

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: M. W.
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP
PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS ONEKORE KABUPATEN ENDE**

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

H

NIM.P0.5303209241451

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP
PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS ONEKORE KABUPATEN ENDE**

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Program Sarjana Terapan Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

OLEH

SITI KAMARIAH HAJI ABDULLAH

NIM. PO.5303209241451

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

SKRIPSI

“Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende.”

Disusun Oleh :

Siti Kamariah Haji Abdullah

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Latihan senam aerobik terhadap pengendalian Kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende.”

Disusun Oleh:

Siti Kamariah Haji Abdullah

NIM. PO5303209241451

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

AN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Kamariah Haji Abdullah

NIM : PO.5303209241451

Program Studi : RPL- Keperawatan

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Inst

UPANG JURUSAN

REDAKSI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan ahlian tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tulis:
perbuatan tersebut.

menerima sanksi atas

Kupang, 14 Juli 2025.

Pembuat Pernyataan

Spruatz

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Mariah Haji Abdullah

NIM. 5303209241451

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap pengendalian kadar gula

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dar: s Onekore Kabupaten
Ende Kabupaten Ende.”

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan limpah terima kasih kepada Bapak Domianus Namuwali, S.Kep, Ners, M.Kep sebagai dosen pembimbing utama dan Ibu Febtian C.Nugroho, S.Kep,Ns,MSN selaku

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pen aga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih berlimpah kepada Ibu Trifonia Sri Nurwela, S.Kep,Ners.M.Kes sebagai dosen penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran yang berharga untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada :

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

upaten Ende.

2. Bapak Irfan S.KM., M.Kes, selaku Direktur Poltekes Kemenkes Kupang.
3. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Poltekes Kemenkes Kupang.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ketua Program Studi

Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

5. Bapak Kepala Puskesmas Onekore yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan pengumpulan data dalam memenuhi proses penyusunan skripsi ini.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

asa memberikan doa,

semangat, dan dukungan moril selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan penelitian ini.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Ende, 14 Juli 2025

Penulis.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

DAFTAR ISI

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

KAT	 xviii
DAFTAR ISI	 xxvi
DAFTAR TABEL	 xxxvii
DAFTAR LAMPIRAN	 xxxix
ABSTRAK	 xliiii
ABSTRACT	 xlviii
BAB I	 1

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

PEN	1
1.3 Tujuan Penelitian	30
1.3.1 Tujuan Umum	30
1.3.2 Tujuan Khusus	31
1.4 Manfaat Penelitian	33
1.4.2. Manfaat Praktis	35
1.5. Keaslian Penelitian	37

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

BAI	44
TINJAUAN PUSTAKA	44
2.1. Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	45
2.1.1. Definisi	45
2.1.2. Etiologi	46
2.1.3. Gejala	49
2.1.4. Diagnosis	51

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	58
2.2. Konsep kadar glukosa darah.....	62
2.2.2. Faktor - Faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah.....	65
2.3. Senam Aerobik.....	75
2.3.1. Pengertian.....	75
2.3.2. Macam-macam Senam Aerobik.....	79
2.3.3. Prinsip Latihan Senam Aerobik yang Efektif.....	87

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.6. Hipotesis.....	132
2.6. Hipotesis.....	142
BAB III.....	147
METODE PENELITIAN.....	147
3.1. Desain Penelitian.....	147
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	153
3.3. Populasi dan Sampel.....	154

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

.....	154
3.3.2. Sampel.....	156
3.3.3. Sampling.....	164
3.4. Variabel Penelitian.....	170
3.5. Defenisi Operasional.....	175
3.6. Instrumen Penelitian.....	179
3.7. Prosedur Penelitian.....	182

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3	193
3.8.1. Pengolahan Data	193
3.8.2 Analisa Data	201
3.9. Etika Penelitian	206
BAB IV	212
HASIL DAN PEMBAHASAN	212
4.1. Hasil Penelitian	213

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

.....	213
4.1.2. Karakteristik Responden.....	216
4.1.3. Kadar Gula Darah Sebelum Intervensi Latihan Senam Aerobik.....	222
4.1.4. Kadar Gula Darah Sesudah Intervensi Latihan Senam Aerobik.....	224
4.1.6 Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah.	227
1. Uji Normalitas.....	227
4.2. Pembahasan.....	236

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Aerobik.....	253
4.2.3. Kadar Gula Darah sesudah intervensi Latihan Senam Aerobik.....	262
4.2.4. Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah	273
4.2.5. Keterbatasan Penelitian.....	283
BAB V.....	285
PENUTUP.....	285
5.1. Kesimpulan.....	285

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	42
Tabel 2.1 Nilai Kadar glukosa darah sewaktu pasien DM.....	70
Tabel 3. Desain Penelitian.....	151
Tabel 4.1. Karakteristik Responden.....	54
Tabel 4.2. Mengukur kadar gula darah pada pasien sebelum intervensi.....	56

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Tab	intervensi.....	56
Tab		58
Tabel 4.5. Uji paired t- test.....		58
Tabel 4.6. Korelasi antara kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi.....		
59		

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lampiran 1. Lembar Observasi.....	315
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	319
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi Mahasiswa.....	323
Lampiran 4. SOP.....	329
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	337
Lampiran 6. Master Data Hasil Pemeriksaan Gula Darah.....	340
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	396

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
- Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lam	398
Lam	400
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian di Puskesmas Onekore.....	403
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian di Puskesmas Onekore.....	405
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan.....	407

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Onekore, Kabupaten Ende.

Siti Kamariah Haji Abdullah¹, Domianus Namuwali², Febtian Cendradevi Nugroho², Trifonia Sri Nurwela²

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 40
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

awatan Kupang

Dosen Jurusan Keperawatan Kupang

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Email: komariah2106@gmail.com

Latar Belakang Diabetes Melitus tipe 2 (DM tipe 2) merupakan penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Kabupaten

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Ende, 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende. **Metode** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 52 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (senam aerobik) dan kelompok kontrol, masing-masing 26 orang. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan uji normalitas.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Hasil uji t-test kelompok intervensi sebelum dan sesudah latihan senam aerobik menjadi 178,00 mg/dL, dengan penurunan rata-rata sebesar 48,08 mg/dL. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah. **Kesimpulan** Latihan senam aerobik secara teratur terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif dalam pengelolaan diabetes di layanan primer. **Saran** Puskesmas dan tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan senam aerobik sebagai

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

bag
mei

eperti Prolanis, guna
asi jangka panjang.

Kata Kunci: Senam aerobik, kadar gula darah, diabetes melitus tipe 2, intervensi non-farmakologis

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Control in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Onekore Public Health Center, Ende Regency

Siti Kamariah Haji Abdullah¹, Domianus Namuwali², Febtian Cendradevi Nugroho², Trifonia Sri Nurwela²

*¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang

*²Dosen Jurusan Keperawatan Kupang

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

usan Keperawatan,
atan

Email: komariah2106@gmail.com

Background Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic metabolic disease with increasing prevalence, including in Ende Regency. One recommended non-

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

physical activity such as
sensitivity and accelerate
glucose utilization by muscles. **Objective** This study aimed to determine the effect of
aerobic exercise on blood glucose control in patients with type 2 diabetes mellitus
at Onekore Public Health Center, Ende Regency. **Methods** This research used a
quantitative approach with a quasi-experimental design, employing a pre-test and
post-test with a control group. The total sample consisted of 52 respondents,
divided into an intervention group (aerobic exercise) and a control group, each
with 26 participants. The intervention was conducted for 4 weeks with a frequency
of 3 times per week. Data were analyzed using paired t-test and normality
test. **Results** The mean blood glucose level in the intervention group before the

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 46
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

exercise. The mean blood glucose level was 100 mg/dL after the intervention. The paired t-test showed a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that aerobic exercise had a significant effect on reducing blood glucose levels. **Conclusion** Regular aerobic exercise has a significant effect in reducing blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. This intervention can be an effective and safe non-pharmacological approach for managing diabetes in primary care. **Recommendation** Health centers and healthcare workers are encouraged to incorporate aerobic exercise as part of routine diabetes management programs, such as Prolanis, to improve patient outcomes and prevent long-term complications.

A. Identitas Responden

1. Nama: Mg W
2. Usia: 51 tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Key
pha

diabetes mellitus, non-

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thn
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ah kesehatan global yang
 mbang seperti Indonesia.
 Mei tahun 2023, Indonesia
 menduduki peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes tertinggi
 mencapai 19,5 juta orang, dimana 90-95% merupakan penderita DM tipe 2. Penyakit

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ini (...) kebutuhan, gagal ginjal serta ...
 pen ... i peningkatan berat badan ...
 dan ... katan prevelensi DM tipe ...
 2 , (Bassin and Srinath, 2023).DM tipe 2 disebabkan karena kekurangan insulin ...
 relatif atau pankreas dapat menghasilkan insulin namun tidak dengan jumlah yang ...

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

cuk

ominan dengan resistensi

insu

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita diabetes di dunia terus meningkat drastis. Pada tahun 2021, penyakit ini menjadi penyebab lebih dari 2 juta kematian. Jumlah orang yang hidup dengan diabetes melonjak dari 200

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

juta

terj

neg

Kenaikan ini lebih cepat

gah dibandingkan dengan

ehat, aktivitas fisik yang

teratur, menjaga berat badan ideal, dan menghindari tembakau adalah langkah - langkah yang dapat diambil untuk mencegah atau menunda timbulnya diabetes tipe 2.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Penyakit ini dapat dihindari atau
 ditangani dengan pengobatan, serta skrining dan
 pencegahan.

Menurut laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan prevalensi dm pada semua usia penduduk

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

inde tipe 1 yang mengalami
keru dangkan berbeda dengan
DM namun sensitivitas tubuh
dalam merespon kadar gula darah menurun sehingga penggunaannya menjadi tidak optimal, (Santika, 2024). Indonesia diperkirakan populasi dewasa yang berusia 20 -

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

penggara Timur, jumlah pen... 3 diantaranya menerima... a, Indriati A. Tedju Hinga and Yuliana Radja Riwu, 2023). Kabupaten Ende, terdapat peningkatan kasus DM tipe 2 yang cukup mengkhawatirkan pada tahun 2022. Data dari Dinas Kesehatan

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Kabupaten Ende tahun 2022 sebanyak 56,0 % , (Dinas Kesehatan Kabupaten Ende, 2023).Data SPM dinkes kabupaten ende tahun 2024 penderita DM, 3 puskesmas yang menjadi angka 2 yang telah mendapatkan 96,01 % yang tersebar di Puskesmas Onekore pada

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

terti

Ahr

yan

as Rukun lima, Puskesmas

2024). Pasien DM tipe 2

7 orang pada tahun 2021

sedangkan pada tahun 2024 sebanyak 107 orang, (Hartini, 2023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n, yaitu kondisi di mana sel-sel tubuh tidak mampu merespons insulin dengan baik untuk masuk ke dalam sel untuk digunakan sebagai energi tetap berada dalam aliran darah. Pada tahap ini, kadar glukosa darah mungkin masih dalam batas normal karena pankreas berusaha

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

merangsang produksi insulin (hiperinsulinemia). Pada pasien dengan diabetes mellitus, kondisi ini bersifat kronis. Akibatnya, produksi insulin dalam jumlah yang cukup tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Seiring waktu, sel-sel beta pankreas yang bertanggung jawab memproduksi insulin mengalami kelelahan dan kerusakan akibat paparan glukosa dan asam lemak.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

beb
mer
tida
untuk memproduksi insulin menurun secara signifikan dan tidak lagi dapat mengimbangi resistensi insulin, maka terjadilah hiperglikemi kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglisemia). Keadaan ini yang dihasilkan menjadi faktor risiko untuk terjadinya komplikasi jangka panjang yang dapat mengganggu kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin. Akibatnya, kadar glukosa darah akan terus meningkat dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronis yang dapat mengganggu kesehatan.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tim

dita

(nef

(neuropati), hingga penyakit kardiovaskular, (ADA, 2024).

hiperglikemia yang tidak

seperti kerusakan ginjal

abetik), kerusakan saraf

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

farmer meliputi penatalaksanaan farmakologis meliputi obat hipotensi. Senam aerobik telah terbukti efektif dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar glukosa darah, (Ratna, 2019). Senam aerobik pada pasien DM tipe 2 sebagai bentuk

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

latihan senam aerobik dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, dapat membantu dalam pengendalian kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Salah satu pilar penting dalam pengelolaan DM tipe 2 adalah aktivitas fisik, latihan senam aerobik merupakan bentuk latihan fisik yang aman, murah, dan mudah dilakukan, serta terbukti mampu

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mer

pen

jant

sensitivitas insulin dan

meningkatkan kemampuan

aga untuk meningkatkan

kesegaran jasmani bukan sekedar olah raga penting akan tetapi olah raga preventif yang dapat dilakukan bersamaan. Senam aerobik sangat efektif menurunkan kadar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

glul

itu

taha

Hutagalung, 2020).

melakukan senam aerobik

yang terdiri dari beberapa

inginan. (Devi Kristina

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

an terbarunya tahun 2024
 gaya hidup yang efektif
 untu katkan sensitivitas insulin
 dan mengoptimalkan penggunaan glukosa oleh otot dan meningkatkan massa otot
 yang berperan dalam metabolisme glukosa, (Škrha, 2022).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tasi diabetes, menurut Suy berita diabetes yang terus merian besar disebabkan oleh komplikasinya. (Alli and Fauzi, 2023). Latihan senam aerobik memiliki manfaat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tera

diabetes mellitus tipe 2.

(Eg

Adapun mekanisme fisiologis senam aerobik yang berkontribusi terhadap pengendalian glukosa darah yaitu, peningkatan pengambilan glukosa kedalam sel

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

otoi

man kadar HbA1c dan

pen

ahyuni, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif dari jenis latihan senam aerobik, menurut Dyah astuti (2017) pengaruh senam aerobik terhadap kadar gula darah puasa penderita dm tipe 2 pada kelompok prolanis UPT Puskesmas I,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

melakukan senam aerobik dengan intensitas sedang seperti senam aerobik dan jalan cepat 30 menit, memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam menurunkan kadar glukosa darah dibandingkan dengan aktivitas fisik dengan intensitas rendah seperti jalan cepat 30 menit. Hal ini dapat signifikan hasil kadar gula darah yang dipublikasikan dalam jurnal kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti senam aerobik dan jalan cepat 30 menit, memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam menurunkan kadar glukosa darah dibandingkan dengan aktivitas fisik dengan intensitas rendah seperti jalan cepat 30 menit.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

den
sigr
al.,
tinggi aktivitas fisik seseorang, semakin besar kebutuhan otot akan glukosa sebagai sumber energi. Dengan demikian, jumlah glukosa yang tersimpan dalam darah akan

ar glukosa darah semakin
erstruktur, (Ega Safitri *et*
unjukkan bahwa semakin

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

berl
dial
non

rum, 2021). Tatalaksana
gis, salah satu tatalaksana
senam aerobik) berfungsi
untuk meningkatkan sensitivitas insulin, apabila sensitivitas insulin meningkat, dapat
memperbaiki glukosa dalam darah. Latihan fisik yang disarankan adalah yang bersifat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

aerobik dilakukan 3-5 kali seminggu dengan durasi rata-rata teratur 3-5 x selama 45 menit dengan total 150 menit selama 1 bulan.

Meskipun demikian, pelaksanaan program senam aerobik di fasilitas layanan kesehatan seperti Puskesmas Onekore masih menghadapi tantangan seperti

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kurangnya data lokal yang dapat menarik untuk mengkaji "Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende" guna memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi non-farmakologis berbasis komunitas.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1.3

1.3

pengendalian kadar gula

darah pada pasien Diabaets Melitus tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1.3.

melitus tipe 2 di Puskesmas
min,pekerjaan dan lama
menderita Diabetes Melitus).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n program latihan senam

h program latihan senam

aerobic di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pengendalian kadar gula
di Puskesmas Onekore

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis :

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gan protokol latihan fisik

pe 2.

n-farmakologis Diabetes

Melitus tipe 2 dalam konteks lokal Indonesia.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1.4.

nbangan program latihan

2. Bagi tenaga kesehatan : Memberikan panduan praktis dalam implementasi program latihan Senam aerobik.

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pentingnya latihan senam

di untuk pengembangan

penelitian terkait di masa mendatang

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1.5.

No		daan	Persamaan
1	on Cognition, Metabolic Health, Physical Function, and Health-related Quality of Life in Middle-aged and Older Adults With Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-analysis	dan ketahanan secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif, kesehatan	Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis dan meta-analisis dari berbagai studi, bukan penelitian lapangan langsung.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Nama Jurnal: Archives of
Physical Medicine and
Rehabilitation

Volume & Halaman: Vol. 105,

kesehatan pada
pasien DM tipe
2.

Tidak spesifik
dilakukan di
rumah sakit atau
wilayah Indonesia.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2	Judul: The Impact of Resistance Exercise Training on Glycemic Control Among Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized	Latihan ketahanan secara signifikan menurunkan	Meneliti efek latihan ketahanan pada kontrol glikemik pasien DM tipe 2.	Fokus hanya pada latihan ketahanan tanpa kombinasi dengan latihan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Research

Volume & Halaman: Vol. 2024,
Article ID 1234567, 12 pages

DOI:

aerobik.

Tidak dilakukan di
Indonesia atau
dalam konteks
rumah sakit daerah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3	with Type 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-analysis Penulis: Liu, X., Zhang, Y., Wang, L., & Chen, H.	menunjukkan peningkatan signifikan pada indeks resistensi insulin (HOMA-IR) pada wanita pascamenopause	akan dilakukan penelitian. Fokus pada pasien dengan DM tipe 2.	Populasi khusus: wanita pascamenopause. Tidak dilakukan di Indonesia atau dalam konteks rumah sakit

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

daerah.

Volume & Halaman: Vol. 31,
No. 3, pp. 250–260

DOI:
[10.1097/GME.0000000000002250](https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002250)

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.1.

2.1.

n metabolik yang bersifat

kronis, ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah akibat ketidakmampuan tubuh merespon insulin secara optimal, serta kondisi dimana

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

up. Dalam keadaan ini
ber energi, (ADA, 2024).

2.1.2. Etiologi

Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya diabetes mellitus tipe 2 diantaranya, Faktor genetic meliputi riwayat keluarga dengan diabetes mellitus

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

galami kondisi tersebut,

utama yang berkontribusi

rena penumpukan lemak

berlebih dalam tubuh dapat menghambat kerja insulin, selain itu, pola hidup

tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mempercepat terjadinya

meningkat seiring dengan

berumur 40 tahun, wanita

yang memiliki riwayat sindrom ovarium polikistik juga beresiko lebih tinggi mengalami kondisi ini, (Kemenkes, 2024).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.1.

galami beberapa gejala, (poliuria), rasa haus yang berlebihan dan sering minum air (polidipsia), serta peningkatan nafsu makan yang disertai rasa lapar yang sering terjadi (polifagia), Gejala lainnya meliputi

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mbuh, sering mengalami
bur, serta mati rasa pada

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.1.

apabila telah melakukan

berapa test diantaranya:

1. Test gula darah sesaat (GDS stik).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a darah setelah individu

h dalam rentang waktu 3

bulan terakhir.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gula darah sebelum dan

2.1.5. Pengobatan

Pengelolaan diabetes mellitus tipe 2 melibatkan kombinasi perubahan gaya hidup dan terapi medis, (Kemenkes, 2024) meliputi : Perubahan pola makan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

glikemik rendah, Aktivitas

obat – obatan oral seperti

gula darah, dan Terapi

insulin seringkali diresepkan bagi pasien yang tidak mencapai control glikemik dengan obat oral.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.1.

dua pendekatan utama,

primer ditujukan untuk

individu sehat yang memiliki resiko tinggi, misalnya karena riwayat keluarga, obesitas, atau sindrom metabolic. Tujuan dari pencegahan primer adalah untuk

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

si kesehatan, peningkatan

ngendalian berat badan.

si dini, misalnya melalui

skrining glukosa darah pada individu dengan faktor resiko agar dapat segera ditangani sebelum berkembang menjadi diabetes, (ADA, 2024). Upaya

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

(Kemenkes, 2024) seperti sik teratur, menjaga berat sumsi alcohol berlebihan,

serta memeriksa kadar gula darah secara rutin.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.1.

dengan baik berpotensi

24). Beberapa komplikasi

yang terjadi meliputi:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

menyebabkan kerusakan

dapat merusak pembuluh

darah di ginjal, yang pada akhirnya mengganggu fungsi ginjal secara keseluruhan dan beresiko menyebabkan gagal ginjal.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

emicu berbagai masalah

na, katarak dan gangguan

ada kebutaan jika tidak

ditangani dengan baik.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

e 2 meningkatkan resiko
dan penyakit pembuluh

5. Infeksi dan penyembuhan luka yang lambat: Diabetes mellitus tipe 2 dapat menghambat proses penyembuhan luka dan meningkatkan resiko

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n memerlukan perhatian

kasi yang lebih serius.

2.2. Konsep Kadar glukosa darah

2.2.1. Pengertian kadar glukosa darah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dalam aliran darah yang ini bervariasi sepanjang pagi hari setelah bangun tidur. Kondisi kadar gula darah yang tidak normal menjadi 2 yaitu :Hiperglikemia merupakan kadar glukosa darah lebih tinggi dari nilai

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

/ dl.)

endahdarinilai normal

Kadar gula darah cenderung berfluktuasi tergantung pada asupan makanan yang dikonsumsi. Kadar tertinggi biasanya terjadi sekitar satu jam setelah makan,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

titik paling tinggi. Secara
hi 180 mg / dl .

2.2.2. Faktor - Faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah.

Pengendalian kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 melibatkan pendekatan multifaktorial, (Salud, 2022) termasuk :

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dengan indeks glikemik

la sederhana serta lemak

2. Aktivitas Fisik : Melakukan latihan fisik secara rutin untuk meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu menurunkan kadar glukosa darah.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

oral atau insulin sesuai

ah secara berkala untuk

memastikan control glikemik yang optimal.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ang manajemen diabetes

Pendekatan ini bertujuan untuk mencegah komplikasi jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular, neuropati, dan nefropati.

2.2.3. Pemeriksaan gula darah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

lakukan dengan beberapa

1. Test gula darah sewaktu.

Kadar gula darah sewaktu atau biasa dikenal dengan kadar gula darah acak, biasanya dilakukan pada waktu kapan saja.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n DM

2. Uji HbA1c.

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kadar rata – rata glukosa

gunakan untuk pemantauan

Hasil	Nilai Kadar HbA1c
Tinggi	5,7 % - 6,4 %
Rendah	= 6,4 %

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

DM

3. Test gula darah puasa.

Pemeriksaan mewajibkan pasien untuk berpuasa sebelum pemeriksaan gula darah, puasa yang dianjurkan sekitar 8 jam, karena pemeriksaan ini di

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dianjurkan untuk tidak berpuasa dianggap lebih baik daripada tidak melakukan diagnosis penyakit diabetes.

Hasil	Kadar guladarahpuasa
-------	----------------------

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

erita DM

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.3.

2.3.

k memperoleh oksigen

sebanyak - banyaknya. Aerobik adalah istilah umum yang digunakan untuk latihan yang menggabungkan beberapa elemen olahraga seperti peregangan,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

meningkatkan kemampuan
an otot seseorang. Senam
lan penggunaan glukosa
selama aktivitas, meningkatkan massa otot dan sensitivitas insulin,
(Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

s fisik yang melibatkan
meningkatkan kapasitas
DM tipe 2, senam aerobik

berperan penting dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan mempercepat penyerapan glukosa oleh otot, sehingga membantu menurunkan kadar gula

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

han senam aerobik yang
nkan kadar glukosa darah
2021).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.3.

ya, senam aerobik dapat

t :

1. *High impact aerobic* (senam aerobik aliran/gerakan keras).
2. *Low impact aerobic* (senam aerobik aliran/gerakan ringan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

aerobik aliran keras dan

k keras dan ringan serta

gerakan-gerakan rock and roll).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gerakan aerobik keras dan
n/fleksibilitas tubuh).

sa melakukan tarian yang

digabungkan dengan gerakan aerobik).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

obik ini dilakukan sedikit
alat bantu yang dapat
tali, tongkat dan benda

lainnya.

Menurut intensitasnya senam aerobik dibagi menjadi dua, yaitu :

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

g cenderung santai dan
n, contohnya jalan kaki,
joging dan renang. Sesuai namanya, *low- impact* tidak mencakup kegiatan
yang dapat membahayakan tulang dan sendi seperti melompat dan terpentak.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

lebih rendah, sehingga

u atau kedua kaki harus

mpact, anda tidak perlu

langsung memulainya pada tingkat yang tinggi. Anda bisa mulai melakukannya di tingkat yang lebih lambat dan akan meningkat secara

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

anula, penderita obesitas

lia, 2010).

High Impact yaitu, olahraga aerobik yang bisa meningkatkan denyut jantung secara cepat, contohnya berlari, tenis dan menari. Aerobik *high-impact*

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kan melompat, berputar, semacam ini dimaksudkan untuk meningkatkan sistem kardiovaskular. Bagi

Anda yang lincah dan aktif, maka aerobik *high - impact* mungkin pilihan yang terbaik. Tapi jika Anda seorang pemula, maka dianjurkan untuk mengikuti

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

okter sangatlah penting,

2.3.3. Prinsip Latihan Senam Aerobik yang Efektif

Efektivitas senam aerobik dalam menurunkan kadar gula darah dipengaruhi

Frequency oleh prinsip F.I.T.T:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

er minggu.

a sedang, sesuai dengan

3. *Time (Waktu)*: Durasi latihan sekitar 30–45 menit per sesi.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mudah diikuti oleh pasien

Lubis dan Kanzanabilla (2021) menekankan bahwa latihan senam yang sesuai dengan prinsip F.I.T.T dapat mengurangi kadar glukosa darah hingga 30

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lubis and Kanzasabilla,

2.3.3. Tahap - tahap melakukan Senam Aerobik

Tahap-tahap melakukan senam aerobik adalah sebagai berikut:

1. Pemanasan selama 10 menit.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

and Husada, 2023).

2.3.

2.3.4.1. Prosedur dari Senam Aerobik adalah : (Astuti and Husada, 2023).

1) Fase I Latihan Pemanasan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

val sebelum melakukan

, yaitu penguluran otot –

s pemanasan. Tujuannya

yaitu untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament disekitar persendian, sehingga dapat mencegah terjadinya cedera yang berbahaya. Selain itu

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dan denyut nadi, untuk
nsif.

2).

Latihan ini merupakan tahap utama dari keseluruhan senam aerobik. Aktivitas yang dapat dilakukan adalah melakukan senam aerobik *low impact*, *moderate*

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

i tersebut (*mix impact*).

urasi 25 hingga 55 menit.

engan mengetahui bahwa

latihan telah mencapai *training zone*. *Training zone* merupakan daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Jangkauan *training zone* ini 60% - 90% dari

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

na tingkat usia manusia

a.

Pendinginan (*cooling down*) merupakan usaha untuk menurunkan kondisi tubuh dari kerja dengan intensitas yang tinggi secara bertahap dan teratur, agar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a 5 - 10 menit tergantung
tetap melakukan kegiatan
ngi musik yang nyaman,

yaitu maat 3/4 atau 4/4 lambat.

2.3.4.2. Prosedur Senam Aerobik di Puskesmas Onekore.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

fas (2x8 hitungan).

3. Jalan di tempat, kepala tunduk tegak (1x8 hitungan).

4. Jalan di tempat, kepala menoleh ke kanan dan kiri (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

(1x8 hitungan).

ri (1x8 hitungan).

ri bahu diputar ke depan

(1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

bahu diputar ke belakang

bahu digerakkan naik turun

(2x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dorong ke depan (4 x 8

idorong ke atas (4 x 8

hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

digerakkan ke samping

ruk kemudian digerakkan

ke depan (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kan bergantian ke kanan

paha (2 hitungan) sambil

diselingi tepuk tangan (2 hitungan) sebanyak (4 x 8 hitungan).

16. Kaki dibuka, kedua tangan dilambaikan ke atas (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

samping kanan dan kiri

atas dan ke bawah (2

hitungan) sebanyak (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tangan kanan didorong
didorong ke kanan
ke kiri (1x4 hitungan),

dilakukan (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gantian dengan tangan

lakukan (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tangan kiri ditekuk di
kanan dan kiri (1x4

23. Kedua tangan ditekuk di pinggang, gerakkan setengah lingkaran ke kanan dan kiri (1x4 hitungan), lakukan (4x8 hitungan).

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

g, badan digerakkan ke

samping kanan dan kiri (1x8 hitungan).

2. Kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, tangan kanan diletakkan di atas paha, tangan kiri lurus ke atas (gerakan menahan) (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

belakang, kedua tangan

an).

belakang, kedua tangan

diletakkan di paha kanan (gerakan menahan) (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

rus, kaki kiri ditekuk,
kaki kanan, tangan kiri
ngan). Gerakan 1 s/d 5

diulang bergantian arah.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dibuka, tangan kanan
an (1x8 hitungan).

dibuka, tangan kanan
ditekuk diletakkan di atas bahu kiri (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dibuka, tangan kanan
elakang kepala menahan
6 s/d 8 diulang dengan

tangan kiri.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

rong ke belakang (1x8

dan miring ke kiri (1x8

hitungan), bergantian arah ke kanan (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

an pertama) tepuk 2 kali

engulang hitungan ke- 1

ke depan (hitungan 5)

tangan kiri lurus ke depan (hitungan 6), kedua tangan diayun ke atas

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

wah sambil teriak ha...

kedua tangan didorong

ke depan (hitungan 1 s/d 4), tangan kanan didorong ke kiri, tangankiri di

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

bergantian (5 s/d 8

digerakkan lurus keatas

(1 s/d 4 hitungan), satu langkah ke kanan dan kiri kedua tangan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

g (5 s/d 8 hitungan),

kanan, kiri, buka, tutup

(easywalk) kedua tangan diayun bergantian ke kanan dan kiri (1 s/d 4 hitungan), mendorong tumit menyentuh lantai (*heel touch*) tangan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

hitungan), diulang 4x8

kah (1 s/d 4 hitungan),

mengangkat kaki kanan dan kiri sebatas pangkal paha (*knee up*),

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

8 hitungan), gerakan

17. Dua langkah serong kanan, depan, dan kiri tangan kanan lurus, tangan kiri di pinggang (1 s/d 4 hitungan), dua langkah serong

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

rus (5 s/d 8 hitungan),

ngkah (*traveling*) kedua

tangan diayun keatas (1 s/d 4 hitungan), mendorong kaki ke kanan

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ni arah badan (5 s/d 8

rong kanan kiri belakang

tangan ditekuk digerakkan naik turun (1 s/d 4 hitungan), kaki

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

s/d 8 hitungan), diulang

ditekuk dan dorong ke

samping (1 s/d 4 hitungan), satu langkah ke samping kanan dan kiri

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kanan kiri bergantian (5

ng gerakan no. 1

1. Badan tegak kedua tangan lurus ke atas (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a sambil menunduk (1x8

ala tengadah ke atas (1x8

hitungan)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

angan kanan memegang
ngan), diulang bergantian

5. Kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke samping digerakkan ke kanan dan kiri (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

g, badan digerakkan ke

an diletakkan di atas paha

tangan kiri lurus ke atas (gerakan menahan) (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kang, kedua tangan lurus

belakang, kedua tangan

diletakkan di paha kanan (gerakan menahan) (1x8 hitungan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ri ditekuk, tangan kanan
kiri lurus keatas (gerakan
g bergantian arah.

11. Kaki dibuka lutut ditekuk tangan kanan dan kiri didorong ke depan dari
bawah ke atas (1 s/d 4 hitungan), kedua tangan lurus ke samping kanan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

lurus kebawah (7 s/d 8

bawah sambil tarik nafas

lalu buang nafas (4x8 hitungan).

2.3.5. Manfaat Senam Aerobik

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ingkatkan stamina serta

kekuatannya.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ig sudah memasuki usia

5. Mencegah berbagai penyakit, termasuk diabetes, kolesterol, tekanan darah dan lainnya.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

meningkatkan perasaan

mbantu membentuk tubuh

lebih sempurna (Yanuaristya, 2012).

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.3.

Darah

am aerobik efektif dalam

1. Indriani (2004) senam aerobik yang sesuai prinsip F.I.T.T. rata –rata terjadi penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 sebesar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

menggunakan OHO terjadi

responden yang tidak

besar 11,86% karena

meningkatnya sensitivitas reseptor insulin di otot dan bertambahnya jumlah reseptor yang aktif akibat pembuluh kapiler yang terbuka saat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

elama 4 minggu dapat
secara signifikan pada
s, Kabupaten Semarang,

(Indriani, 2004).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

m aerobik diabetes dapat
erita DM tipe 2 di Desa
nunjukkan kadar glukosa
darah dalam kategori sedang setelah intervensi, (Alli and Fauzi, 2023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

SU, menunjukkan bahwa
akukan selama 30 menit
30 mg/dl pada penderita

DM tipe 2, (Ratna, 2019).

2.3.7. Mekanisme Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kadar Glukosa Darah.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

glukosa darah melalui

1. Peningkatan Sensitivitas Insulin: Aktivitas fisik meningkatkan jumlah transporter glukos tipe 4 (GLUT4) pada membrane sel otot, yang memfasilitasi pengambilan glukosa dari darah kedalam sel otot.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Selama latihan, otot aktif
gi, sehingga menurunkan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ik secara teratur dapat
akan faktor utama dalam
023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

hwa latihan fisik senam
larah pada penderita DM

2.4.Kerangka Teori.

Sumber : (Bassin and Srinath, 2023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2.5.

2.6. Hipotesis

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

patokan duga, atau dalil penelitian, (Dawis *et al.*,

Ho : Tidak ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap pengendalian kadar gula darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Onekore.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pengendalian kadar gula
s Onekore.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.1. Desain Penelitian

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

yang diterapkan untuk
n penelitian. Desain ini
erta prosedur yang akan

diikuti selama penelitian. Pemilihan desain penelitian harus sesuai dengan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dicapai, (Purwanza *et al.*,

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian kuasi eksperimental dengan pendekatan pre-test and post-test serta melibatkan kelompok control. Metode ini melibatkan dua kelompok :kelompok

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

c dan kelompok control
kosa darah sesaat diukur
masing kelompok.

Kelompok	Pre-test (x1)	Intervensi (x)	Post-test (x2)
Intervensi	Pemeriksaan kadar	Latihan senam	Pemeriksaan gula darah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

lah senam

eriksa kadar gula
h sesaat setelah periode
tu yang sama

Keterangan :

Pre-test (x1) : Pemeriksaan kadar gula darah sesaat sebelum intervensi.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kelompok intervensi.

adalah intervensi.

Kelompok kontrol : Tidak menerima intervensi, hanya pengukuran biasa sesuai jadwal..

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.2.

di 30 Juni 2025.

Lampiran 3 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik Kabupaten Ende.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.3.

3.3.

dengan ciri khas tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, yang hasilnya akan digunakan untuk

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a, objek, atau fenomena
za *et al.*, 2022).

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah seluruh pasien DM tipe 2 yang sedang menjalani pengobatan di Puskesmas Onekore Kabupaten

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pengobatan di Puskesmas

3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili populasi secara keseluruhan dalam sebuah penelitian. Pemilihan sampel yang tepat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

luan penelitian dapat
is *et al.*, 2023).

Menentukan ukuran sampel yang sesuai sangat penting untuk menjamin validitas hasil penelitian. Salah satu formula yang umum digunakan untuk menghitung ukuran sampel dalam penelitian kuantitatif adalah rumus Slovin.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ah latihan senam aerobik
diabetes melitus (DM) tipe
yang matang, termasuk

penentuan ukuran sampel yang teliti

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

uh latihan senam aerobik
penderita DM tipe 2 di
gan menggunakan rumus

Slovin sebagai berikut :

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

N: Jumlah Populasi (107 responden)

n: Ukuran sampel yang dicari

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

0,1 atau 10 %.

$$n \geq \frac{107}{1 + 107(0,1)^2}$$

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n setidaknya 52 pasien
di Puskesmas Onekore.
positive sampling dengan

jumlah total 52 responden yang di bagi menjadi dua kelompok, 26 responden untuk kelompok intervensi dan 26 responden untuk kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.3.

dengan teknik *purposive*

dahulu dengan memenuhi

syarat inklusi dan eksklusi. Pembagian sampel berdasarkan tujuan tertentu

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ditetapkan oleh peneliti.

en adalah :

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian yang berasal dari populasi terget yang mudah diakses dan akan diteliti. Kriteria

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

untuk menjadi bagian dari

1. Pasien dengan diagnosa DM tipe 2 .
2. Usia 30-60 tahun.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

penyakit lainnya yang

diri.

5. Bersedia mengikuti program latihan senam aerobik selama 4 minggu/ periode penelitian (informed consent).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a.

2. Kriteria Eksklusi:

Kriteria eksklusi merupakan ciri-ciri yang mengecualikan atau membatalkan partisipasi subyek yang sebenarnya sesuai dengan kriteria inklusi dalam

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

agaman atau homogenitas

ian , (Dawis *et al.*, 2023):

1. Pasien dengan komplikasi DM.
2. Mengalami gangguan kardiovaskuler yang membatasi aktivitas fisik.
3. Ulkus diabetic.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

periode intervensi..

3.4.

Atribut atau ciri khas yang melekat pada subyek penelitian dan dapat berubah nilainya disebut sebagai variable penelitian. Variabel – variable ini dipilih oleh

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

an untuk merumuskan

3.4.1. Variabel Independen.

Variabel independen dikenal juga sebagai variabel bebas adalah variabel yang memberikan dampak atau menjadi faktor pemicu perubahan pada

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

table ini bersifat mandiri
am eksperimen. Sebagai
a makan terhadap berat
badan, pola makan berperan sebagai variable independen, (Purwanza *et al.*,
2022).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

itian ini adalah Program

3.4.2. Variabel Dependen.

Variabel dependen, atau variable terikat, adalah variabel yang dipengaruhi oleh variable independen. Nilai variable dependen ditentukan oleh

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

enden. Misalnya, dalam
variable dependen yang
22).

Kadar gula darah sewaktu (GDS), merupakan variabel dependent atau
variable terikat dalam penelitian ini.

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

5) yaitu < 200 mg/ dl.

Definisi operasional yaitu penjelasan mengenai bagaimana suatu variable diukur atau dioperasionalkan dalam penelitian. Definisi ini memberikan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

, sehingga memudahkan
kumpulkan dan dianalisis,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				Metode Pengukuran
				-
	secara rutin dan terstruktur 3x / minggu selama 4 minggu setiap sesi selama 30 -45 menit	-Intensitas sedang -SOP Senam aerobik		
Kadar	Kadar gula darah	- Nilai	Rasio	Pengukuran menggunakan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

alat glukometer sesuai prosedur standar laboratorium.

GDS 200 mg/dl-250 mg/dl	-Nilai GDS> 200 mg/dl
-------------------------	-----------------------

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.6.

akai oleh peneliti dalam

oner, lembarpengamatan,

tes, atau alat ukur lainnya yang relevan dengan variabel yang diteliti. Pemilihan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

menjamin ketepatan data

1. AlatUkur : Alat Pengukur Glukosa Darah: Menggunakan glukometer yang telah terkalibrasi dan divalidasi untuk memastikan akurasi pengukuran.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

arah sesaat sebelum dan

aerobic dari Puskesmas

Onekore, (Sumber.AstutiDiah.(2016). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Penderita DM tipe 2 Wonogiri :Pusk.I).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.7.

Prosedur penelitian adalah langkah–langkah sistematis yang diikuti oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian. Prosedur ini mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, pengumpulan data, analisis data, hingga pelaporan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

nting untuk memastikan

3.7.1. Persiapan Penelitian

1. Mengurus izin penelitian ke instansi terkait (Puskesmas Onekore Dinas Kesehatan, dan lembaga etik jika diperlukan).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

senam, enumerator).

aerobik.

1. Menentukan populasi target: pasien DM Tipe 2 yang berobat rutin di Puskesmas Onekore.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

senam aerobik kepada

di tanda tangani oleh

responden.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

membagi menjadi dua

- Kelompok kontrol (tanpa senam)

3.7.3. Pengumpulan Data Awal (Pre-test)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kelompok (intervensi dan

1. GDS pre test dilakukan

intervensi latihan senam

aerobic.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a, jenis kelamin, riwayat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

intensitas sedang selama
pada hari Kamis, Jumat
instruktur senam.

2. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan senam, hanya mengikuti pelayanan rutin di Puskesmas.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n selama intervensi.

ma kegiatan senam.

3.7.6. Pengumpulan Data Akhir (Post-test)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kadar gula darah sesaat

dan metode yang sama,

3.7.7. Analisis Data

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

alam dan antar kelompok

a berdistribusi normal.

3.7.8. Pelaporan dan Evaluasi

- Menyusun laporan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.8.

3.8.

Data yang telah terkumpul dalam tahap pengumpulan data, perlu dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

meneliti kembali apakah belum dilakukan ditempat pengumpulan data, sehingga apabila ada kekurangan dapat segera di lengkapi. Pemeriksaan data dilakukan setelah proses pengumpulan data

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

evaluasi kelengkapan dan bentuk daftar pertanyaan serta checklist.

2. Coding

Coding adalah usaha mengklasifikasi jawaban - jawaban/hasil-

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dilakukan dengan jalan

kode berupa angka,

tabel kerja guna

mempermudah membacanya. Hal ini penting untuk dilakukan karena

alat yang digunakan untuk analisa data dalam komputer yang

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

elitian pemberian code
angka tertentu pada lembar
eliti. Proses ini bertujuan

untuk mempermudah analisis data.

3. Entry (Pemasukan data).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

atau memindahkan data ke tertentu, seperti SPSS. Ada kesalahan dalam entry

data.

4. Pembersihan Data (*Cleaning*).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kembali data yang telah
 at lunak statistic, seperti
 tidak adanya kesalahan

dalam entry data.

5. Tabulating

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

litian ke dalam tabel-
lah data sesuai dengan
telah diperiksa kemudian
disusun dalam format yang sistematis agar lebih mudah untuk dihiutung,
dianalisis, dan disajikan dalam bentuk yang lebih informatif.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3.8.

1 yang bertujuan untuk

mengolah data yang telah dikumpulkan, guna menjawab pertanyaan hipotesis.

Proses analisis ini dapat bersifat deskriptif maupun inferensial , tergantung pada

tujuan penelitian serta jenis data yang diperoleh. Pemilihan teknik analisis yang

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Ilkan lebih akurat, (Dawis

Setelah data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah disusun, tahapan analisis data dilakukan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

g wajib dilakukan adalah

data tersebut memiliki

untuk keperluan ini adalah

Shapiro – Wilk atau Kolmogorov - Smirnov, (Purwanza *et al.*, 2022).

Penelitian ini menggunakan uji Shapiro wilk karena data berdistribusi normal.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

an (Paired t-test): dipakai

sebelum dan sesudah

intervensi pada kelompok yang sama. Uji t Tidak Berpasangan (Independent t-test): dipakai untuk membandingkan rerata antara dua kelompok yang tidak

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

(Purwanza *et al.*, 2022).

uji paired t test karena

3. Jika Data Tidak Berdistribusi Normal:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

alternative dari uji t

3.9. Etika Penelitian.

Etika penelitian merupakan kaidah – kaidah moral yang wajib dipatuhi oleh peneliti melaksanakan penelitian. Kaidah ini meliputi penghargaan terhadap

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kerahasiaan informasi,

sent), serta menghindari

Penerapan etika penelitian

penting untuk memastikan integritas dan kredibilitas penelitian, (Purwanza *et al.*, 2022).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ami maksud, tujuan,serta
in data berlangsung. Jika
peserta setuju untuk berpartisipasi, mereka perlu menandatangani lembar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

k mereka untuk tidak ikut
saan.

3.9.2. Anonimity (Tanpa Nama).

Untuk menjaga kerahasiaan data peserta, peneliti tidak diperkenankan mencantumkan identitas individu pada lembar observasi. Sebagai

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

entu agar informasi tetap

Peneliti memiliki tanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan data yang diperoleh. Informasi yang dikumpulkan hanya boleh disampaikan kepada

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

nelitian, sehingga privasi

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1.

4.1.

ing terletak di Kecamatan
Ende Tengah, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Puskesmas
Onekore merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pusat layanan promotif, arakat. Lokasi ini dipilihenderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 yang cukup tinggi, serta aktif menjalankan berbagai program pengelolaan penyakit kronis. Puskesmas Onekore juga merupakan salah satu

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

nencakup wilayah padat
onomi. Berdasarkan data
esmas Onekore termasuk
dalam tiga besar puskesmas dengan jumlah penderita diabetes mellitus (DM)
tipe 2 terbanyak di Kabupaten Ende.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1.

menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 26 orang. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan lama menderita DM disajikan sebagai berikut:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Tal

(Ke

			Total n (%)
Usia			
30 - 49 tahun	8 (30,8%)	7 (26,9%)	15 (28,8%)
50 - 60 tahun	18 (69,2%)	19 (73,1%)	37 (71,2%)
Jenis Kelamin			

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

La			9 (17,3%)
Pe			43 (82,7%)
Pe			
Ibu			24 (46,1%)
Wi			14 (27,0%)
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	3 (11,5%)	2 (7,7%)	5 (9,6%)
Lainnya	3 (11,5%)	6 (23,1%)	9 (17,3%)
Lama Menderita DM			
< 5 tahun	11 (42,3%)	8 (30,8%)	19 (36,5%)
≥ 5 tahun	15 (57,7%)	18 (69,2%)	33 (63,5%)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 71,2%, yang terdiri dari kelompok intervensi sebanyak 18 responden (69,2%) dan pada kelompok control sebanyak 19 responden (73,1%).Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

responden total populasi, yang terdiri dari sebanyak 21 responden (80%) dengan karakteristik pekerjaan sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (46,1%) yang terdiri dari kelompok intervensi sebanyak 13 responden (50%) dan pada kelompok control

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

seba

seba

terd

control sebanyak 18 responden (69,2%).

stik lama menderita DM

2 selama ≥ 5 tahun yang

,7%) dan pada kelompok

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1.

nam Aerobik.

Tal

intervensi.

Kadar gula darah	N	X (Mean)	SD	Min – Max
Pre intervensi	26	226.0769 mg/dl	17.19052	200.00 - 250.00
Pre kontrol	26	226.3846 mg/dl	15.01486	200.00 – 250.00

Sumber : Data Primer.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap kadar gula darah sebelum dilakukan senam aerobik dan setelah dilakukan senam aerobik, diketahui bahwa nilai kadar gula darah responden sebelum dilakukan senam aerobik rata-rata 250 mg/dL hingga 250 mg/dL. Seluruh responden (100%) menunjukkan kadar gula darah yang melebihi batas normal (> 200 mg/dL), yang mengindikasikan kondisi hiperglikemia.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1.

nam Aerobik.

Tal

intervensi.

Kadar gula darah	N	X (Mean)	SD	Min – Max
Post intervensi	26	178.0000	19.86957	152.00 – 226.00
Post kontrol	26	218.8462	17.66962	189.00 – 249.00

Sumber : Data Primer

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Berdasarkan hasil pengamatan, rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi adalah 189,00 mg/dl dengan standar deviasi 17,67 mg/dl. Sementara itu, pada kelompok control, rata-rata kadar gula darah adalah 218,85 mg/dl dengan standar deviasi 17,67, dan rentang nilai antara 189,00 – 249,00 mg/dl. Hasil ini menunjukkan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

bah kelompok intervensi dan
keo ini penurunan kadar gula
dari control. Hal ini dapat
mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam membantu
menurunkan kadar gula darah pasien DM tipe 2.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: M. W.
2. Usia: 51 th.
3. Jenis Kelamin:
() Laki-laki
(X) Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
(X) Ya
() Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
- Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
- Frekuensi Latihan : ... 3 ... kali/minggu
- Durasi per sesi Latihan : ... 45 ... menit
2. Kepatuhan Latihan
- ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
- () Cukup patuh ($50-79\%$ kehadiran)

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1.

Da

1.

Indalian Kadar Gula

Kadar gula Darah	n	P- Value	Keterangan
------------------	---	----------	------------

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pr

distribusi normal

Pos

distribusi normal

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan uji normalitas Shapiro wilk dengan 26 responden didapatkan bahwa kadar gula darah pre intervensi dengan nilai signifikan 0,052 dan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kad

dan

nya

ikan H_0 ($< 0,05$) ditolak

demikian data memenuhi

2. Hasil Paired T- Test Sample Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.5.
inte

n dan sesudah

Kadar gula darah	n	Rata-rata (X $\pm$ SD)	Perbedaan X $\pm$ SD	IK 95%	P
------------------	---	-------------------------	----------------------	--------	---

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

S
ii
S
ii

53,44) 0,000

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat dijelaskan bahwa, sebelum intervensi senam aerobik, rata-rata kadar gula darah responden adalah 226,08 mg/dL dengan standar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

deviasi standar 12,28 mg/dL, dan terjadi penurunan kadar gula darah menurun. Interval kepercayaan 95% untuk selisih tersebut adalah (42,71 – 53,44 mg/dL), yang berarti kita yakin 95% bahwa rata-rata penurunan kadar gula darah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

bera

pen

inte

05) menunjukkan bahwa

secara statistik, artinya

rah pada pasien DM Tipe

2 dalam penelitian ini. Dari hasil dapat disimpulkan bahwa uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan secara statistik pada kadar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gula darah (0,000). Dengan demikian, senam aerobik dapat menurunkan kadar gula darah.

Tabel 4.6. Korelasi antara Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Pasangan Data	n	Korelasi (r)	Sig. (p)
---------------	---	--------------	----------

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1

0.000

ah 0.752, menunjukkan

hubungan yang kuat dan positif.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

hubungan ini signifikan

4.2. Pembahasan.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

latihan senam aerobik

Diabetes Mellitus (DM)

erdasarkan hasil analisis

statistik yang telah dilakukan, terdapat perbedaan bermakna antara kadar gula

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

< yang mengikuti latihan

4.2.1. Karakteristik Responden.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

den dalam penelitian ini kelompok intervensi, usia terbanyak adalah 50–59 tahun (42,3%), dan pada kelompok kontrol juga dominan di usia yang sama. Menurut peneliti usia berperan penting dalam

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

iring bertambahnya usia, dan sensitivitas insulin, lebih sulit dicapai tanpa intervensi aktif seperti olahraga. Menurut Kemenkes (2024), risiko DM tipe 2 meningkat seiring usia, terutama setelah usia 40 tahun. Pada usia 50

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mulai menurun, sehingga
aerobik untuk membantu

Menurut penelitian sebelumnya oleh Astuti dan Husada (2023) menyebutkan bahwa responden usia 50 – 59 tahun yang mengikuti senam

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

darah signifikan. Hal ini rap glukosa lebih banyak, (2023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

onden adalah perempuan

ada kelompok intervensi,

69,2% adalah perempuan, dan pada kelompok kontrol 61,5% juga perempuan. Menurut peneliti Perempuan lebih aktif dalam kegiatan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

dan cenderung memiliki
 kuti program intervensi
 scamenopause memiliki
 peningkatan risiko resistensi insulin akibat perubahan hormonal, sehingga
 intervensi seperti senam aerobik penting untuk meningkatkan sensitivitas

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

sebelumnya oleh Liu et al,
pada wanita pascamenopause
dan indeks resistensi insulin.

Hasil ini selaras dengan temuan penelitian ini di mana mayoritas peserta adalah perempuan dan menunjukkan respon baik terhadap senam.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

responden adalah ibu rumah

dan 46,2% ibu rumah tangga dan 26,9% wiraswasta di kelompok kontrol, 38,5% ibu rumah tangga dan 34,6% wiraswasta. Menurut peneliti pekerjaan mempengaruhi gaya hidup

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ja di sektor informal atau
 tuk mengikuti intervensi
 ubis and Kanzasabilla,
 2021)aktivitas fisik harian yang rendah pada ibu rumah tangga dan
 pekerja informal dapat ditingkatkan melalui intervensi senam aerobik

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

terstruktur. Menurut

23) di Desa Mekarwangi

mengikuti senam diabetes

mengalami penurunan kadar gula darah yang signifikan. Ini menunjukkan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

populasi dengan aktivitas

23).

4.Lama Menderita DM

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden telah menderita Diabetes Melitus selama lebih dari 5 tahun. Di kelompok intervensi 50%

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1. 53,8% juga >5 tahun.

4, semakin besar risiko

1. Oleh karena itu, latihan

fisik seperti senam aerobik dapat menjadi alternatif untuk menjaga kadar glukosa tetap stabil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratna (2019),

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

iki resistensi insulin yang
 katan kombinasi antara
 ontrol glikemik, (Ratna,
 2019), begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhita dan
 Fitrianingrum (2021) menunjukkan bahwa pasien yang sudah lama

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

untuk mengikuti intervensi
meningkat. Hal ini sesuai
n aerobik menunjukkan
dampak signifikan terhadap penurunan kadar gula darah bahkan pada
pasien yang telah lama menderita DM.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.2.

Senam Aerobik

Hasil pemeriksaan kadar darah responden pada pemeriksaan kadar glukosa darah puasa sebelum latihan senam aerobik adalah sebesar 226,08 mg/dL dengan standar deviasi 17,19. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi hiperglikemia, yaitu kadar

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

tapkan oleh Perkumpulan

Association (ADA), yaitu

bahwa sebelum diberikan

intervensi berupa latihan senam aerobik, mayoritas responden belum mencapai kontrol glikemik yang optimal, (ADA, 2024).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ini dapat disebabkan oleh kemungkinan berkaitan dengan kurangnya pengetahuan terhadap pengobatan yang masih bervariasi, serta sebagian besar responden telah menderita diabetes mellitus tipe 2 selama lebih dari lima tahun. Durasi penyakit yang

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

psi sel beta pankreas dan
terhadap tingginya kadar

Secara teoritis, kadar gula darah sewaktu (GDS) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai pengendalian glikemik pada pasien diabetes

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

100 mg/dL termasuk dalam

risiko komplikasi kronis

glukemia terjadi akibat

ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan glukosa secara efektif, baik

karena penurunan produksi insulin maupun karena resistensi terhadap kerja

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

erti senam aerobik sangat
nsulin dan membantu
menurunkan kadar gula

darah secara fisiologis, (ADA, 2024).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

belumnya. Penelitian oleh [nama] memberikan intervensi senam [nama] rata berada di atas 220 mg/dL, yang menandakan bahwa tanpa adanya intervensi fisik, pengendalian kadar gula darah cenderung sulit dicapai. Penelitian lainnya oleh Indriani

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

r gula darah awal di atas

n yang signifikan setelah

at minggu. Hal serupa

ditemukan oleh Astuti dan Husada (2023) yang mengemukakan bahwa sebagian besar peserta prolans dengan kadar gula darah tinggi menunjukkan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

gram senam secara rutin,

Dengan demikian, data kadar gula darah sebelum intervensi pada penelitian ini memberikan gambaran kondisi awal responden yang masih berada dalam kategori hiperglikemia, serta memperkuat urgensi dilakukannya intervensi

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ar gula darah secara lebih

4.2.3. Kadar Gula Darah Sesudah Intervensi Latihan Senam Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata kadar gula darah responden pada kelompok intervensi sesudah mengikuti latihan senam aerobik

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

andar deviasi 19,87. Hasil
n dari kadar gula darah
sebesar 226,08 mg/dL.

Penurunan rata-rata sebesar 48,08 mg/dL ini mengindikasikan bahwa latihan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

pengendalian kadar gula

Asumsi peneliti terhadap penurunan kadar gula darah ini berkaitan dengan mekanisme fisiologis tubuh selama melakukan aktivitas aerobik. Senam aerobik yang dilakukan secara teratur, terstruktur, dan sesuai dengan prinsip F.I.T.T

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ini mampu meningkatkan
glukosa oleh sel-sel otot.
saluran glukosa GLUT-4

di membran sel otot yang berperan penting dalam penyerapan glukosa dari

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

osa dalam darah menurun

Teori yang mendasari efek penurunan kadar gula darah ini dikemukakan oleh *American Diabetes Association* (ADA, 2024) dan Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (2021), yang menyatakan bahwa olahraga aerobik dengan intensitas

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

... sensitivitas insulin dan energi. Aktivitas fisik juga ... resistensi insulin, dan memperbaiki fungsi endotel vaskular, yang pada akhirnya berkontribusi

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

diabetes, (Perkumpulan

Penurunan kadar gula darah setelah latihan senam aerobik juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Studi oleh Ratna (2019) menunjukkan bahwa latihan senam aerobik selama 30 menit per sesi, tiga kali dalam seminggu,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mg/dL, (Ratna, 2019).

latihan senam aerobik

arah hingga lebih dari 30

mg/dL pada pasien DM tipe 2, bahkan tanpa menggunakan obat hipoglikemik oral, (Indriani, 2004). Penelitian oleh Alli dan Fauzi (2023) juga menemukan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ebabkan sebagian besar
sedang setelah intervensi,

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa senam aerobik memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan kadar gula darah pada

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ik terbukti menjadi salah

dan aman, serta dapat

utama seperti Puskesmas

Onekore. Keberhasilan intervensi ini juga menekankan pentingnya penerapan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

notif dan preventif dalam

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.2.

ndalian Kadar Gula

uh yang signifikan antara latihan senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Berdasarkan uji *paired t-test*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa latihan senam

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

minggu secara signifikan

intervensi. Rata-rata kadar

L, dan setelah intervensi

menjadi 178,00 mg/dL, dengan penurunan rata-rata sebesar 48,08 mg/dL.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

han senam aerobik yang
 ensitas (sedang) mampu
 n sensitivitas insulin dan
 penyerapan glukosa oleh sel otot. Aktivitas fisik, khususnya senam aerobik,
 menyebabkan kontraksi otot yang secara langsung memfasilitasi masuknya

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a aktif. Hal ini membantu

la pasien DM tipe 2 yang

Teori yang mendukung hasil ini dijelaskan oleh *American Diabetes Association* (ADA, 2024), yang merekomendasikan olahraga aerobik sebagai salah satu

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Latihan aerobik dengan ti meningkatkan transport nkan kadar HbA1c, serta memperbaiki sensitivitas insulin. Selain itu, Fajriyah, Sudiana dan Wahyuni (2020) menyatakan bahwa senam aerobik mampu menurunkan kadar gula darah

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

a, pengurangan inflamasi
eluruh.

Hasil ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya.(Ratna, 2019) dalam penelitiannya di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa senam aerobik intensitas sedang selama 3 kali seminggu selama 4

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

r 28,3 mg/dL. Penelitian senam aerobik mampu baik pada pasien yang menggunakan obat hipoglikemik maupun yang tidak. (Alli and Fauzi, 2023). dalam penelitiannya di Desa Mekarwangi menunjukkan bahwa senam diabetik

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kadar gula darah pada

la (2023) menyimpulkan

pada kelompok Prolanis

juga berhasil menurunkan kadar glukosa darah puasa secara bermakna.(Astuti and Husada, 2023).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

wa latihan senam aerobik
an kadar gula darah pada
amun juga aman, mudah

diterapkan, serta dapat dijadikan bagian dari pendekatan non-farmakologis dalam pelayanan kesehatan primer. Program senam aerobik sebaiknya

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

an Prolanis di puskesmas
abetes serta pencegahan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.2.

adari adanya beberapa

1. Waktu intervensi yang terbatas hanya selama 4 minggu sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari latihan senam aerobik.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

smas Onekore), sehingga

luas.

eperti pola makan, stres,

dan konsumsi obat, yang juga dapat memengaruhi kadar gula darah responden.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

5.1. Kesimpulan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Ber

Senam Aerobik terhadap

Pen

2 di Puskesmas Onekore

Kab

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar berada dalam rentang usia 50–60 tahun, berjenis kelamin perempuan,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

memiliki lama menderita

pada kelompok intervensi

dan kelompok control menunjukkan nilai kadar gula darah responden yang

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

termasuk dalam kategori

menunjukkan penurunan

yang signifikan pada kelompok intervensi, dengan nilai rata-rata menjadi 178,00 mg/dl, sedangkan pada kelompok control nilai rata-rata sebesar 218,85

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

la darah yang mendekati

ngendalian kadar gula

darah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan senam aerobik terhadap pengendalian kadar gula darah ($p\text{-value} = 0,000$).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kan hubungan yang kuat

5.2. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

m aerobik sebagai bagian
tau kelompok pasien DM
tipe 2.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

struktur terlatih dan SOP

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

sebagai bagian dari gaya

ik membantu mengontrol

3. Untuk tenaga kesehatan:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kepada pasien mengenai

aerobik, sebagai terapi

kelolaan DM tipe 2.

4. Untuk peneliti selanjutnya:

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ya mempertimbangkan

4 minggu dan menambah

nggu, untuk melihat efek

jangka panjang latihan senam aerobik terhadap kadar gula darah dan aspek metabolik lainnya.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

am aerobik dengan jenis
k, atau latihan ketahanan
yang paling efektif dalam
pengendalian glukosa darah.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

akan follow-up pasca program selesai) untuk terhadap kadar gula darah

dan perubahan gaya hidup pasien.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

DAFTAR PUSTAKA

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Alli

Diabetes Melitus Terhadap
di Desa Mekarwangi Tahun
Volume 3 Nomor 3 Tahun

[29/2297](#)

American Diabetes Association (2022). American Diabetes Association Releases 2023 Standards of Care in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment fo People Living With Diabetes.

https://diabetes.org/sites/default/files/2023-11/2023_soc_news_release_final_12.6.0.pdf

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Ami

tion of Diabetes: Standar of

[0/153954/2-Diagnosis-and-](https://doi.org/10.153954/2-Diagnosis-and-)

Anindita, Marsha & Dhen Ratnawati (2025) Diabetes & Penyakit Ginjal. Kemenkes RI : Jakarta.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/topik/diabetes--penyakit-ginjal>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Asti

Gula Darah Puasa Penderita
Puskesmas Wonogiri. Skripsi
Jakarta.
[1-1-1_fullt-i.pdf](#)

Banday, Mujeeb Z., Aga S. Sameer & Saniya Nissar (2021). Pathophysiology of diabetes: An overview. Avicena Journal of Medicine. Volume 10/Issue 4/October-December 2020.

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.4103/>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Bas

ct of Physical Activity in
of Lifestyle Medicine,

19(1):147-161.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11733108/>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Day

gi Penelitian, Get Press

[CIAN](#)

Dewi, Ratna & Surya Agus Susilawaty (2019). Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Kontrol Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, Vo. 5 No. 2, September 2010.
<https://www.neliti.com/id/publications/295337/efektivitas-senam-aerobik->

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

[i](#)

Fajri

(2020). The Effect From
c Quality of Life of Type
mal Ners, Vol. 15, No. 2,

Special Issue 2020.

<https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/20517/pdf>

Hutagalung, Devi Kristina., Meiyati Simatupang & Rini Simatupang (2020).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

atan Penyembuhan Luka
Tahun 2020. Journal of
stus 2022.
[6586/5046](https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/717/586)

Indiyani, Puji (2007). Pengaruh Latihan Fisik: Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga. Media Ners, Volume 1, Nomor 2, hlm 49-99.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/717/586>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lub

Latihan Senam Dapat
Diabetes Melitus Tipe II.
Kesehatan, Volume 1

[016&context=bikfokes](#)

NPS Medicinewise (2022). Medicine for type 2 diabetes: 2022 update.

<https://www.nps.org.au/type-2-diabetes-meds-2022-update>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Par

ana Radja Riwu (2023).
 kejadian Diabetes Melitus
 ang Tahun 2023. Jurnal
 23).
<https://doi.org/10.30605/jurnal.v2i1.2516>

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (2021). Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia. PB. Perkeni.
<https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pur

Quantitatif, Kualitatif dan

[nepage&q&f=false](#)

Safitri, Yunita Ega., Dewi Rachmawati & Wiwin Martiningsih (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Literatur Review) = The Effect Of Physical Activity To Reduce Blood Glucose Levels In Patients With Type 2 Diabetes Mellits (Literature

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

6dFXB8tzDFf1NY/

Sahir, Syafrida Hafni (2022). Metodologi Penelitian. Penerbit KBM Indonesia: Jogjakarta.

<https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

San

Diderita Orang Indonesia

[natan/statistik/](#)
[orang-indonesia-](#)

Skrha Jr. Jan (2022). ADA Standars of Medical Care in Diabetes 2022 - what new?.
National Library of Medicine.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36208921/>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Suh

Atik Setiawan (2021).
Gula Darah Pada Pasien
Effect of Physical Activity In
Diabetic Patients : Literature
Review 2021.

<https://ejurnaladhd.com/index.php/jik/article/view/370/235>

WHO (2022). Global status report on physical activity 2022.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lampiran

Nomor
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ketersediaan
Menjadi Responden.

Dengan hormat,

AN PENELITIAN

pada
Tn. Bapak/Ibu/Saudara(i)
Di Tempat

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Say

Nar

Inst

Program Studi : Keperawatan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Aer
Pus

Pengaruh Latihan Senam
pada Pasien DM Tipe 2 di

Sehubungan dengan penelitian mengenai pengaruh latihan senam aerobik terhadap pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara(i) untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

yan
aka

la dan seluruh informasi
gunakan untuk keperluan

Besar harapan saya agar Bapak/Ibu/Saudara(i) bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Siti Kamariah H. Abdullah

Siti Kamariah H. Abdullah

NIM.PO5303209241

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

INDONESIA
KUPANG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

NAMAMAHASISWA
NIM
NAMAPEMBIMBING 1

: Siti Kamariah Haji Abdullah
: PO5303209241451
: Domianus Namuwali, S.Kep, Ns, M.Kep.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

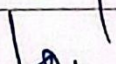
Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

KINDONESIA
ES KUPANG

4	27 Februari 2025	Konsultasi revisi Bab 1,2 dan 3	Buatkan parafrase sehingga tidak menimbulkan plagiarisme	
5	11 Maret 2025	Konsultasi revisi bab 1,2	Buatkan parafrase	

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

REPUBLIK
AN KEMENKES
RPL

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

NAMA MAHASISWA : Siti Kamariah Haji Abdullah
NIM : PO5303209241451
NAMA PEMBIMBING 2 : Febtian C.Nugroho,S.Kep.,Ns,MSN

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lan

STANDAR PROSEDUROPERASIONAL					Dibuat	Disahkan
					Siti K.H Abdullah	
No. Dokumen	Revisi	Tanggal	Halaman	Sub Unit Lab		

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

--	--

dan staf Puskesmas,

mencegah penyakit udak menular,

- Mendukung program promotif dan preventif di lingkungan Puskesmas.
- Mengendalikankadarguladarahpenderita DM tipe 2 di Puskesmas

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ktur dengan intensitas
eningkatkan fungsi

ic Terhadap Kadar

Gula Darah Puasa Penderita DM tipe 2. Wonogiri: Pusk. I

PROSEDUR

ASPEK YANG DINILAI

N
o

TAHAP PRE-INTERAKSI

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

manasan, inti, pendinginan).
 isi peserta (usia, penyakit
 bantu bila diperlukan.

b. Peserta.

- Menggunakan pakaian olahraga yang nyaman dan aman.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan ringan (bila perlu) sebelum senam.

c. Tempat:

- Halaman atau aula Puskesmas yang bersih, cukup luas, dan ventilasi

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

uang istirahat.

memperkenalkan diri

5 Memberikan kesempatan bertanya, Menanyakan kesiapan peserta dan informed consent

Prosedur Pelaksanaan

6 Instruksikan peserta untuk berdiri senyaman mungkin

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

n tangan, bahu, dan kaki.
n otot.

b. Senam Inti (15–30 menit)

- Gerakan ritmis mengikuti musik, melibatkan otot besar (kaki, lengan, badan).
- Intensitas disesuaikan dengan kelompok peserta (ringan untuk pasien, sedang untuk pegawai).

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

aran kardiovaskular.

nggung, leher, dan kaki.

Menurunkan detak jantung secara bertahap.

	FASE TERMINASI
7	Mengevaluasi reaksi pasien setelah senam aerobik
8	Rapikan peralatan
9	Membuat kontrak selanjutnya

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

SOP)
(GDS)

Halaman

1 dari 3

memeriksa kadar glukosa
perhatikan waktu makan
di.

petugas kesehatan dalam
ini atau memantau kadar

Puskesmas Onekore yang
Poli Umum, Poli Penyakit
luar Gedung (Posbindu,

aya kesehatan.
darah - Ditjen P2PTM

arah yang diperiksa kapan

er.
uli tujung jari.

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



2. Strip test sesuai jenis glucometer.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lampiran

MA

Per

Has

Pre test tgl 5 juni 2025 dan post test tgl 30 juni 2025

NO	Nama	Umur	Jenis kelamin	Pekerjaan	Lama menderita DM	HASIL GDS PADA KELOMPOK INTERVENSI
----	------	------	---------------	-----------	-------------------	------------------------------------

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

						PRE TEST	POST TEST
1					1	247	208
2					1	244	180
3					2	216	185
4	Ny.Aminah Ismail	2	2	2	2	200	152
5	Ny. Rahma umardin	2	2	1	2	223	162
6	Ny.Zainab ismail	2	2	1	1	250	210
7	Ny.Risna	1	2	1	1	235	163

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

8					1	248	209
9					1	205	152
10					2	221	172
11					2	230	182
12	Ny. Siti Laila	<	<	1	2	218	178
13	Ny. Siti hari Ibrahim	2	2	1	2	248	185
14	Ny. Nurhayati ismail	2	2	2	2	241	205
15	Ny. Salmawati	1	2	1	1	211	159
16	Ny. Maemunah	2	2	1	2	230	181

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

17		2	227	172
18		2	236	191
19		2	204	172
20		1	200	158
21	Ny.Indu Rini	1	244	163
22	Ny. Theresia Ndare	2	249	226
23	Tn. Bahrin	1	225	170
24	Ny. Sahuda Hadji	2	219	168
25	Ny. Fatimah	2	207	156

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thn
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

- 30 - 49 thn : 1
- 50 -60 thn : 2

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

2. J

- Perempuan : 2

3. Pekerjaan

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4. Lama Menderita DM

- < 5 THN : 1

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Has

Pre tgl 5 juni 2025 dan post 30 juni 2025.

NO	NAMA	UMUR	Jenis kelamin	PEKERJAA N	LAMA MENDER	HASIL GDS PADA
----	------	------	---------------	------------	-------------	----------------

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

					ITA DM	KELOMPOK KONTROL	
						Pre	Post
1					1	246	230
2	Ny.Endang	1	2	2	1	249	231
3	Ny. Adawiah	2	2	2	2	240	232
4	Ny. Nurma Ismail	2	2	2	2	238	211
5	Ny.Paulina	2	2	1	2	211	211
6	Ny. Johran	2	2	1	2	219	205

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

7					2	223	215
8					1	209	192
9					1	221	237
10					2	230	230
11					2	217	195
12	Ny.Rusmini Ruslin	1	2	1	1	239	227
13	Ny.Nurnaningsih	2	2	2	2	245	249
14	Ny.Dewi Rona	2	2	3	2	250	237
15	Tn.Hamsi	2	1	4	2	219	222
16	Ny.Nurlaila	2	2	1	2	212	233

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

17					1	207	192
18					1	231	209
19					1	250	235
20					2	231	235
21					2	214	231
22	Ny. Aisyah	2	2	1	2	223	214
23	Ny. Siti Nur	2	2	4	2	207	192
24	Ny. Aminah Dus	2	2	1	2	219	200
25	Ny. Jenab Abubekar	2	2	4	2	200	189
26	Ny. Hadijah	2	2	3	2	236	236

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Coding :

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

1.U

2. Jenis Kelamin

- Laki-laki : 1

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

3. F

- IRT : 1
- Wiraswasta : 2
- PNS : 3
- Lainnya : 4

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

4.1

- >5THN:2

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				Percent	Cumulative Percent
Valid				30.8	30.8
				69.2	100.0
Total		26	100.0	100.0	

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Usia
N

Usia Responden Kontrol

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-----------	---------	---------------	--------------------

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Val

30.8	30.8
69.2	100.0
100.0	

Statistics

Jenis kelamin responden intervensi

N Valid 26

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				Cumulative Percent
Val				11.5
				100.0
Total	26	100.0	100.0	

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Jenis

N

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				Relative Percent
Valid				76.9
				88.5
	dll	3	11.5	11.5
	Total	26	100.0	100.0

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang dari 5 tahun	11	42.3	42.3	42.3
	lebih dari 5 tahun	15	57.7	57.7	100.0
Total		26	100.0	100.0	

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

kada

N	valid	26
	Missing	0

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

ulative
percent

Valid	200.00	3	11.5	11.5	11.5
	204.00	1	3.8	3.8	15.4
	205.00	1	3.8	3.8	19.2
	207.00	1	3.8	3.8	23.1

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				26.9
				30.8
				34.6
				38.5
221.00	1	3.8	3.8	42.3
223.00	1	3.8	3.8	46.2
225.00	1	3.8	3.8	50.0
227.00	1	3.8	3.8	53.8

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				61.5
				65.4
				69.2
				73.1
244.00	2	7.7	7.7	80.8
247.00	1	3.8	3.8	84.6
248.00	2	7.7	7.7	92.3
249.00	1	3.8	3.8	96.2

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

100.0

Statistics

kadar gula darah sesudah

N

Valid

26

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	Statistic	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
				Statistic	Std. Error	
Sebelum intervensi	26	200.00	250.00	226.0769	3.37134	17.19052
Valid N (listwise)	26					

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	152.00	2	7.7	7.7	7.7
	156.00	1	3.8	3.8	11.5
	158.00	1	3.8	3.8	15.4

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				19.2
				23.1
				30.8
				34.6
169.00	1	3.8	3.8	38.5
170.00	1	3.8	3.8	42.3
172.00	3	11.5	11.5	53.8
178.00	1	3.8	3.8	57.7

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

				61.5
				65.4
				69.2
				76.9
191.00	1	3.8	3.8	80.8
205.00	1	3.8	3.8	84.6
208.00	1	3.8	3.8	88.5
209.00	1	3.8	3.8	92.3

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

96.2

100.0

Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
				Statistic

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Sesi	0000	3.89674	19.86957
Valid			

Case Processing Summary

		Cases		Total	
Valid		Missing			
N	Percent	N	Percent	N	Percent

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

GD	0.0%	26	100.0%
INT			
GD	0.0%	26	100.0%
INT			

Descriptives

Statistic Std. Error

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

GD INT		226.0769	3.37134
	nd	219.1335	
	nd	233.0203	
		226.2094	
	Median	226.0000	
	Variance	295.514	
	Std. Deviation	17.19052	
	Minimum	200.00	

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

		250.00	
		50.00	
		34.00	
		-.112	.456
	Kurtosis	-1.327	.887
GD POST KELOMPOK	Mean	178.0000	3.89674
INTERVENSI	95% Confidence Interval for	Lower Bound	169.9745
	Mean	Upper Bound	186.0255

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	176.9829
	172.0000
	394.800
	19.86957
Minimum	152.00
Maximum	226.00
Range	74.00
Interquartile Range	23.75

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	.820	.456
	-.040	.887

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

KG	.923	26	.052
INT			
KG	.923	26	.053
INT			

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Data Shapiro wilk

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kadar Gula Darah-Intervensi	26	100.0%	0	0.0%	26	100.0%

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	Statistic	Std. Error
Kad	226.0769	3.37134
nd	219.1335	
Mean	Upper Bound	233.0203
5% Trimmed Mean		226.2094
Median		226.0000
Variance		295.514

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	17.19052	
	200.00	
	250.00	
	50.00	
Interquartile Range	34.00	
Skewness	-.112	.456
Kurtosis	-1.327	.887

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Shapiro-Wilk df	Sig.
Kadar Gula Darah-Intervensi	.121	26	.200*	.923	26	.052

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

a. Lilliefors Significance Correction

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

T-Test

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Deviation	Std. Error Mean
17.19052	3.37134
19.86957	3.89674

Paired Samples Correlations

N	Correlation	Sig.
---	-------------	------

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pair

.000

Paired Differences

Paired Samples Statistics

Mean	t	Df	Sig. (2-tailed)
------	---	----	-----------------

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pair

25

.000

T-Test

Paired Samples Statistics

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

	Deviation	Std. Error Mean
Pain	17.19052	3.37134
intervensi	19.86957	3.89674

Paired Samples Correlations

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pain

Sig.

.000

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
☒ Ya
☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Pain	4259	18.454	25	.000
Kadar gula darah setelah intervensi				

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

mail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : DPMTSP.570/SKSP-IMURA/1912/VII/25

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kanisius Poto, SH, M.AP
 NIP : 19661020 198603 1 004
 Pangkat / Golongan : Pembina Utama Muda
 Jabatan : Kepala Dinas Berencana Model dan Belanjaan Ternate Satu Distrik Kabupaten

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

sehatan

a Kesehatan
upang

Poltekkes Kupang, Jalan Jend. Soedirman 85111
(0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lampiran

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Lampiran

Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



PUSKESMAS ONEKORE
Jl. Banteng – Ende No. Telepon 082 236 810 175
Email : pknonekore999@gmail.com



SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 0687.a/ TU.01 / PKM.OK / V / 2025

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onekore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



PUSKESMAS ONEKORE
Jl. Banteng – Ende No. Telepon 082 236 810 175
Email : pkmonekore999@gmail.com



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 0928 / TU.01 / PKM.OK / VI / 2025

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya ☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian: Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 th
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya () Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)



Instrumen Penelitian Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Onokore Kabupaten Ende

A. Identitas Responden

1. Nama: Mj W
2. Usia: 51 thw
3. Jenis Kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☒ Perempuan
4. Lama menderita DM Tipe 2: 5 tahun
5. Apakah rutin mengonsumsi obat diabetes?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak

Lampiran 2 Lembar Observasi Latihan Senam aerobik

Lembar Observasi Latihan Senam aerobik.

1. Program Latihan senam Aerobik.
 - Senam aerobik : ☒ Ya (☐ Tidak
 - Frekuensi Latihan : 3 kali/minggu
 - Durasi per sesi Latihan : 45 menit
2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

Durasi per sesi Latihan : 45 menit

2. Kepatuhan Latihan
 - ☒ Sangat patuh ($\geq 80\%$ kehadiran)
 - ☐ Cukup patuh (50-79% kehadiran)

