

# LAMPIRAN

Lampiran 1 : Tahap 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 (BAB I, II, dan III)                    |              |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |          |   |   |   |           |   |   |   |  |  |  |
| Seminar penelitian                                 |              |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |          |   |   |   |           |   |   |   |  |  |  |
| Revisi seminar                                     |              |   |   |   |               |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |          |   |   |   |           |   |   |   |  |  |  |
| 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

## SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla

NIM : P17250233025

Alamat : RT 20/RW 04 Ds. Sukorejo, Kec. Kebonsari, Kab. Madiun

Telp : 085748623056

Saya merupakan mahasiswa Prodi D-III Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo".

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan penelitian ini dengan menghubungi penulis pada nomer yang tercantum di atas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasanya dalam karya tulis ini, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo,

2026

Hormat saya,

**Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla**

NIM. P17250233025

### Lampiran 3 : Lembar persetujuan

#### LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia bekerjasama dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran/Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo".

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama 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 ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

| No | Isi Pernyataan                                                              | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| 1  | Aktivitas fisik adalah kegiatan yang menggunakan energi tubuh.              |              |         |
| 2  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak menimbulkan rasa lelah. |              |         |
| 3  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 4  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 5  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 6  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 7  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 8  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 9  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 10 | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |

2026

| No | Isi Pernyataan                                                              | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| 1  | Aktivitas fisik adalah kegiatan yang menggunakan energi tubuh.              |              |         |
| 2  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak menimbulkan rasa lelah. |              |         |
| 3  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 4  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 5  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 6  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 7  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 8  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 9  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |
| 10 | Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. |              |         |

#### Lampiran 4 : Kuesioner responden

##### Kuesioner Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo.

###### A. Data Responden

1. Nama : T. ....
2. Jenis kelamin : L
3. Umur : 78 th
4. Kadar gula darah : 220 mg / dl
5. Alamat : P. ....
6. Pendidikan : SD
7. Pekerjaan : Tidak bekerja
8. Lama menderita : 5 tahun

###### B. Petunjuk

Berilah tanda "✓" pada pilihan jawaban yang anda yakin!

| No | Pernyataan                                                                                                                    | Benar | Salah |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | Aktivitas fisik adalah kegiatan yang meningkatkan penggunaan energi tubuh.                                                    | ✓     |       |
| 2  | Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin tidak memiliki pengaruh terhadap daya tahan tubuh.                                |       | ✓     |
| 3  | Jenis – jenis aktivitas fisik hanya ada 2 yaitu ringan dan berat.                                                             | ✓     |       |
| 4  | Berlari, naik gunung, mencangkul, dan berlari termasuk jenis aktivitas fisik berat                                            | ✓     |       |
| 5  | Contoh aktivitas fisik sedang yaitu jalan santai dan melakukan peregangan.                                                    | ✓     |       |
| 6  | Aktivitas fisik hanya dianjurkan untuk orang dewasa saja.                                                                     |       | ✓     |
| 7  | Melakukan aktivitas fisik dapat menjaga kesehatan jantung, mencegah diabetes dan hipertensi.                                  | ✓     |       |
| 8  | Melakukan aktivitas fisik dapat membuat seseorang terkena sakit mental.                                                       | ✓     |       |
| 9  | Jenis kelamin, usia, dan obesitas tidak dapat mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik.                               |       | ✓     |
| 10 | Aktivitas fisik yang dilakukan 3-5x dalam seminggu dengan minimal waktu 30-60 per sesi bertujuan memperbaiki kebugaran tubuh. | ✓     |       |

Berilah tanda "✓" pada pilihan jawaban yang anda yakin!

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ya | Tidak |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1. | Apakah anda melakukan aktivitas fisik rutin 3-5 kali dalam seminggu?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | ✓     |
| 2. | Apakah aktivitas fisik yang anda lakukan > 15 menit setiap latihan?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    | ✓     |
| 3. | Apa jenis aktivitas fisik yang anda lakukan?<br><input type="checkbox"/> Mencangkul<br><input type="checkbox"/> Bersepeda<br><input type="checkbox"/> Berlari<br><input checked="" type="checkbox"/> Jalan – jalan<br><input type="checkbox"/> Senam<br><input type="checkbox"/> Berenang dan olahraga permainan yang lainnya.<br><input type="checkbox"/> Tidak ada satupun dari kegiatan diatas. |    |       |

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

|                       |                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Materi</b>         | : Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus |
| <b>Sasaran</b>        | : Pasien Diabetes Melitus                         |
| <b>Hari / Tanggal</b> | :                                                 |
| <b>Waktu</b>          | : 30 menit                                        |
| <b>Tempat</b>         | : Puskesmas Babadan                               |

#### **I. Tujuan Umum**

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada penderita diabetes melitus tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.

#### **II. Tujuan Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan penderita diabetes melitus dapat:

1. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik
2. Menyebutkan jenis-jenis aktivitas fisik
3. Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas fisik
4. Menyebutkan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik
5. Menjelaskan waktu dan frekuensi melakukan aktivitas fisik

#### **III. Materi**

1. Pengertian aktivitas fisik
2. Jenis aktivitas fisik
3. Manfaat aktivitas fisik
4. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik
5. Waktu dan frekuensi melakukan aktivitas fisik

#### **IV. Metode**

Ceramah

#### **V. Media**

Leaflet

#### **VI. Strategi Pelaksanaan**

| No | Waktu    | Kegiatan Penyuluhan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kegiatan Peserta                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 5 menit  | <b>Pembukaan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan penyuluhan</li> <li>4. Menyebutkan materi yang akan diberikan</li> </ol>                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Menyimak</li> <li>3. Memperhatikan</li> </ol>                                                                                                                                   |
| 2. | 10 menit | <b>Pelaksanaan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian tentang aktivitas fisik.</li> <li>2. Menjelaskan jenis aktivitas fisik.</li> <li>3. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik.</li> <li>4. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik</li> <li>5. Menjelaskan waktu dan frekuensi melakukan aktivitas fisik.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimak</li> <li>2. Memperhatikan</li> </ol>                                                                                                                                                              |
| 3. | 10 menit | <b>Evaluasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta peserta menyebutkan 3 contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan benar.</li> <li>2. Meminta peserta menyebutkan 3 manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur.</li> <li>3. Menyebutkan waktu dan frekuensi yang tepat melakukan aktivitas fisik.</li> </ol>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebutkan contoh aktivitas fisik yang benar.</li> <li>2. Menyebutkan manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur.</li> <li>3. Menyebutkan waktu dan frekuensi melakukan aktivitas fisik.</li> </ol> |

|    |         |                                                                                                          |                                       |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 4. | 5 menit | Terminasi<br>1. Mengucapkan terima kasih atas perhatian yang diberikan.<br>2. Mengucapkan salam penutup. | 1. Memperhatikan<br>2. Membalas salam |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

## VII. Materi

### A. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk kegiatan yang melibatkan peningkatan penggunaan energi tubuh yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan membantu mempertahankan kualitas hidup agar individu tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan berperan dalam pencegahan obesitas.

### B. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik

#### a. Aktivitas fisik berat

Kegiatan yang membuat tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung meningkat dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah dan energi yang dikeluarkan  $> 7$  Kcal/menit. contohnya yaitu berlari, bersepeda  $> 15$  KM/jam, naik gunung, berjalan dengan, mencangkul, tinju, panjat tebing, sepak bola, bermain voli, dan bulu tangkis.

#### b. Aktivitas fisik sedang

Suatu kegiatan yang membuat tubuh mengeluarkan sedikit keringat, detak jantung dan nafas menjadi cepat. Kegiatan ini mengeluarkan energi  $3,5 - 7$  Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang adalah berjalan cepat ( $5$  KM/jam), jogging, bersepeda, dan berenang.

#### c. Aktivitas fisik ringan

Kegiatan yang tidak membutuhkan tenaga banyak, energi yang dikeluarkan untuk aktivitas ini  $< 3,5$  Kcal/menit. Contoh

aktivitas fisik ringan yaitu berjalan santai di rumah, latihan peregangan, melakukan yoga, bermain hula hoop, dan push up di dinding.

### **C. Manfaat Aktivitas Fisik**

- Mencegah penyakit jantung, diabetes dan hipertensi
- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan kognitif dan kesehatan mental
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh
- Menjaga berat badan ideal

### **D. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

- Faktor biologis dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan obesitas. Laki-laki cenderung lebih aktif, kemampuan aktivitas menurun seiring bertambahnya usia, dan obesitas dapat mengurangi aktivitas fisik.
- Faktor psikologis: persepsi manfaat dapat meningkatkan motivasi untuk berolahraga, sedangkan persepsi hambatan.
- Faktor lingkungan sosial: keluarga, terutama orang tua, berperan sebagai contoh dan dapat mendorong kebiasaan aktivitas fisik pada anggota keluarga.
- Faktor fisik: lingkungan tempat tinggal dan ketersediaan fasilitas olahraga mempengaruhi aktivitas fisik. Lingkungan yang mendukung membuat seseorang lebih aktif.
- Status pekerjaan: orang yang bekerja umumnya lebih aktif dibandingkan yang tidak bekerja, meskipun pola aktivitas berbeda antara laki-laki dan perempuan.

### **E. Waktu Dan Frekuensi Aktivitas Fisik**

Melakukan aktivitas fisik idelanya 3-5 kali dalam seminggu dengan waktu 30-60 menit setiap melakukan aktivitas fisik, contoh aktivitasnya yaitu jogging dan bersepeda. Boleh juga dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan waktu 15 menit setiap latihan.

## VIII. Leaflet



Lampiran 6 : Kunci jawaban

**A. Tingkat pengetahuan aktivitas fisik**

1. Benar
2. Salah
3. Salah
4. Benar
5. Salah
6. Salah
7. Benar
8. Salah
9. Benar
10. Salah

**B. Aktivitas fisik penderita**

1. Ya
2. Ya
3. Semua kecuali tidak ada satupun dari kegiatan di atas

Lampiran 7 : Surat permohonan izin uji etik



**Kementerian Kesehatan**

Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan

Poltekkes Kemenkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112

(0341) 568075

<https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 30 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/72/2026  
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 : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla  
NIM : P17250233025  
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan 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://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.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 8 : Surat keterangan lolos 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 : 0054213502111112026021100011 / II / 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 TINGKAT PENGETAHUAN AKTIVITAS FISIK PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BABADAN PONOROGO “**

**Peneliti Utama** : ADELLIA RAHMADHANI PUTRI SALSABILLA  
**Nama Program Studi** : D3 Keperawatan Poltekkes Malang  
*Name of Major*  
**Nama Penguji** : 1. dr Andri Nurdiyana 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, 18 Februari 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 9 : Surat permohonan izin rekomendasi penelitian



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

Ponorogo, 24 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/141/2026  
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 Babadan, yang akan dilaksanakan pada periode Maret s/d April 2026 sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

| No | Nama                                                                 | NIM          | Judul                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Adellia Rahmadhani<br>Putri Salsabilla<br><u>No HP. 085748623056</u> | P17250233025 | Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan 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://wbbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.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 10 : Surat permohonan izin penelitian Puskesmas Babadan



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](http://dinkes.ponorogo.go.id), Pos-el [dinkes@ponorogo.go.id](mailto:dinkes@ponorogo.go.id)

13 Maret 2026

Nomor : 400.7/KRP/47/405.09/2026  
Sifat : Biasa/Terbuka  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Babadan  
Kecamatan Babadan  
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII. 15.6/141/2026" tanggal 24 Februari 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla  
NIM : P17250233025  
judul : "Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan 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 11 Surat selesai penelitian Puskesmas Babadan



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
DINAS KESEHATAN

**PUSKESMAS BABADAN**

Jl.Raya Ponorogo – Madiun No.06, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491

Telepon.0812 3380 9109 Fax. –

Laman : <https://puskesmas.ponorogo.go.id/babadan/>,

Pos-el : [puskesmas\\_babadan@ponorogo.go.id](mailto:puskesmas_babadan@ponorogo.go.id)

Babadan, 4 Mei 2025

Nomor : 400.7./KRP/ 145 /405.09.05/2026  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Hal : Keterangan Selesai Penelitian

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BAWANI,S.Kep.Ners  
NIP : 19670811 198803 1 010  
Jabatan : Kepala Puskesmas Babadan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla  
Nim : P17250233025  
Program Studi : Prodi D3 Keperawatan (Kampus Kab.Ponorogo)  
Poltekkes Kemenkes Malang.

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2 (Dua) bulan,tanggal 4 Maret 2026 sd 4 Mei 2026 di Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo dengan tema "Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Ponorogo"

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

  
Kepala Puskesmas Babadan  
BAWANI,S.Kep.Ners  
Pembina Tingkat I  
NIP: 19670811 1988031010

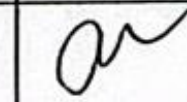
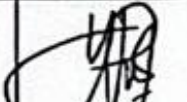
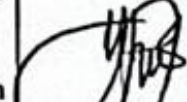
Lampiran 12 : Dokumentasi responden penelitian

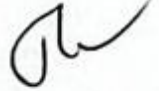


### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla  
 NIM : P17250233025  
 Dosen Pembimbing : Yustina Purwaningsih S.ST., M.K.M  
 Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Pada  
 Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas  
 Babadan Ponorogo

| No | Tanggal        | BAB | Rekomendasi Pembimbing                                                                                                                                                   | Tanda Tangan                                                                          |
|----|----------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 2 Januari 2026 | I   | 1. Pengajuan judul dan ACC<br>2. Menyusun BAB I<br>3. Konsultasi LBM<br>4. Mencari jurnal pembuktian tingkat pengetahuan<br>5. Revisi manfaat<br>6. Revisi tujuan khusus |   |
| 2. | 5 Januari 2026 | I   | 1. Penggunaan huruf besar<br>2. Revisi kata pengantar<br>3. Spasi 1 dan line spacing 0 pada judul dan tanda tangan<br>4. ACC BAB I<br>5. Menyusun BAB II                 |  |
| 3. | 6 Januari 2026 | II  | 1. Konsultasi BAB II<br>2. Manifestasi cari sumber lagi<br>3. Tambahan kerangka konsep                                                                                   |  |
| 4. | 7 Januari 2026 | II  | 1. Revisi kerangka konsep<br>2. Kuesioner dibuat pertanyaan tertutup<br>3. Revisi kuesioner tingkat pengetahuan aktivitas fisik                                          |  |
| 5. | 8 Januari 2026 | II  | 1. Revisi kuesioner aktivitas fisik<br>2. ACC BAB II<br>3. Menyusun BAB III                                                                                              |  |
| 6. | 9 Januari 2026 | III | 1. Menambahkan kerangka kerja<br>2. Menambahkan kriteria inklusi dan eksklusi                                                                                            |  |

|     |                 |                |                                                                                                                                        |                                                                                       |
|-----|-----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                 |                | 3. Revisi kerangka konsep<br>4. Referensi pada skor kuesioner<br>5. Pada data responden di tambahkan lama menderita, kadar gula pasien |                                                                                       |
| 7.  | 12 Januari 2026 | I dan III      | 1. Revisi kata pengantar<br>2. Populasi ambil 2 kegiatan prolans<br>3. ACC Ujian SEMPRO                                                |    |
| 8.  | 13 Januari 2026 | I, II, dan III | Revisi penguji<br>1. Latar belakang<br>2. Batasan masalah<br>3. Perbaiki kuesioner<br>4. Mengganti rumus persentase                    |    |
| 9.  | 19 Januari 2026 | I, II, dan III | ACC revisi proposal                                                                                                                    |   |
| 10. | 23 Januari 2026 | I, II, dan III | ACC revisi proposal                                                                                                                    |  |
| 11. | 30 Maret 2026   | IV             | 1. Konsultasi Menyusun bab IV<br>2. Konsultasi tabulasi penelitian                                                                     |  |
| 12. | 6 April 2026    | IV             | 1. Konsultasi tabulasi silang<br>2. Konsultasi pembacaan tabulasi silang<br>3. Perbaikan teori usia<br>4. Perbaikan teori pendidikan   |  |
| 13. | 13 April 2026   | IV             | 1. Konsultasi pembacaan hasil penelitian<br>2. Konsultasi pembahasan<br>3. Perbaikan penggunaan huruf kapital                          |  |
| 14. | 16 April 2026   | V              | 1. Konsultasi kesimpulan dan saran                                                                                                     |  |

|     |               |     |                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|-----|---------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. | 17 April 2026 |     | 1. Konsultasi abstrak<br>2. Perbaikan kerapian<br>3. ACC ujian seminar hasil                                                                            |    |
| 16. | 20 April 2026 | I-V | Revisi penguji<br>1. Perhitungan sampel<br>2. Waktu penelitian<br>3. Pembahasan tingkat pengetahuan ditambah faktor lain<br>4. Kesimpulan<br>5. Kutipan |    |
| 17. | 22 April 2026 | I-V | 1. Konsultasi kejelasan dari bagian yang direvisi                                                                                                       |    |
| 18. | 22 April 2026 | I-V | ACC revisi ujian KTI                                                                                                                                    |    |
| 19. | 23 April 2026 | I-V | ACC revisi ujian KTI                                                                                                                                    |  |

Lampiran 14 : Daftar riwayat hidup

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

***(CURRICULUM VITAE)***

**DATA PRIBADI**



Nama Lengkap : Adellia Rahmadhani Putri Salsabilla  
Tempat, Tanggal Lahir : Madiun, 19 Oktober 2004  
Alamat : RT 20/RW 04, Ds. Sukorejo, Kec. Kebonsari, Kab. Madiun  
NIM : P17250233025  
Nama Ayah : Eko Budiono Nur Wibowo  
Nama Ibu : Sudarwati  
No. Telepon : 085748623056  
Email : [adelliarahmadhani08@gmail.com](mailto:adelliarahmadhani08@gmail.com)  
Instansi : Prodi D3 Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo, Poltekkes Kemenkes Malang

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. TK Negeri Pembina Kebonsari : 2011
2. SD Negeri Sukorejo 01 : 2017
3. SMP Negeri 1 Dolopo : 2021
4. SMA Negeri 1 Geger : 2023
5. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang : 2023-sekarang