni 2019

Hormat saya

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONCENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Kode responden :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang diselenggarakan oleh mahasiswa STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, maka saya

(Bersedia / Tidak Bersedia*)

Untuk berperan serta sebagai responden.

Apabila sesuatu hal yang merugikan diri saya akibat penelitian ini, maka saya bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak menuntut di kemudian hari.

*) Coret yang tidak dipilih

Mojokerto, Juni 2019
Yang bersangkutan

Kode Responden : **DATA UMUM RESPONDEN**

Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto

No	Data Umum		Kadar Gula Darah Acak			
	Kode Responden	Umur (tahun)	Pretest		Posttest	
			mg/dL	Kategori	mg/dL	Kategori
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

SOP SENAM PROLANIS

NO	TINDAKAN
A. Tahap PraInteraksi	
1	Persiapan Alat dan Bahan - Matras - Music Palyer - Glukometer digital - Stik GDA - Kapas alkohol
2	Persiapan Klien - Mengatur barisan agar tidak saling bertabrakan saat melakukan gerakan senam - Memastikan klien membawa permen manis
B. Tahap Orientasi	
1	Memberikan salam dan menyapa nama responden
2	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan - Teknik terapi yang dilakukan adalah senam diabetes mellitus untuk menurunkan kadar gula darah - Terapi dilakukan selama 60 menit
3	Memastikan kadar gula darah pasien 100-300 mg/dL, tidak lemas atau tampak lelah, tidak ada gangren di kaki
4	Mengidentifikasi kadar gula darah sebelum senam dan mencatat dalam lembar observasi
C. Tahap Kerja	
1.	Latihan pemanasan Sebelum masuk ke dalam gerakan inti, sebaiknya lakukan pemanasan. - Gerakan 1 : badan tegap dengan sikap sempurna - Gerakan 2 : kaki berjinjit satu dan dua tangan disimpan dipinggang
	
Gambar 1 Latihan Pemanasan Gerakan 1 dan 2	

c. Gerakan 3 :

- 1) Salah satu kaki tarik ke belakang
- 2) Kepalkan kedua tangan simpan diatas dada dan pinggang
- 3) Lakukan gerakan jalan ditempat dengan ayunan tangan

d. Gerakan 4 :

- 1) Simpan tangan yang terlentang diatas dada
- 2) Tundukkan kepala



Gambar 2 Latihan Pemanasan Gerakan 3 dan 4

e. Gerakan 5 :

- 1) Satu tangan direntangkan sementara tangan yang lain disimpan di dada
- 2) Kepala menoleh bergantian ke kanan dan kiri

f. Gerakan 6 :

- 1) Kepala dimiringkan ke kanan dan ke kiri
- 2) Kedua tangan disimpan dipinggang
- 3) Jalan ditempat



Gambar 3 Latihan Pemanasan Gerakan 5 dan 6

g. Gerakan 7 :

- 1) Langkahkan kaki ke kanan dan ke kiri 1 langkah
- 2) Tangan mengepal di sisi badan

3) Bahu diangkat dan diputar ke belakang

h. Gerakan 8 :

- 1) Langkahkan kaki ke kanan dan ke kiri 2 langkah
- 2) Tangan mengepal di sisi badan
- 3) Bahu diangkat bergantian ke kanan dan ke kiri



Gambar 4 Latihan Pemanasan Gerakan 7 dan 8

i. Gerakan 9

- 1) Langkahkan kaki ke depan 1 langkah
- 2) Kepalkan tangan dan simpan di dada
- 3) Tarik ke atas dan ke bawah

j. Gerakan 10

- 1) Langkahkan kaki ke samping kanan dan kiri sebanyak 2 langkah
- 2) Tangan direntangkan kedepan dan ke kanan atau kiri
- 3) Gerakan kepala ke kanan dan ke kiri secara bergantian



Gambar 5 Latihan Pemanasan Gerakan 9 dan 10

k. Gerakan 11

- 1) Angkat tangan ke depan
- 2) Satu kaki melangkah ke depan dan kaki yang lain mundur
- 3) Lakukan secara bergantian

l. Gerakan 12

- 1) Langkahkan kaki ke kanan dan ke kiri bergantian
- 2) Kedua tangan membentuk sudut 90 derajat



Gambar 6 Latihan Pemanasan Gerakan 11 dan 12

m. Gerakan 13

- 1) Langkahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian
- 2) Kedua tangan simpan di depan
- 3) Lakukan gerakan membuka dan menutup bergantian

n. Gerakan 14

- 1) Posisi awal
- 2) Kedua siku ditekuk dan telapak tangan mengepal di sisi pinggang
- 3) Dorong kaki kanan dan kedua lengan ke belakang kemudian dilanjutkan dengan kaki kiri



Gambar 7 Latihan Pemanasan Gerakan 13 dan 14

o. Gerakan 15

- 1) Kaki tangan diangkat ke atas
- 2) Kaki kanan serong ke kanan depan secara bergantian

p. Gerakan 16

- 1) Ayunkan kedua lengan bersamaan

- 2) Tangan kanan lurus disisi bahu kanan sejajar dengan bahu dan tangan kiri lurus sejajar dengan bahu
- 3) Kaki kanan diangkat kemudian seterusnya



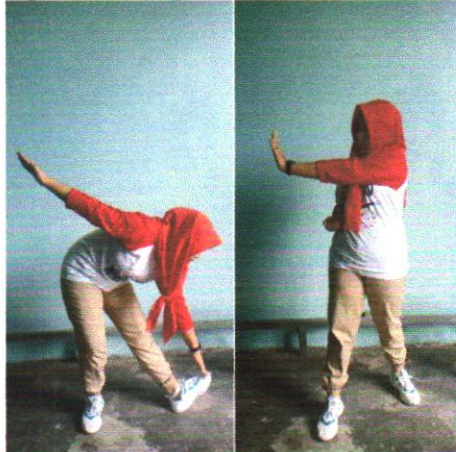
Gambar 8 Latihan Pemanasan Gerakan 15 dan 16

q. Gerakan 17

- 1) Tubuh kanan dicondongkan ke arah kanan
- 2) Tubuh kanan seperti menyentuh tumit kaki kanan
- 3) Begitupun dengan sebelah kiri

r. Gerakan 18

- 1) Kaki dibuka
- 2) Lutut sedikit ditekuk
- 3) Ayunkan tangan kanan serong ke arah kiri



Gambar 9 Latihan Pemanasan Gerakan 17 dan 18

s. Gerakan 19

- 1) Kedua kaki terbuka
- 2) Kedua tangan disamping kepala sejajar dengan bahu
- 3) Putar sisi tubuh ke arah kanan dan kiri bergantian

t. Gerakan 20

- 1) Ayunkan lengan ke samping kiri dan kanan bergantian
- 2) Kaki kiri dan kanan ditekuk ke belakang



Gambar 10 Latihan Pemanasan Gerakan 19 dan 20

u. Gerakan 21

- 1) Kaki dibuka lebar, satu kaki melangkah ke depan
- 2) Tekuk lutut kiri ke arah kanan
- 3) Silahkan kedua tangan diatas kanan dan kiri

v. Gerakan 22

- 1) Kaki kanan terbuka
- 2) Tangan kanan tertumpu di paha kanan
- 3) Tangan kiri lurus keatas



Gambar 11 Latihan Pemanasan Gerakan 21 dan 22

w. Gerakan 23

- 1) Tubuh menghadap ke kanan atau ke kiri
- 2) Tangan lurus ke kanan atau ke kiri sejajar dengan bahu dan ditarik statis

x. Gerakan 24

- 1) Badan menghadap kanan dan kiri
- 2) Tangan direntangkan ke atas
- 3) Salah satu kaki ditarik ke belakang



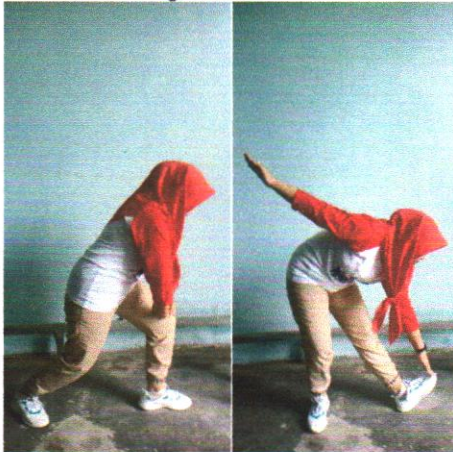
Gambar 12 Latihan Pemanasan Gerakan 23 dan 24

y. Gerakan 25

- 1) Kaki kanan atau kiri menekuk ke depan
- 2) Samping kanan dan kiri lurus ke belakang
- 3) Kedua tangan bertumpu dipaha

z. Gerakan 26

- 1) Kaki kanan diluruskan
- 2) Tangan kanan menyentuh ujung kaki kanan
- 3) Lakukan bergantian



Gambar 13 Latihan Pemanasan Gerakan 25 dan 26

aa. Gerakan 27 dan 28

- 1) Kaki kiri melangkah ke depan
- 2) Kedua tangan diluruskan ke depan
- 3) Ditarik ke belakang dan ditahan di depan dada disamping telinga
- 4) Lakukan bergantian



Gambar 14 Latihan Pemanasan Gerakan 27 dan 28

bb. Gerakan 29

- 1) Kaki kiri melangkah ke depan
- 2) Kedua tangan tertumpu dikedua paha
- 3) Lutut kanan ditekuk

cc. Gerakan 30 : sikap sempurna



Gambar 15 Latihan Pemanasan Gerakan 29 dan 30

2. Latihan inti

a. Inti 1

- 1) Badan tegak
- 2) Langkahkan kaki kanan ke depan 1 langkah
- 3) Kepalkan tangan angkat ke atas
- 4) Dengan hitungan angkat dan tarik tangan sejajar dengan bahu



Gambar 16 Latihan Inti 1

b. Inti 2

- 1) Kaki melangkah ke depan
- 2) Tangan mengepal dan perut diangkat ke atas kepala
- 3) Lakukan seterusnya

c. Inti 3

- 1) Tangan kanan mengepal
- 2) Badan serong ke kanan
- 3) Kaki kiri membuka ke samping kiri



Gambar 17 Latihan Inti 2 dan 3

d. Inti 4 dan 5

- 1) Melangkah maju 1 langkah
- 2) Tangan mendorong ke depan
- 3) Mundur 1 langkah
- 4) Tangan dorong ke depan kemudian rentangkan ke atas



Gambar 18 Latihan Inti 4 dan 5

e. Inti 6

- 1) Kedua tangan mengepal kemudian tarik ke belakang
- 2) Kaki kanan melangkah ke depan
- 3) Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri

f. Inti 7

- 1) Langkahkan ke depan kaki kiri
- 2) Tangan kiri direntangkan, tangan kanan simpan di dada
- 3) Kedua tangan mengayun ke kanan dan ke kiri



Gambar 19 Latihan Inti 6 dan 7

g. Inti 8

- 1) Angkat kaki kiri ke belakang
- 2) Kedua tangan bentangkan ke depan
- 3) Lakukan bergantian dengan kaki kanan



Gambar 20 Latihan Inti 8

h. Inti 9

- 1) Buka kaki
- 2) Langkahkan ke depan kaki kanan dan kaki kiri mundur ke belakang
- 3) Telapak tangan di buka, tangan kiri bentangkan dan kanan simpan di dada
- 4) Ayunkan ke kanan dan kiri

i. Inti 10

- 1) Buka kaki
- 2) Langkahkan ke depan kaki kanan dan kaki kiri mundur ke belakang
- 3) Angkat kedua tangan keatas



Gambar 21 Latihan Inti 9 dan 10

j. Inti 11

- 1) Buka kaki kiri ke samping kiri
- 2) Kedua tangan sejajar dengan dada
- 3) Rentangkan tangan ke bawah
- 4) Lakukan bergantian dengan kaki kanan



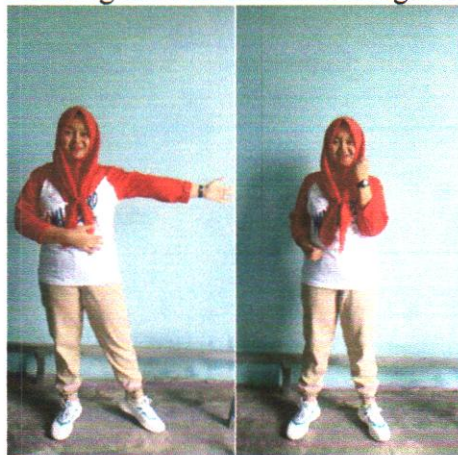
Gambar 22 Latihan Inti 11

k. Inti 12

- 1) Kaki kiri melangkah ke samping
- 2) Kedua tangan direntangkan sejajar dengan perut

l. Relaksasi 13

- 1) Tangan di depan dada
- 2) Rentangkan bersamaan melangkah ke samping kanan dan kiri



Gambar 23 Latihan Inti 12 dan Relaksasi 13

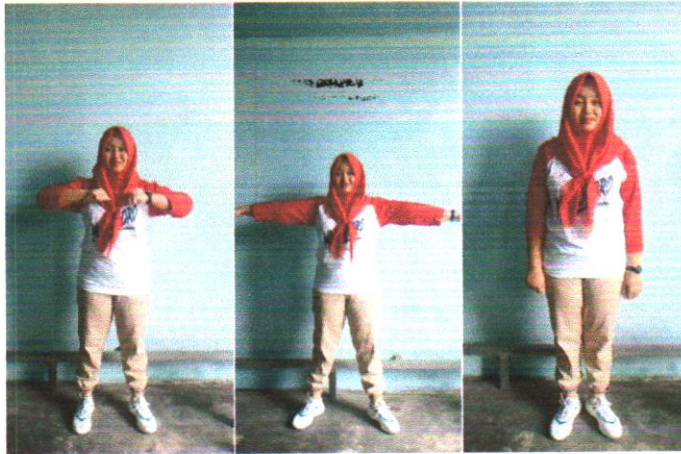
m. Relaksasi 14

- 1) Kedua tangan direntangkan sejajar bahu dengan kedua tangan di kepala di dada
- 2) Kaki langkahkan ke kanan dan kiri

n. Relaksasi 15

- 1) Kedua tangan mengayun ke atas
- 2) Kaki langkahkan ke kanan dan kiri

- o. Relaksasi 16
 1) Sikap sempurna



Gambar 24 Latihan Relaksasi 14, 15, dan 16

3. Pendinginan
 a. Pendinginan 1
 1) Langkahkan kaki kiri ke samping
 2) Lutut kiri ditekuk
 3) Kedua lengan direntangkan
 4) Kepala ditundukkan



Gambar 25 Pendinginan 1

- b. Pendinginan 2
 1) Kaki kanan di buka
 2) Lengan di depan dada
 3) Tubuh ditarik ke arah kanan dan ditahan beberapa detik



Gambar 26 Pendinginan 2

c. Pendinginan 3

- 1) Kaki kanan melangkah ke depan
- 2) Tangan dibentangkan



Gambar 27 Pendinginan 3

d. Pendinginan 4

- 1) Kaki kiri maju ke depan
- 2) Lutut ditekuk
- 3) Kedua lengan direntangkan ke depan
- 4) Telapak tangan menghadap ke dalam

e. Pendinginan 5

- 1) Kaki kiri di depan
- 2) Tangan kiri dibentangkan ke belakang, tangan kanan menjadi penyanggah



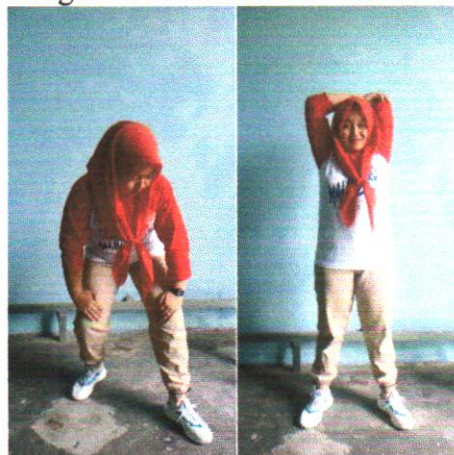
Gambar 28 Pendinginan 4 dan 5

f. Pendinginan 6

- 1) Kaki kiri maju ke depan
- 2) Kaki kanan ke belakang
- 3) Kedua tangan bertumpu di paha

g. Pendinginan 7

- 1) Kaki dibuka di samping
- 2) Tangan kanan menarik sikut kiri ke arah belakang



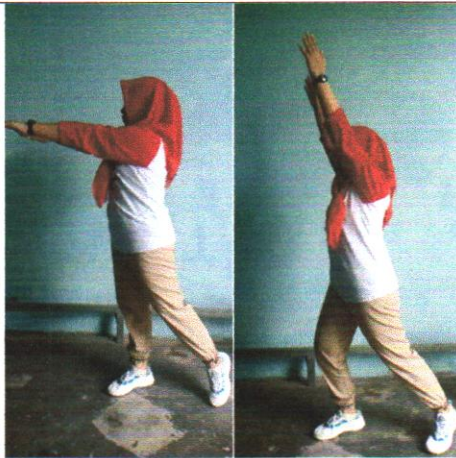
Gambar 29 Pendinginan 6 dan 7

h. Pendinginan 8

- 1) Menghadap ke kanan
- 2) Kaki kanan tekuk dan kaki kiri lurus
- 3) Kedua tangan lurus menghadap kanan

i. Pendinginan 9

- 1) Menghadap ke kanan
- 2) Kaki kiri jinjit
- 3) Kaki kanan lurus dan kedua lengan ke atas



Gambar 29 Pendinginan 8 dan 9

j. Pendinginan 10

- 1) Kaki kiri tarik ke belakang
- 2) Kaki kanan tekuk
- 3) Kedua tangan bertumpuk di kaki kanan

k. Pendinginan 11

- 1) Mengadap ke kanan
- 2) Rentangkan tangan kanan seperti menyentuh ujung kaki kiri
- 3) Kaki kiri ditekukan, kaki kanan lurus sejajar dengan tangan



Gambar 30 Pendinginan 10 dan 11

l. Pendinginan 12

- 1) Kaki kanan melangkah ke samping
- 2) Kedua lengan direntangkan ke samping
- 3) Kedua lutut ditekuk sedikit

m. Pendinginan 13 : sikap sempurna



Gambar 31 Pendinginan 12 dan 13

D. Tahap Terminasi

1	Melakukan evaluasi tindakan dengan mengukur kembali kadar gula darah
2	Berpamitan dengan klien
3	Mencatat kegiatan dalam lembar observasi

(Novitasari, 2012)

Tabulasi Data Responden

**Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging
Kabupaten Mojokerto**

No Resp	Data Umum										Kadar Gula Darah						
	Umur		Pendidikan		Pekerjaan		Lama Menderita DM		Kebiasaan Olahraga		Pretest		Posttest		Penurun		
	Tahun	Kode	Tingkat	Kode	Jenis	Kode	Tahun		Frekuensi	Kode	mg/dL	Kriteria	Kode	mg/dL		Kriteria	Kode
1	49	1	SMP	1	Tidak bekerja	1	5		Tidak pernah	1	215	DM	3	147	Belum Pasti DM	2	68
2	47	1	SMA	2	Wiraswasta	2	3		Seringgu sekali	2	178	Belum Pasti DM	2	113	Belum Pasti DM	2	65
3	50	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	2		Seringgu sekali	2	167	Belum Pasti DM	2	98	Belum Pasti DM	2	69
4	47	1	SMA	2	Wiraswasta	2	3		Seringgu sekali	2	168	Belum Pasti DM	2	100	Belum Pasti DM	2	68
5	53	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	3		Tidak pernah	1	185	Belum Pasti DM	2	119	Belum Pasti DM	2	66
6	52	2	SMA	2	Tidak bekerja	1	4		Seringgu sekali	2	197	Belum Pasti DM	2	133	Belum Pasti DM	2	64
7	55	3	SMP	1	Petani	3	3		Tidak pernah	1	215	DM	3	144	Belum Pasti DM	2	71
8	48	1	SMP	1	Tidak bekerja	1	2		Seringgu sekali	2	183	Belum Pasti DM	2	119	Belum Pasti DM	2	64
9	52	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	3		Tidak pernah	1	245	DM	3	178	Belum Pasti DM	2	67
10	55	3	SD	1	Tidak bekerja	1	4		Tidak pernah	1	233	DM	3	166	Belum Pasti DM	2	67
11	48	1	SMA	2	Petani	3	5		Seringgu sekali	2	144	Belum Pasti DM	2	85	Bukan DM	1	59
12	46	1	SMA	2	Wiraswasta	2	3		Seringgu sekali	2	136	Belum Pasti DM	2	88	Bukan DM	1	48
13	55	3	SD	1	Tidak bekerja	1	7		Tidak pernah	1	263	DM	3	201	DM	3	62
14	54	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	5		Tidak pernah	1	275	DM	3	211	DM	3	64
15	55	3	SMP	1	Petani	3	3		Tidak pernah	1	215	DM	3	147	Belum Pasti DM	2	68
16	56	3	SMP	1	Tidak bekerja	1	4		Tidak pernah	1	278	DM	3	203	DM	3	75
17	55	3	SMA	2	Petani	3	2		Tidak pernah	1	211	DM	3	149	Belum Pasti DM	2	62
18	53	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	2		Tidak pernah	1	216	DM	3	160	Belum Pasti DM	2	56
19	50	2	SMA	2	Tidak bekerja	1	1		Tidak pernah	1	210	DM	3	145	Belum Pasti DM	2	65

No Resp	Data Umum										Kadar Gula Darah						
	Umur		Pendidikan		Pekerjaan		Lama Menderita DM		Kebiasaan Olahraga		Pretest			Posttest			Penurunan
	Tahun	Kode	Tingkat	Kode	Jenis	Kode	Tahun		Frekuensi	Kode	mg/dL	Kriteria	Kode	mg/dL	Kriteria	Kode	
20	55	3	SMP	1	Petani	3	2		Tidak pernah	1	261	DM	3	196	Belum Pasti DM	2	65
21	53	2	SMA	2	Petani	3	1		Tidak pernah	1	251	DM	3	164	Belum Pasti DM	2	87
22	59	3	SD	1	Tidak bekerja	1	2		Tidak pernah	1	274	DM	3	197	Belum Pasti DM	2	77
23	50	2	SMP	1	Petani	3	2		Tidak pernah	1	280	DM	3	221	DM	3	59
24	50	2	SMP	1	Tidak bekerja	1	3		Tidak pernah	1	271	DM	3	210	DM	3	61
25	47	1	SMA	2	Wiraswasta	2	4		Seringgu sekali	2	195	Belum Pasti DM	2	137	Belum Pasti DM	2	58
Mean	51,76										218,64			153,24			65,4

Tabel Distribusi Frekuensi

Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto

Statistics

		Umur	Pretest	Posttest
N	Valid	25	25	25
	Missing	0	0	0
Mean		51.76	218.64	153.24
Std. Error of Mean		.698	8.648	8.193
Median		52.00	215.00	147.00
Mode		55	215	119 ^a
Std. Deviation		3.491	43.240	40.964
Range		13	144	136
Minimum		46	136	85
Maximum		59	280	221

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-49 tahun	7	28.0	28.0	28.0
	50-54 tahun	10	40.0	40.0	68.0
	55-59 tahun	8	32.0	32.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dasar (SD, SMP)	16	64.0	64.0	64.0
	Menengah (SMA)	9	36.0	36.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak bekerja	14	56.0	56.0	56.0
	Wiraswasta	4	16.0	16.0	72.0
	Petani	7	28.0	28.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lama Menderita DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	8.0	8.0	8.0
	2	7	28.0	28.0	36.0
	3	8	32.0	32.0	68.0
	4	4	16.0	16.0	84.0
	5	3	12.0	12.0	96.0
	7	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kebiasaan Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	17	68.0	68.0	68.0
	Seminggu sekali	8	32.0	32.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum pasti DM	9	36.0	36.0	36.0
	DM	16	64.0	64.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bukan DM	2	8.0	8.0	8.0
	Belum pasti DM	18	72.0	72.0	80.0
	DM	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Tabel Silang Umur dan Kadar Gula Darah

Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Balongmasin Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto

Pretest

Usia * Sebelum Crosstabulation

			Sebelum		Total
			Belum pasti DM	DM	
Usia	45-49 tahun	Count	6	1	7
		% within Sebelum	66.7%	6.2%	28.0%
	50-54 tahun	Count	3	7	10
		% within Sebelum	33.3%	43.8%	40.0%
	55-59 tahun	Count	0	8	8
		% within Sebelum	0.0%	50.0%	32.0%
Total	Count	9	16	25	
	% within Sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	

Pendidikan * Sebelum Crosstabulation

			Sebelum		Total
			Belum pasti DM	DM	
Pendidikan	Dasar (SD, SMP)	Count	3	13	16
		% within Sebelum	33.3%	81.2%	64.0%
	Menengah (SMA)	Count	6	3	9
		% within Sebelum	66.7%	18.8%	36.0%
Total		Count	9	16	25
		% within Sebelum	100.0%	100.0%	100.0%

Pekerjaan * Sebelum Crosstabulation

			Sebelum		Total
			Belum pasti DM	DM	
Pekerjaan	Tidak bekerja	Count	4	10	14
		% within Sebelum	44.4%	62.5%	56.0%
	Wiraswasta	Count	4	0	4
		% within Sebelum	44.4%	0%	16.0%
	Petani	Count	1	6	7
		% within Sebelum	11.1%	37.5%	28.0%
Total	Count	9	16	25	
	% within Sebelum	100.0%	100.0%	100.0%	

Lama Menderita DM * Sebelum Crosstabulation

			Sebelum		Total
			Belum pasti DM	DM	
Lama Menderita DM	1	Count	0	2	2
		% within Sebelum	.0%	12.5%	8.0%
	2	Count	2	5	7
		% within Sebelum	22.2%	31.2%	28.0%
	3	Count	4	4	8
		% within Sebelum	44.4%	25.0%	32.0%
	4	Count	2	2	4
		% within Sebelum	22.2%	12.5%	16.0%
	5	Count	1	2	3
		% within Sebelum	11.1%	12.5%	12.0%
	7	Count	0	1	1
		% within Sebelum	.0%	6.2%	4.0%
Total		Count	9	16	25
		% within Sebelum	100.0%	100.0%	100.0%

Kebiasaan Olahraga * Sebelum Crosstabulation

			Sebelum		Total
			Belum pasti DM	DM	
Kebiasaan Olahraga	Tidak pernah	Count	1	16	17
		% within Sebelum	11.1%	100.0%	68.0%
	Seminggu sekali	Count	8	0	8
		% within Sebelum	88.9%	.0%	32.0%
Total		Count	9	16	25
		% within Sebelum	100.0%	100.0%	100.0%

*Posttest***Usia * Sesudah Crosstabulation**

			Sesudah			Total
			Bukan DM	Belum pasti DM	DM	
Usia	45-49 tahun	Count	2	5	0	7
		% within Sesudah	100.0%	27.8%	.0%	28.0%
	50-54 tahun	Count	0	7	3	10
		% within Sesudah	.0%	38.9%	60.0%	40.0%
	55-59 tahun	Count	0	6	2	8
		% within Sesudah	.0%	33.3%	40.0%	32.0%
Total	Count	2	18	5	25	
	% within Sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Pendidikan * Sesudah Crosstabulation

			Sesudah			Total
			Bukan DM	Belum pasti DM	DM	
Pendidikan	Dasar (SD, SMP)	Count	0	11	5	16
		% within Sesudah	.0%	61.1%	100.0%	64.0%
	Menengah (SMA)	Count	2	7	0	9
		% within Sesudah	100.0%	38.9%	.0%	36.0%
Total		Count	2	18	5	25
		% within Sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Pekerjaan * Sesudah Crosstabulation

			Sesudah			Total
			Bukan DM	Belum pasti DM	DM	
Pekerjaan	Tidak bekerja	Count	0	10	4	14
		% within Sesudah	.0%	55.6%	80.0%	56.0%
	Wiraswasta	Count	1	3	0	4
		% within Sesudah	50.0%	16.7%	.0%	16.0%
	Petani	Count	1	5	1	7
		% within Sesudah	50.0%	27.8%	20.0%	28.0%
Total		Count	2	18	5	25
		% within Sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Lama Menderita DM * Sesudah Crosstabulation

			Sesudah			Total
			Bukan DM	Belum pasti DM	DM	
Lama Menderita DM	1	Count	0	2	0	2
		% within Sesudah	.0%	11.1%	.0%	8.0%
	2	Count	0	6	1	7
		% within Sesudah	.0%	33.3%	20.0%	28.0%
	3	Count	1	6	1	8
		% within Sesudah	50.0%	33.3%	20.0%	32.0%
	4	Count	0	3	1	4
		% within Sesudah	.0%	16.7%	20.0%	16.0%
	5	Count	1	1	1	3
		% within Sesudah	50.0%	5.6%	20.0%	12.0%
	7	Count	0	0	1	1
		% within Sesudah	.0%	.0%	20.0%	4.0%
Total		Count	2	18	5	25
		% within Sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Kebiasaan Olahraga * Sesudah Crosstabulation

			Sesudah			Total
			Bukan DM	Belum pasti DM	DM	
Kebiasaan Olahraga	Tidak pernah	Count	0	12	5	17
		% within Sesudah	.0%	66.7%	100.0%	68.0%
	Seminggu sekali	Count	2	6	0	8
		% within Sesudah	100.0%	33.3%	0%	32.0%
Total		Count	2	18	5	25
		% within Sesudah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : AFIE MAGHFURI

NIM : 201501018

Judul Proposal : Pengaruh Senam Prokinetik terhadap kadar
glukosa darah pada pasien diabetes melitus

Pembimbing : RINA NUR HIDAYATI, M.Kep., Sp.Kep.Kom

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
14-10-18		Konsul topik penelitian	
16-10-18		" topik sesuai ke perawatan dalam rencana kebid.	
18-10-18		Bagian 2.	
14-11-18		Bagian 2, dalam rencana kebid.	
		alat : CD ... Cara/penerapan yang dipakai pada = 5 A.	
		plasma ? Gula darah, Gula	
21-11-18		Bagian 2 : Gula dalam rencana kebid.	
25-11-18		Cara penerapan CD ? < 5 alasan, nilai normal, RT, Kt lain	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Afie Maghfuri

NIM : 201501018

Judul Proposal : Pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus

Nama Pembimbing : Rina Nur H ,Sp.Kep.Kom



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	30-1-19	Bab 2 : Acc. Lyt Bab 1, 3	
	2-2-19	Bab 1 : Intro, jst, br, fokus Bab 2 : Konsep, definisi ? Bab 3 : Bk, pg, s, &	
	19-2-19	Bab 1 : jst, fokus Bab 2 : jst yg berkaitan dan kram prolanis. Bab 3 : 2dim.	
	20-2-19	Acc Bab 1-3 penyakit Usida fidene	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
 Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
 Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Afie Maghfuri.....
 NIM : 201501018.....
 Judul Proposal : Pengaruh serum Protein terhadap kadar
 gula darah pada pasien diabetes melitus
 Pembimbing : Indah Kusmidarti SST, M Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	7-11-2018	Perumusan ttg Gerontologi tentukan topik yg fokus	
	19-11-2018	Prinsip acc tema Silahkan lengkapi bab 1	
	21-11-2018	Bab 1 acc. Revisi Rumusan & tujuan where, when	
	20-2-2019	Bab 2 Revisi tentang Klasifikasi Diabetes. Kerangka teori - kerangka konsep harus konsisten	
	27-2-2019	Tempat diselesaikan - Bab 3. sampling ? direvisi Def Operasional Lang. Instrumen	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Afie Maghfuri

NIM : 201501018

Judul Proposal : Pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus

Nama Pembimbing : Indah Kusmidarti SST.,M.Kes



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	4-3-19	Prinsip acc pro proposal	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI



Proposal Skripsi ini telah diujikan,

Judul Proposal : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus

Nama Mahasiswa : AFIE MAGHFURI

NIM : 201501018

Tanggal Ujian : Senin, 18-03-2019

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	Penguji I: Dr.M .Sajidin,S.Kp,M.kes	1.alasan memilih senam prolanis 2.penelitian 3x dalam seminggu 3.ceritakan prosedur pengambilan data	
2	Penguji II: Rina Nur Hidayati,M.Kep Kom	1.ukur KGD sebelum dan sesudah 2.usia 45-59 berapa orang 3.tambah tim peneliti 4. memakai total sampling	
3	Penguji III: Hj. Indah Kusmidarti,SST.,M.Kes	1>Nama Kades 2.evaluasi hasil senam 3.berapakah efektif untuk menurunkan KDG	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : AFIE MAGHFURI
NIM : 201501018
Judul Skripsi : Pengaruh Serum Proctin terhadap
Kadar Gula Darah pd penderita Diabetes Melitus
Pembimbing : Rina Nur Hidayati, M.Fep Icom

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	24-5-18	Bab 3, 4 revisi, foto untuk Gula darah	
	20-6-18	Bab 3: penemuan penelitian bab 4 : pembahasan bab 5 : kesimpulan dit ditrile 2 bab	
	24-6-18	Bab 3: penemuan AC. Pop. 5, 6 → tabel suplemen 25 responden Gula darah AC Suplemen Ujicoba Rona.	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : AFIE MAGHFURI
NIM : 201501018
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Protonis terhadap Kadar Gula Darah pd penderita Diabetes Melitus
Pembimbing : Hj. Indah Kusmidarti SST. M. Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	20/6 19	Bab 3 → populasi - sampling deskripsikan Def operasional → sumber Bab 4 → program protonis di ds melan kpu Cek Dx DM	
	27/6 19	Cek penulisan Revisi	
	29/6 19	Prinsip Ace pro essay skripsi	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Skrripsi ini telah diujikan,

Judul Sripsi : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Pada
Penderita Diabetes Melitus
Nama Mahasiswa : Afie Maghfuri
NIM : 201501018
Tanggal Ujian : Rabu, 03 juli 2019

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	Penguji I: Dr.M.Sajidin,s.Kp,M.kes	1. Hitung berapa rata-rata penurunan Kadar Gula darah 2. Klasifikasikan Skala Data	
2	Penguji II: Rina Nur Hidayati,M.Kep,Sp.Kep Kom	1. Pada keterbatasan tambahkan peneliti wajib hafal senam prolanis 2. Pada pembahasan tambahkan opini 3. Perbaiki abstrak	
3	Penguji III: Hj. Indah Kusmidarti,SST.,M.Kes	1. Alasan kenapa pakai usia 45- 59th 2. Diketerbatasan tambahkan pola makan sesuai ahli gizi dari puskesmas	16/19



Scanned with
CamScanner

DOKUMENTASI PENELITIAN