

LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Kegiatan

Matriks Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																								
Kegiatan	Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026				Juni 2026			
Pengajuan judul dan pengesahan judul penelitian	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan proposal (BAB I, II, dan III)																								
Seminar proposal penelitian																								
Revisi seminar proposal																								
Pengurusan izin																								
Pengambilan data																								
Pengelolaan data dan penyusunan laporan penelitian																								
Bimbingan BAB IV dan V																								
Ujian sidang KTI																								
Revisi KTI																								
Pengumpulan hasil KTI																								

Lampiran 2. Surat Pengantar Penjelasan *Inform Consent*

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/NIM : Risma Ayu Mahanani/ P17250231020

Alamat : RT 13 RW 04 Desa Carikan, Kec. Bendo Kab. Magetan

Telp : 085784411248

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan (Kampus. Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul “GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH PUSKESMAS JAMBON KABUPATEN PONOROGO”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomer yang tercantum di atas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaanya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan Kerjasama dalam Karya Tulis Ilmiah (studi kasus) ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Risma Ayu Mahanani

Lampiran 3. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN*(Informed Consent)*

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden untuk bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul "GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH PUSKESMAS JAMBON KABUPATEN PONOROGO".

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 7 April 2026



Responden

Lampiran 4. Kuesioner Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita DM

KUESIONER GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

B. KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Pertanyaan		Responden	Kode
Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar,latihan fisik,aktivitas rumah tangga, dll)			
1.	Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas kerja berat (seperti mengangkat beban berat) sehingga menyebabkan bernafas lebih cepat dan jantung berdegup lebih kencang selama 10 menit per hari?	(1) Ya, (<i>lanjut ke no 2</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no5</i>)	P1
2.	Dalam suatu minggu,berapa hari anda melakukan aktivitas berat sebagai bagian dari pekerjaan ?	_____hari	P2
3.	Dalam satu hari,berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat di tempat kerja?	Jam : menit ____ : ____	P3
4	Apakah pekerjaan anda memerlukan aktivitas kerja sedang (seperti berjalan cepat atau mengangkat barang yang ringan) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernafasan dan denyut jantung setidaknya selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya, (<i>lanjut no.5</i>) (2) Tidak (<i>langsung ke no.7</i>)	P4
5	Dalam satu minggu,berapa hari anda melakukan aktivitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan?	_____hari	P5
6	Dalam satu hari,berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang di tempat kerja ? Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)	Jam : menit ____ : ____	P6

Pertanyaan		Responden	Kode
	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit ,setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?		
Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan dari tempat kerja, berbelanja, supermarket)			
7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit ,setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	(1) Ya, <i>(lanjut no.8)</i> (2) Tidak <i>(langsung ke no. 10)</i>	P7
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjaan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	____ hari	P8
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ?	Jam : menit ____ : ____	P9
Aktivitas waktu luang (olahraga, fitness, dan rekreasi)			
10	Apakah anda melakukan olahraga berat, rekreasi atau aktivitas yang mengakibatkan peningkatan pada pernafasan atau denyut jantung (misalnya lari atau futsal, fitness, basket) di waktu luang selama setidaknya 10 menit per hari?	(1) Ya, <i>(lanjut no.11)</i> (2) Tidak <i>(langsung ke no 13)</i>	P10
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	____ hari	P11
12	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : menit ____ : ____	P12
13	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga sedang atau aktivitas yang tidak terlihat terlalu brat yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernafasan dan denyut jantung (misalnya jalan cepat, bersepedah, renang atau voli) selama setidaknya 10 menit per hari?	(1) Ya, <i>(lanjut no 14)</i> (2) Tidak <i>(langsung ke no.16)</i>	P13
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang melakukan aktivitas sedang dalam 1 hari ?	____ hari	P14
15	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang selam 1 hari ?	Jam : menit ____ : ____	P15

	Pertanyaan	Responden	Kode
16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam 1 hari	Jam : menit _____ : _____	P16

C. Interpretasi GPAQ

Tipe Pertanyaan Kuesioner

Untuk pertanyaan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 (P1, P4, P7, P10 dan P13)	Bersifat sebagai pertanyaan tertutup.Responden menjawab “Ya” atau “Tidak” (tidak memiliki nilai)
Untuk pertanyaan nomor 2, 5, 8, 11, dan 14)	Responden menunjukkan jumlah hari melakukan aktivitas yang dimaksud dalam satu minggu (memiliki rentan waktu 1-7 hari)
Untuk pertanyaan nomor 3, 6, 9, 12, dan 15	Responden menunjukkan jumlah jam atau menit saat melakukan aktifitas yang dimaksud dalam satu minggu (memiliki rentan waktu 10-960 menit/16 jam)
Untuk pertanyaan nomor 16 (waktu duduk)	Waktu duduk tidak masuk dalam perhitungan MET, tetapi digunakan untuk mengetahui Tingkat sedetari(aktivitas tidak banyak bergerak).Semakin tinggi waktu duduk,semakin tinggi risiko penyakit tidak menular.

Penghitungan Total Aktivitas Fisik

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Keterangan :

P: Nomor pertanyaan

8: Koefisien aktifitas fisik tinggi

4: Koefisien aktifitas fisik sedang

Gambar 1 Rumus Total Aktivitas Fisik-Menit/Minggu

Penilaian Total Aktivitas Fisik

Nilai total aktivitas fisik (MET menit/minggu) dikategorikan ke dalam tiga tingkat sebagai berikut.

Tabel kategori Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas	MET Menit/Minggu
Berat	≥ 3000 MET-menit/minggu dari aktivitas kombinasi
Sedang	≥ 600 - < 3000 MET-menit/minggu dari aktivitas sedang atau kombinasi
Ringan	< 600 MET-menit/minggu

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Uji Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Kemenkes Malang
 Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112
 ☎ (0341) 566075
 🌐 <https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 2 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/80/2026
 Hal : Permohonan Izin Uji Etik (Ethical Clearance)

Yth. Direktur RSUD dr. Harjono S
 Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian atau studi kasus yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 untuk melaksanakan uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD dr. Harjono S Ponorogo.

Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

Nama : Risma Ayu Mahanani
 NIM : P17250231020
 Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

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

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kemdigi.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 6. Surat Rekomendasi DINKES



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 5466075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 13 Maret 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/175/2026
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian
 Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Jambon, yang akan dilaksanakan pada periode **April s/d Mei 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Risma Ayu Mahanani No HP. 085784411248	P17250231020	Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

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

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tla.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 7. Surat Uji Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS Uji ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 0054213502121112026022000023 / III / KEPK/ 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :
Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

**“GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA
 DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON
 KABUPATEN PONOROGO“**

Peneliti Utama : RISMA AYU MAHANANI
Nama Program Studi : D3 Keperawatan Poltekkes Malang
Name of Major
Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ
Name of examine 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U
 3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom
 4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz
 5. Evy Njoman EW, S.Tr.Keb
 6. Agus Suryono, S.Kep.Ns.,MM.Kes

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 10 Maret 2026

KETUA
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
 KABUPATEN PONOROGO


dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
 NIP. 19791205 200604 2 029

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

30 Maret 2026

Nomor : 400.7/KRP/57/405.09/2026
 Sifat : Biasa/Terbuka
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
 Kecamatan Jambon
 Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII. 15.6/175/2026" tanggal 13 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	:	Risma Ayu Mahanani
NIM	:	P17250231020
judul	:	"Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"
pelaksana	:	2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikianlah rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Kepala Dinas Kesehatan

Dr. Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
 Pembina Utama Muda (IV/c)
 NIP. 197602062002122012

Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Jalan Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 07 April 2026

Nomor : 000.9.6.1/KH/211.4/405.09.32/2026
Lampiran :-
Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di –

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 30 Maret 2026 Nomor : 400.7/KRP/57/405.09/2026 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : **Risma Ayu Mahanani**
Judul : **"Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"**
Pelaksanaan : 2 (Dua) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,

KERALA PUSKESMAS JAMBON



Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
NIP. 197304181996031001

Lampiran 10. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 400.7/KH/405.09.32/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

a. Nama	:	Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
b. NIP	:	19730418 199603 1 001
c. Jabatan	:	Kepala Puskesmas Jambon

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

a. Nama	:	Risma Ayu Mahanani
b. Fakultas	:	Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
c. Jurusan	:	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
d. Universitas	:	DIII Keperawatan
	:	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan peneitian di puskesmas jambon Selama 2 (dua) Bulan untuk Memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul **"Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Jambon, 22-April 2026
Kepala Puskesmas Jambon



Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 11. Data Mentah

Nomer Responden	Jenis Kelamin	Umur	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	KUESIONER PERTANYAAN																NILAI MET	Kategori	GDA
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16			
Responden 1	P	62	SD	Pedagang	Ya	6	10	Ya	5	10	Ya	7	35	Ya	5	30	Ya	3	30	20	3220	BERAT	145
Responden 2	P	72	SD	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	5	3	Ya	2	15	Ya	3	5	Tidak	0	0	Ya	3	1	2	312	RINGAN	280
Responden 3	P	63	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	7	1	Tidak	0	0	Ya	2	30	6	268	RINGAN	288
Responden 4	L	65	Tidak Sekolah	Petani	Ya	3	2	Ya	7	1	Ya	3	10	Tidak	0	0	Ya	7	1	2	126	RINGAN	310
Responden 5	L	67	Tidak Sekolah	Petani	Ya	6	10	Ya	7	10	Ya	7	35	Ya	5	35	Ya	7	10	30	3380	BERAT	135
Responden 6	P	62	SD	Pedagang	Ya	7	10	Ya	6	12	Ya	7	30	Ya	6	20	Ya	7	30	1	3488	BERAT	129
Responden 7	P	63	Tidak Sekolah	Petani	Ya	6	10	Ya	5	12	Ya	7	30	Ya	5	30	Ya	6	35	5	3600	BERAT	125
Responden 8	L	61	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Ya	7	8	Ya	7	45	Ya	7	30	Tidak	5	15	Ya	7	30	1	3988	BERAT	110
Responden 9	P	68	SD	IRT/Tidak Bekerja	Ya	7	1	Ya	2	1	Ya	3	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	5	184	RINGAN	337
Responden 10	P	70	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Ya	2	30	Ya	4	10	Tidak	0	0	Tidak	0	0	4	100	RINGAN	443
Responden 11	P	62	Tidak Sekolah	Petani	Ya	7	5	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	7	10	6	560	RINGAN	209
Responden 12	P	62	SD	IRT/Tidak Bekerja	Ya	7	6	Ya	7	6	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Tidak	0	0	2	504	RINGAN	217
Responden 13	L	64	Tidak Sekolah	Petani	Tidak	0	0	Ya	2	30	Ya	7	10	Tidak	0	0	Ya	3	15	6	460	RINGAN	223
Responden 14	L	63	Tidak Sekolah	Petani	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	7	5	Ya	2	15	Tidak	0	0	5	380	RINGAN	225
Responden 15	P	62	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Ya	3	5	Tidak	0	0	Ya	4	10	Tidak	0	0	Ya	2	10	2	360	RINGAN	238
Responden 16	P	61	SMP	IRT/Tidak Bekerja	Ya	2	3	Ya	7	5	Ya	7	1	Tidak	0	0	Ya	3	10	4	336	RINGAN	248
Responden 17	L	62	Tidak Sekolah	Petani	Ya	4	5	Ya	6	2	Ya	6	7	Tidak	0	0	Tidak	0	0	2	376	RINGAN	250
Responden 18	P	62	SD	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	1	10	Tidak	0	0	Ya	2	30	7	280	RINGAN	268
Responden 19	P	65	SD	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Ya	7	5	Ya	7	5	Tidak	0	0	Tidak	0	0	5	280	RINGAN	272
Responden 20	P	62	SD	Petani	Ya	7	6	Ya	6	30	Ya	5	30	Ya	7	35	Ya	5	35	4	4316	BERAT	105
Responden 21	P	65	SMP	IRT/Tidak Bekerja	Ya	7	30	Ya	7	3	Ya	7	10	Tidak	0	0	Ya	1	30	2	2124	SEDANG	162
Responden 22	P	62	SD	Pedagang	Ya	5	7	Ya	5	7	Ya	3	30	Ya	5	1	Ya	5	2	2	856	SEDANG	195
Responden 23	P	61	SD	Petani	Ya	4	1	Ya	5	1	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	6	30	2	792	SEDANG	198
Responden 24	L	61	SMP	Petani	Ya	7	10	Ya	7	12	Ya	7	40	Ya	7	5	Ya	7	30	2	3136	BERAT	140
Responden 25	P	65	SD	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Ya	7	30	Ya	3	15	Tidak	0	0	Ya	5	10	5	1236	SEDANG	169
Responden 26	L	65	SD	Petani	Ya	6	10	Ya	7	2	Ya	7	15	Ya	6	10	Ya	7	15	30	1856	SEDANG	165
Responden 27	P	63	SD	Petani	Ya	5	10	Ya	6	10	Ya	7	30	Ya	5	30	Ya	3	30	35	3040	BERAT	150
Responden 28	P	66	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Ya	6	10	Ya	2	15	Tidak	0	0	4	480	RINGAN	225
Responden 29	P	68	Tidak Sekolah	IRT/Tidak Bekerja	Ya	5	10	Ya	1	5	Tidak	0	0	Tidak	0	0	Tidak	0	0	5	420	RINGAN	215
Responden 30	P	61	SD	Petani	Ya	7	7	Ya	6	30	Ya	5	30	Ya	7	35	Ya	5	35	1	4372	BERAT	105

Lampiran 12. Hasil Analisa Data

Hasil Analisa Data Univariat

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 Tahun	24	80.0	80.0	80.0
	66-70 Tahun	5	16.7	16.7	96.7
	>70 Tahun	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	8	26.7	26.7	26.7
	Perempuan	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	14	46.7	46.7	46.7
	SMP	3	10.0	10.0	56.7
	Tidak Sekolah	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT/Tidak Kerja	14	46.7	46.7	46.7
	Petani	13	43.3	43.3	90.0
	Pedagang	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BERAT	9	30.0	30.0	30.0
	RINGAN	16	53.3	53.3	83.3
	SEDANG	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kadar Gula Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	8	26.7	26.7	26.7
	Prediabetes	6	20.0	20.0	46.7
	Diabetes Melitus	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Risma Ayu Mahanani
 NIM : P17250231020
 Nama Pembimbing : Gandes Widya Hendrawati.S.Kep.Ns,M.Kep
 Judul KTI : Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Diabetes
 Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten
 Ponorogo

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	Jumat, 2 -1 2026	I	1. Pengajuan judul dan ACC judul 2. Bimbingan penyusunan LBM 3. Perbaikan susunan LBM 4. Mencari prevelensi DM lansia	
2	Senin, 5 -1- 2026	I	1. Kronologi lebih dikuatkan 2. Perbaikan dan penambahan kalimat pada LBM dan beberapa kalimat perlu dihapus 3. Perbaikan penulisan dan tanda baca 4. ACC BAB 1 5. Lanjut ke BAB 2	
3	Selasa, 6 -1 -2026	II	1. Perbaikan penulisan dan tanda baca 2. Perbaikan sitasi 3. Penambahan data pada bagian konsep penyakit (Pemeriksaan Penunjang, Penatalaksanaan) 4. Penambahan sumber dibawah tabel 5. ACC BAB 2 6. Lanjut ke BAB 3	
4	Rabu, 7 -1 -2026	II III	1. Ejaan Bahasa Inggris ditulis miring 2. Pembetulan Kerangka konsep dan kerangka kerja 3. Penambahan kriteria eksklusi 4. Penambahan judul dibawah table, penentuan instrument penelitian, kuesioner penelitian, dan	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
			penambahan lampiran informant consent 5. ACC Ujian SEMPRO	
5	Selasa, 20-1-2026	I-III	1. Penambahan solusi pada LBM 2. Pembetulan tujuan khusus penelitian 3. Penambahan sumber pada konsep lansia 4. Penambahan teori pada konsep aktivitas fisik 5. Pembetulan desain, kerangka kerja, definisi operasional populasi, sampel, dan daftar pustaka	
6	Rabu, 21-1-2026		ACC Revisi Proposal oleh Ketua Penguji Yustina Purwaningsih, SST., M.K.M	
7	Rabu, 21-1-2026	I-III	1. Pembetulan kata pengantar 2. Pembetulan tujuan khusus penelitian 3. Pembetulan kerangka konseptual 4. Pembetulan kerangka kerja, daftar Pustaka, dan kuesioner 5. ACC dilanjutkan pengambilan data	
8	Senin, 13-4-2026	IV	1. Bimbingan penyusunan Bab 4 2. Bimbingan penyusunan Bab 4 3. Penambahan pada bagian kategori dalam tabel distribusi 4. Pembetulan pada bagian tabulasi data mentah 5. Pembahasan mengenai hasil dari penelitian	
9	Selasa, 14-4-2026	IV	1. Pembetulan interpretasi pada table distribusi 2. Pembetulan penulisan judul table dan spasi 3. Pembetulan pada bagian pembahasan kategori aktivitas	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
			fisik lebih dikaitkan dengan diabetes melitus	
10	Rabu, 15-4-2026	IV	1. Penambahan pada bagian pembahasan lebih diperbanyak bisa teori dan opininya 2. Perbaikan pada kalimat bagian keterbatasan penelitian	
11	Kamis, 16-4-2026	I	3. Pembetulan kalimat proposal pada bagian dan tanggal pengesahan 4. Pembetulan abstrak dan penulisan dalam Bahasa Inggris	
		III	1. Penambahan lokasi penelitian 2. Pembetulan tanggal pengambilan data	
12	Jumat, 17-4-2026	IV	1. Pembetulan gambaran lokasi penelitian 2. Penambahan kata frekuensi pada judul tabel 3. Penambahan pembahasan pada bagian kadar gula darah 4. Penambahan sumber pada bagian pembahasan	
13	Senin, 20-4-2026	IV	ACC Sidang KTI	
14	Rabu, 22-4-2026	I	1. Penambahan judul, penulis, komponen, dan saran pada bagian abstrak 2. Pembetulan urutan tujuan khusus	
		IV	1. Perbaikan penulisan pada bagian tabel pendidikan dan interpretasi hasilnya 2. Penambahan teori dan opini tentang hormon estrogen yang mempengaruhi DM	
15	Kamis, 23-4-2026	IV	1. Penambahan teori dan opini mengenai penerimaan informasi pada bagian pendidikan	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
			2. Penambahan teori dan opini pada bagian pekerjaan 3. Penambahan tabulasi silang mengenai aktivitas fisik dan diabetes melitus 4. Penambahan teori dan opini mengenai faktor yang mempengaruhi kadar gula darah	
16	Jumat, 24-4-2026		ACC Revisi KTI Oleh Ketua Penguji : Yustina Purwaningsih, SST., M.K.M	
17	Senin, 27-4-2026	I II IV	1. Pembetulan penulisan abstrak 2. Pembetulan penulisan pada bagian sampel 3. Penambahan keterbatasan pada penelitian	
18	Selasa, 28-4-2026		ACC Revisi KTI Oleh Dosen Pembimbing : Gandes Widya H., S.Kep., Ns. M.Kep	

1. TK As-Salam Bendo
2. SD Negeri Carikan
3. SMP Negeri 1 Kawedanan
4. SMA Negeri 1 Kawedanan
5. Sedang menyelesaikan Program Studi D3 Keperawatan Kampus IV Kab. Ponorogo Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang