

**KISI – KISI INSTRUMEN GAMBARAN PENGETAHUAN PENDERITA
DIABETES MELITUS TERHADAP SENAM DIABETIK PADA USIA 45-60
TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRINGKASAP**

TAHUN 2020

| No | Variabel | Sub Variabel | Jumlah soal | No Soal |
|----|-------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 1 | Pengetahuan | Pengertian | 4 | 1,2,3,4 |
| | | Manfaat | 8 | 5,6,7,8,9,10,11,12 |
| | | Prinsip | 8 | 13,14,15,16,17,18,19,20 |
| | | Jenis | 4 | 21,22,23,24 |
| | | Dampak | 3 | 25,26,27 |
| | | Pengaruh | 3 | 28,29,30 |

KUESIONER

1 Pengantar

- a. Terimakasih atas waktu yang telah diluangkan oleh Bapak/Ibu untuk mengisi kuesioner ini
- b. Kuesioner ini diberikan dalam rangka untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Terhadap Senam Diabetik Pada Usia 45-60 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringkasap Tahun 2020.
- c. Hasil kuesioner tidak akan mempengaruhi penilaian karya Bapak/Ibu
- d. Saya sangat berterimakasih apabila jawaban yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

2 Petunjuk pengisian

- a. Pilihlah salah satu jawaban yang saudari anggap paling sesuai dengan pendapat saudarai seperti yang telah digambarkan oleh pernyataan yang tersedia.
- b. Beri tanda (x) pada salah satu pilihan yang tertera disamping pernyataan untuk menunjukkan pertanyaan yang Bapak/Ibu pilih.

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN

(RESPONDEN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : (inisial)

Umur : (tahun)

Pendidikan :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya, saya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam peneliti, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan dari keikutsertaannya maka saya setuju/ tidak setuju diikutsertakan dalam penelitian yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Terhadap Senam Diabetik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringkasap Tahun 2020. “**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan.

Mengetahui

Bandung, Agustus 2020

Peneliti

Responden

(Asep Ramlan)

(.....)

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang di anggap benar !

1. Apa yang anda ketahui tentang *Senam* ?
 - a. Olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan fisik yang teratur
 - b. Olahraga yang tidak melibatkan gerakan fisik teratur
 - c. Olahraga yang dilakukan dengan berlari- lari dengan jarak 500 M
 - d. Olahraga yang dilakukan di dalam air dengan gerakan tidak teratur
2. Apakah pengertian *Senam Diabetes Mellitus* ?
 - a. Senam yang diikuti oleh penderita sesak nafas

- b. Senam yang membuat hati kita menjadi senang
 - c. Senam yang gerakannya menekankan pada gerakan ritmik otot,sendi dan vascular
 - d. Senam yang gerakannya cepat
3. Apakah bentuk gerakan dalam senam diabetes mellitus?
- a. Ritmis
 - b. Low impact
 - c. Peregangan dan relaksasi
 - d. Cepat
4. Siapa saja yang boleh mengikuti senam diabetes mellitus, diantaranya orang yang mempunyai riwayat penyakit?
- a. Stroke
 - b. Asma
 - c. Diabetes mellitus
 - d. Hipertensi
5. Manakah yang termasuk Manfaat senam Diabetes Mellitus?
- a. Untuk mengontrol kadar gula darah
 - b. Untuk membantu peningkatan berat badan
 - c. Untuk memberikan kerugian psikologis
 - d. Untuk meningkatkan kadar gula darah
6. Manakah yang bukan merupakan manfaat senam Diabetes Mellitus ?
- a. Mampu menurunkan kadar glukosa dalam darah
 - b. Mempu memberikan keuntungan biologis
 - c. Mampu mengontrol kadar glukosa dalam darah
 - d. Mampu meningkatkan berat badan
7. Membantu kerja insulin karena kadar gula darah Diabetes Mellitus termasuk ke dalam apakah?
- a. Pengobatan
 - b. Manfaat
 - c. Pengertian

- d. Ciri-ciri
8. Apakah manfaat mengikuti senam diabetes mellitus ?
- Lemak di dalam tubuh semakin meningkat
 - Aliran darah dalam tubuh ke kaki tidak dapat berjalan dengan baik
 - Lemak di dalam tubuh berkurang karena aliran darah dalam tubuh mengalir ke kaki dan dapat berjalan dengan baik
 - Tubuh semakin kaku apabila sudah melakukan senam
9. Apakah manfaat dari latihan senam kaki diabetes mellitus ?
- Untuk meningkatkan kadar gula darah
 - Untuk mencegah dan memperbaiki sirkulasi darah tungkai bawah pergelangan kaki, telapak kaki dan jari-jari.
 - Untuk mendapatkan rangsangan agar tubuh berkembang
 - Untuk mencegah tangan agar tidak kesemutan
10. Manakah yang bukan manfaat terapi pengobatan untuk penderita diabetes mellitus Selain melakukan senam ?
- Diit DM
 - Minum obat secara rutin
 - Pola makan yang tidak sehat
 - Olahraga yang cukup
11. Apakah keuntungan dari olahraga senam diabetes mellitus ?
- Bertambahnya massa otot
 - Bertambahnya energi
 - Berkurangnya massa otot
 - Berkurangnya energi
12. Berapakah glukosa darah yang di serap oleh otot ?
- 10-30%

- b. 70-90%
- c. 40%
- d. 55%

13. Apakah prinsip-prinsip dalam melakukan program latihan senam diabetes ?

- a. Untuk meningkatkan kebutuhan psikologis
- b. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani
- c. Untuk mengurangi stress
- d. Untuk mengisi waktu luang

14. Dimanakah biasanya anda melakukan senam diabetes ?

- a. Puskesmas
- b. Sekolah
- c. Sawah
- d. Posyandu

15. Berapa kali senam diabetes mellitus dilakukan dalam seminggu ?

- a. 3-5 kali
- b. 1-2 kali
- c. 1- 4 kali
- d. 4 kali

16. Berapa lama senam diabetes ini dilakukan ?

- a. 15 menit
- b. 30 menit
- c. 45 menit
- d. 50 menit

17. Sebelum melakukan senam diabetes mellitus, apakah hal yang sebaiknya kita lakukan ?

- a. Cek suhu, penimbangan berat badan
- b. Cek nadi, Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan
- c. Cek nadi, cek suhu, Pengukuran tinggi badan
- d. Cek nadi, makan dan minum yang banyak

18. Bagaimana cara melakukan senam kaki diabetes ?

- a. Merobek kertas Koran dengan satu tangan
- b. Merobek kertas koran dengan kedua jari kaki
- c. Merobek kertas koran dengan satu kaki
- d. Merobek kertas koran dengan kedua tangan

19. Apakah tahap-tahap dalam melakukan senam diabetes mellitus?

- a. Pemanasan, inti, pendinginan
- b. Peregangan, pemanasan, inti, pendinginan
- c. Pemanasan, pendinginan
- d. Peregangan, inti, pendinginan

20. Bagaimana cara melakukan pemanasan saat akan melakukan senam diabetes mellitus?

- A. Menggerakkan semua badan
- B. Menggerakan tangan kiri saja
- C. Mengangkat kedua tangan kedepan dengan menggerakan jari hendaknya meremas
- D. Menggerakan kedua kaki ke atas

21. Kegiatan apa saja yang termasuk jenis-jenis olahraga untuk penderita Diabetes mellitus ?

- a. Jalan kaki , volley, berenang
- b. Senam, jogging, berenang, jalan kaki
- c. Berenang , futsal , jalan kaki
- d. Jalan kaki, jogging , volley , futsal

22. Manakah yang bukan jenis olahraga untuk penderita Diabetes mellitus?

- a. Senam
- b. Jogging
- c. Bermain bola
- d. Jalan kaki

23. Jika tidak melakukan senam diabetes mellitus, olahraga apakah yang bisa dilakukan secara mandiri ?

- a. Jogging
- b. Bermain volley
- c. Badminton
- d. Bermain lompat tali

24. Manakah yang termasuk ke dalam senam Diabetes Mellitus adalah

- a. Senam otak
- b. Senam Kaki
- c. Senam perut
- d. Senam hamil

25. Apakah dampak dari senam Diabetes Mellitus?

- a. Membantu menurunkan penurunan berat badan
- b. Membantu mengontrol kadar gula darah , karena saat berolahraga sel- sel di otot bekerja lebih keras
- c. Mengurangi kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin
- d. Menambah beban fisik

26. Apakah dampak ringan setelah melakukan senam kaki diabetes mellitus ?

- a. Stroke
- b. Sesak nafas
- c. Kesemutan
- d. Fraktur

27. Apakah Dampak terparah dalam melakukan senam kaki diabetes mellitus?

- a. Kesemutan

b. Stroke

c. Pusing

d. Nyeri sendi

28. Apakah pengaruh senam diabetes mellitus ?

a. Peningkatan kadar glukosa

b. Penurunan glukosa dalam tubuh

c. Peningkatan jumlah urine dalam tubuh

d. Peningkatan berat badan

29. Apakah penyebab mengikuti senam diabetes mellitus?

a. Obesitas, keturunan, pola makan yang salah, kurangnya olahraga

b. Infeksi, jenis kelamin, kegemukan, umur

c. Obesitas, umur, stress, jamur

d. Kurangnya olahraga, pola makan yang benar , infeksi jamur

30. Apa pentingnya melakukan senam diabetes mellitus?

a. Agar kadar glukosa darah dalam tubuh selalu meningkat

b. Agar tidak menyebabkan komplikasi dan kematian

c. Agar menimbulkan beberapa faktor

d. Agar pola makan selalu meningkat

RIWAYAT HIDUP



Nama : Asep ramlan
Nim : 41801700747
Tempat/Tanggal Lahir : Subang, 16 September 1999
Alamat : Dusun Lamaran RT02/RW01 Kec. Pabuaran Kab. Subang Jawa barat

Pendidikan

1. TK Rhodatulshifa : 2004-2005
2. SDN BERINGIN : 2005-2011
3. SMPN 2 PABUARAN : 2011-2014
4. SMAN 1 PURWADADI : 2014-2017
5. UNIV BHAKTI KENCANA : Tahun 2017 s.d sekarang

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Asep Ramlan

NPM 418010077

Fakultas : Keperawatan

Prodi : D3 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul : "Gambaran pengetahuan penderita Diabetes Militus Terhadap Senam Diabetik pada Lansia di wilayah kerja uskesmas ringkasap tahun 2020".

Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya **bersedia menerima sanksi** sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 24 September 2020



Pembimbing 1

Eki Pratidina,S.Kp.,MM

Pembimbing 2

A.Aep Indarna,S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd

| | | | | |
|----|------------------|-----------|--|------------|
| 5. | 11 Jumni 2020 | BAB I-III | <ul style="list-style-type: none"> - Revisi SUP | <i>Sri</i> |
| 6. | 04 Juli 2020 | BAB I-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki kosa kata - Perbaiki Penulisan | <i>Sri</i> |
| 7. | 15 Juli 2020 | BAB I-III | <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan data yang mendukung | <i>Sri</i> |
| 8. | 17 Juli 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Paraphrase - Cek kembali jurnalnya - Cek plagiarism - Tambahkan hasil cek plagiarism dan jurnal nya di PPT - Acc Sidang Akhir | <i>Sri</i> |

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : ASEP RAMLAN
 NIM : 4180170077
 Pembimbing I : Eki Pratidina, S.Kp, MM

| NO | TANGGAL | MATERI | SARAN & PERTIMBANGAN PEMBIMBING | TANDA TANGAN | |
|----|---------------|----------------|---|--|-----------|
| | | | | PEMBIMBING I | MAHASISWA |
| 1 | 15 April 2020 | JUDUL | <ul style="list-style-type: none"> - Acc judul - Metode litrev - Buat BAB I,II,III |  | |
| 2 | 12 Mei 2020 | BAB I,II,III | <ul style="list-style-type: none"> - BAB I (Perbaiki penulisan dan kalimatnya) - BAB III (Perbaiki diagram, penulisan dan kalimat yang benar, tambahkan sumber dan jurnal) |  | |
| 3. | 13 Mei 2020 | JURNAL | <ul style="list-style-type: none"> - Analisis jurnal - Minimal 5 jurnal dan 3 sumber |  | |
| 4. | 15 Mei 2020 | Konsultasi PPT | <ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi data di ppi nya - Perbaiki penulisan - Acc Sidang UP |  | |

| | | | |
|----|-----------------|-----------|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Kesimpulan tidak perlu pakai nama pengarang |
| 10 | 29 Juni 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Yang bukan termasuk di analisa tidak usah dicantumkan judul (nama penelitiya saja, contoh : Sari,et al) - Spasi masih ada yang tidak rapih - Saran untuk penulis kurang pas <p>✓✓✓</p> |
| 11 | 30 Juni 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Metode artikel ke-2 cek lagi - Tabel tiap halaman pakai judul <p>✓✓✓</p> |
| 12 | 1 Juli 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Acc Sidang akhir <p>✓✓✓</p> |

| | | | | |
|---|-----------------|------------------------|---|-----|
| 4 | 05 Mei 2020 | BAB I,III | <ul style="list-style-type: none"> - BAB I(Alinea 1 perbaiki, konsul dengan pembimbing 1) - BAB III (Diagram : kata kuncinya diperjelas) | ✓MF |
| 5 | 15 Mei 2020 | BAB I,II,III | <ul style="list-style-type: none"> - Pengetikan di cek lagi sesuai juknis - Acc Sidang UP | ✓MF |
| 6 | 11 Juni 2020 | Revisi SUP BAB I-II | <ul style="list-style-type: none"> - Lanjutkan ke bab selanjutnya | ✓MF |
| 7 | 13 Juni 2020 | BAB IV | <ul style="list-style-type: none"> - Analisis menggunakan kata yang efektif - Tambahkan judul di table - Spasi 1 | ✓MF |
| 8 | 15 Juni 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Tabel dirapikan - Kalimat analis lebih efektif - Di pembahasan tambahkan subter lain | ✓MF |
| 9 | 17 Juni 2020 | BAB IV-VI | <ul style="list-style-type: none"> - Tabel dirapikan - Nama pengarang satu saja - Di pembahasan lebih dijabarkan (contoh ; presentase nya yg dapat di tangkap menggunakan media tersebut berapa persen, kelebihan dan kelemahannya dari media tersebut) - Masukan jurnal lain | ✓MF |

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : ASEP RAMLAN

NIM : 4180170077

Pembimbing 2 : A.Aep Indarna,S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd

| NO | TANGGAL | MATERI | SARAN & PERTIMBANGAN PEMBIMBING | TANDA TANGAN | |
|----|---------------|--------------|--|--------------|-----------|
| | | | | PEMBIMBING 2 | MAHASISWA |
| 1 | 22 April 2020 | BAB I | <ul style="list-style-type: none"> - Cari data yang terbaru - Materi tentang pengetahuan ditumbahkan | ✓✓✓ | |
| 2 | 25 April 2020 | BAB I, III | <ul style="list-style-type: none"> - Kalimatnya diperbaiki - BAB I (Tambahkan kemana ngambil judul tersebut) - BAB III (Lokasi : internet sesuai yang kita lakukan) | ✓✓✓ | |
| 3 | 30 April 2020 | BAB I,II,III | <ul style="list-style-type: none"> - BAB I (Perbaiki pengetikan dan susunan kalimat) - BAB II (Perbaiki penulisan) - BAB III (spasi dan diagram) | ✓✓✓ | |



PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
Jl. Soekarno Hatta No. 754 Cibiru, Bandung. Web: perpustakaan.bku@gmail.com

SURAT BEBAS PERPUSTAKAAN

Nama : Asep Ramelan
No. Registrasi :
Fakultas : D3 Keperawatan
Prodi : Keperawatan
Alamat : Subang .

Menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah bebas administrasi Perpustakaan
Universitas Bhakti Kencana

Demikian Surat Bebas Perpustakaan ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk
Mengambil Ijazah dan Transkrip.

Perpustakaan Universitas

Bhakti Kencana

(Rosy Rosytasary, S.IIP)

Asep

ORIGINALITY REPORT

17%
SIMILARITY INDEX

12%
INTERNET SOURCES

8%
PUBLICATIONS

13%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---|----|
| 1 | jurnal.uimedan.ac.id Internet Source | 5% |
| 2 | perawatklinisi.blogspot.com Internet Source | 3% |
| 3 | Submitted to Bentley College Student Paper | 3% |
| 4 | Submitted to Gyeongsang National University Student Paper | 2% |
| 5 | repository.uma.ac.id Internet Source | 2% |
| 6 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper | 2% |

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 2%

Exclude bibliography

Off