

Lampiran 1 : Matriks

LAMPIRAN

Matriks Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																										
NO	KEGIATAN	JANUARI 2025					FEBRUARI 2026					MARET 2026					APRIL 2026					MEI 2026				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pengajuan Judul dan Pengesahan Judul Penelitian																									
2.	Penyusunan Bab 1-3																									
3.	Seminar Proposal Penelitian																									
4.	Revisi Proposal Penelitian, Perizinan																									
5.	Pengambilan Data																									
6.	Pengolahan Data dan Penyusunan Laporan																									
7.	Bimbingan BAB IV dan V																									
8.	Ujian Sidang KTI																									
9.	Revisi KTI																									
10.	Pengumpulan Hasil KTI																									

*Lampiran 2 : Surat Pengantar***SURAT PENGANTAR**

Kepada Yth,

.....

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama/NIM : Eliza Fajar Maulani/P17250233027

Alamat : Rt 11/Rw 03, Dsn. Watu Ompak, Ds. Rejosari, Kec. Kebonsari
Kab. Madiun

Telp : 085730284768

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorog Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul **"Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan DM dengan Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. Ponorogo"**.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu ilmu keperawatan 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 nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis ilmiah (kualitatif) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya



(Eliza Fajar Maulani)

Lampiran 3 : 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

10 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/114/405.09/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Pulung
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/252/2026" tanggal 7 April 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama : Eliza Fajar Maulani
NIM : P17250233027
judul : "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan DM Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. 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 4 Surat Balasan Penelitian dari Lahan



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PULUNG

Jalan Dr. Sutomo No.33 - Pulung Telp.(0352) 571118 Kode Pos 63481
Laman puskesmaspulung.ponorogo.go.id Pos-el puskesmas_pulung@ponorogo.go.id

Ponorogo, 21 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/816/405.09.16/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo Nomor : 400.7/KRP/114/405.09/2026 tanggal 10 April 2026, Perihal Izin Penelitian, pada mahasiswa :

Nama : Eliza Fajar Maulani
NIM : P17250233027
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan DM Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. Ponorogo"
Pelaksanaan : 2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Dengan ini kami menyatakan tidak keberatan atas permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya, mahasiswa yang bersangkutan diharapkan dapat berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Pulung serta menyesuaikan dengan jadwal dan ketentuan yang berlaku di Puskesmas Pulung.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Puskesmas Pulung

dr. Endah Purwati
Pembina Tk I (IV/b)
NIP197610012007012013



Dipindai dengan CamScanner

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

Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian dari Lahan



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PULUNG

Jalan Dr. Sutomo No.33 - Pulung Telp.(0352) 571118 Kode Pos 63481
Laman puskesmaspulung.ponorogo.go.id Pos-el puskesmas_pulung@ponorogo.go.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 400.7.22.1/KH/923/405.09.16/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Endah Purwati
NIP : 197610012007012013
Jabatan : Kepala Puskesmas Pulung

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Eliza Fajar Maulani
NIM : P17250233027
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. Ponorogo"

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo yang dilaksanakan Selama 2 (dua) bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir.

Dengan ini kami menyatakan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan penelitian dengan baik dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 29 April 2026



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Puskesmas Pulung

dr. Endah Purwati
Pembina Tk I (IV/b)
NIP197610012007012013



Dipindai dengan CamScanner

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

Lampiran 6 : Sertifikat 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 : 0054213502221112026033000032 / IV / 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 :

**“Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan DM
 Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik
 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. Ponorogo “**

Peneliti Utama : Eliza Fajar Maulani
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, 7 April 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 7 : Lembar Persetujuan***LEMBAR PERSETUJUAN**

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden untuk bekerjasama dalam proposal karya tulis ilmiah yang berjudul "**Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan DM dengan Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. 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 proposal karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 16 April 2026



(Siti K)

Lampiran 8 : *Kuesioner Tingkat Pengetahuan***KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN**

Penyuluhan Pengaruh Aktivitas Fisik

Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan DM

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**Prodi DIII Kampus Kab. Ponorogo****A. Identitas****Responden**

Nama : Ny.S

Umur : 41 Th

Pendidikan : SMP

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Pedagang

Lama Menderita Hipertensi dengan DM :

☒ < 5 tahun☐ 5-10 tahun☐ > 10 tahun

Apakah anda pernah mendapatkan informasi mengenai pengaruh aktivitas fisik dan senam kaki bagi penderita Hipertensi Dengan DM ? (Ya/Tidak)**Pilih salah satu*

B. Petunjuk Penulisan

1. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab pertanyaan.
2. Jawab pertanyaan yang sesuai

3. Isilah dengan memberi tanda (✓) dan mengisi pada jawaban yang sesuai dengan diri Anda

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Tekanan darah tinggi diastolik atau sistolik mengindikasikan peningkatan tekanan darah		
2.	Seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah harus minum obat, karena Anda meyakini hal tersebut adalah cara yang terbaik		
3.	Peningkatan tekanan darah jika tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan penglihatan		
4.	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin		
5.	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari, dan kaki		
6.	Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi		
7.	Aktivitas fisik hanya berupa olahraga berat seperti lari dan sepak bola		
8.	Berjalan dan menyapu termasuk aktivitas fisik ringan		
9.	Aktivitas fisik sedang harus dilakukan minimal 5 hari dalam seminggu		
10.	Senam kaki bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada penderita DM		

11.	Senam kaki dapat membantu mencegah luka kaki diabetik		
12.	Senam kaki dianjurkan dilakukan selama 10–15 menit setiap sesi		
13.	Pasien boleh berolahraga meskipun tekanan darah sangat tinggi		
14.	Tanda bahaya saat aktivitas fisik seperti nyeri dada dan pusing harus diabaikan		
15.	Pemeriksaan kaki setiap hari penting untuk mencegah komplikasi pada penderita DM		
Total			

Skoring

- Jawaban benar = 1
- Jawaban salah = 0

Rumus: $Nilai \frac{Jumlah\ benar}{Jumlah\ soal} \times 100$

Interpretasi Tingkat Pengetahuan

Skor	Kategori
76–100%	Baik
56–75%	Cukup
≤55%	Kurang

Kisi-kisi pertanyaan

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	No soal	Bentuk soal
1.	Pengetahuan Hipertensi	Pengertian	Mengetahui peningkatan tekanan darah (sistolik/diastolik)	1	Benar/salah
2.	Pengetahuan Hipertensi	Penatalaksanaan	Mengetahui pentingnya minum obat hipertensi	2	Benar/salah
3.	Pengetahuan Hipertensi	Komplikasi	Mengetahui komplikasi hipertensi (gangguan penglihatan)	3	Benar/salah
4.	Pengetahuan DM	Pemeriksaan	Mengetahui cara pemeriksaan diabetes	4	Benar/salah
5.	Pengetahuan DM	Gejala/komplikasi	Mengetahui gejala DM (mati rasa)	5	Benar/salah
6.	Aktivitas Fisik	Pengertian	Mengetahui definisi aktivitas fisik	6	Benar/salah

7.	Aktivitas Fisik	Jenis	Mengetahui jenis aktivitas fisik	7	Benar/salah
8.	Aktivitas Fisik	Aktivitas ringan	Mengetahui contoh aktivitas ringan	8	Benar/salah
9.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Mengetahui frekuensi aktivitas fisik	9	Benar/salah
10.	Senam Kaki	Manfaat	Mengetahui manfaat senam kaki (sirkulasi darah)	10	Benar/salah
11.	Senam Kaki	Pencegahan	Mengetahui manfaat mencegah luka diabetik	11	Benar/salah
12.	Senam Kaki	Durasi	Mengetahui durasi senam kaki	12	Benar/salah
13.	Aktivitas fisik	Keamanan	Mengetahui kondisi tidak boleh olahraga	13	Benar/salah
14.	Aktivitas fisik	Tanda bahaya	Mengetahui tanda bahaya saat aktivitas fisik	14	Benar/salah
15.	Perawatan kaki DM	Pencegahan	Mengetahui pentingnya pemeriksaan kaki	15	Benar/salah

Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test
1.	Tekanan darah tinggi diastolik atau sistolik mengindikasikan peningkatan tekanan darah	Benar	Benar
2.	Seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah harus minum obat, karena Anda meyakini hal tersebut adalah cara yang terbaik	Benar	Salah
3.	Peningkatan tekanan darah jika tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan penglihatan	Salah	Benar
4.	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin	Salah	Salah
5.	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari, dan kaki	Salah	Benar
6.	Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi	Benar	Benar
7.	Aktivitas fisik hanya berupa olahraga berat seperti lari dan sepak bola	Salah	Salah
8.	Berjalan dan menyapu termasuk aktivitas fisik ringan	Benar	Benar

9.	Aktivitas fisik sedang harus dilakukan minimal 5 hari dalam seminggu	Salah	Benar
10.	Senam kaki bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada penderita DM	Benar	Benar
11.	Senam kaki dapat membantu mencegah luka kaki diabetik	Benar	Benar
12.	Senam kaki dianjurkan dilakukan selama 10–15 menit setiap sesi	Salah	Benar
13.	Pasien boleh berolahraga meskipun tekanan darah sangat tinggi	Salah	Salah
14.	Tanda bahaya saat aktivitas fisik seperti nyeri dada dan pusing harus diabaikan	Salah	Salah
15.	Pemeriksaan kaki setiap hari penting untuk mencegah komplikasi pada penderita DM	Benar	Benar
Total		10	14

Keterangan :

Rumus : $Nilai \frac{Jumlah\ benar}{Jumlah\ soal} \times 100$

Pre-Test = $\frac{10}{15} \times 100 = 60\%$ (cukup)

Post -Test = $\frac{14}{15} \times 100 = 93\%$ (baik)

Lampiran 9 : Kuesioner Aktivitas Fisik



KUESIONER AKTIVITAS FISIK
 Penyuluhan Pengaruh Aktivitas Fisik
 Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan DM
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Prodi DIII Kampus Kab. Ponorogo

C. Identitas Responden

Nama : Ny.S
 Umur : 41 Th
 Pendidikan : SMP
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pekerjaan : Pedagang

Lama Menderita Hipertensi dengan DM :

- ☒ < 5 tahun
☐ 5-10 tahun
☐ > 10 tahun

Apakah anda pernah mendapatkan informasi mengenai pengaruh aktivitas fisik dan senam kaki bagi penderita Hipertensi Dengan DM ? (Ya/Tidak)**Pilih salah satu*

D. Petunjuk Penulisan

1. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab pertanyaan.
2. Jawab pertanyaan yang sesuai

Pertanyaan	
1.	Dalam 7 hari terakhir, pada berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik berat (misalnya: olahraga berat, berlari, bersepeda cepat, aerobik intens) yang menyebabkan napas terengah-engah atau jantung berdetak lebih cepat dari biasanya? 0 hari (0–7 hari)
2.	Berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik berat tersebut dalam satu hari ? ____ menit per hari
3.	Dalam 7 hari terakhir, pada berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang (misalnya: jalan cepat, bersepeda santai, senam ringan, berkebun, pekerjaan rumah tangga berat) yang menyebabkan sedikit peningkatan napas atau denyut jantung? 3 hari (0–7 hari)
4.	Berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang tersebut dalam satu hari? 30 menit per hari
5.	Dalam 7 hari terakhir, pada berapa hari Anda melakukan aktivitas berjalan kaki (di rumah, ke tempat kerja, atau rekreasi) selama minimal 10 menit berturut-turut? Setiap hari (0–7 hari)
6.	Berapa lama waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan kaki dalam satu hari? 15 menit per hari
7.	Dalam 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk duduk atau berbaring (aktivitas sedentari) pada hari kerja? 2 jam per hari
8.	Dalam 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk duduk atau berbaring pada hari libur? 3 jam per hari

9.	Apakah selama melakukan aktivitas fisik Anda pernah merasakan keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak napas berlebihan, atau gula darah turun drastis (hipoglikemia)? ☒ Ya ☐ Tidak Jika ya, jelaskan : kelelahan
10.	Apakah dokter atau tenaga kesehatan pernah memberikan pembatasan atau anjuran khusus terkait aktivitas fisik karena hipertensi atau diabetes Anda? ☐ Ya ☒ Tidak Jika ya, sebutkan :

Lampiran 10 : SAP Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Senam Kaki

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

AKTIVITAS FISIK (SENAM KAKI) PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN DM TIPE

2 DI PUSKESMAS PULUNG Kab.PONOROGO

- Judul : Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan Diabetes Mellitus melalui Penyuluhan dan Demonstrasi Senam Kaki
- Pokok Bahasa : Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Kaki Diabetes) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan DM Tipe 2
- Sub Pokok Bahasan :
1. Pengertian aktivitas fisik
 2. Jenis-jenis aktivitas fisik
 3. Pengertian senam kaki
 4. Manfaat senam kaki
 5. Langkah-langkah senam kaki dengan benar
 6. Frekuensi dan durasi senam kaki yang dianjurkan
 7. Edukasi Keamanan Aktivitas Fisik pada Hipertensi dan DM
 8. Edukasi Pola Hidup Sehat Pendukung Aktivitas Fisik
 9. Edukasi Pemeriksaan Kaki pada Penderita DM
- Alokasi Waktu : 1x30 menit
- Hari/Tanggal : Kamis, 16 April 2026
- Tempat : Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan pasien dapat memahami tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Senam Kaki Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi dengan DM

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

1. Mengetahui pengertian aktivitas fisik
2. Mengetahui jenis-jenis aktivitas fisik
3. Mengetahui pengertian senam kaki
4. Mengetahui manfaat senam kaki
5. Mengetahui langkah-langkah senam kaki dengan benar
6. Mengetahui frekuensi dan durasi senam kaki yang dianjurkan
7. Memberikan edukasi Keamanan Aktivitas Fisik pada Hipertensi dan DM
8. Memberikan edukasi Pola Hidup Sehat Pendukung Aktivitas Fisik
9. Memberikan edukasi Pemeriksaan Kaki pada Penderita DM

C. Sasaran

Adapun sasaran dari penyuluhan ini di tujukan untuk Pasien Penderita Hipertensi dengan DM

D. Metode

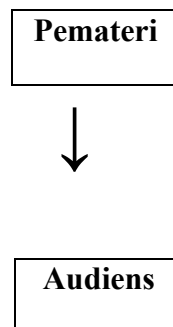
Metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Ceramah
2. Diskusi/Tanya Jawab
3. Demonstrasi/Peragaan
4. Dokumentasi

E. Media dan Alat

1. Kursi
2. Video
3. Proyektor
4. Poster
5. Lembar Kuesioner

F. Setting Tempat



G. Materi

Terlampir

H. Kegiatan Penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 Menit	Pembukaan a. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan d. Menyebutkan materi penyuluhan e. Bertanya kepada peserta apakah sudah mengerti tentang Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Kaki)	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Menjawab pertanyaan

		Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi dengan DM	
2.	15 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik 2. Menjelaskan jenis-jenis aktivitas fisik 3. Menjelaskan pengertian senam kaki 4. Menjelaskan manfaat senam kaki 5. Menjelaskan langkah-langkah senam kaki dengan benar 6. Menjelaskan frekuensi dan durasi senam kaki yang dianjurkan 7. Memberikan edukasi Keamanan Aktivitas Fisik pada Hipertensi dan DM 8. Memberikan edukasi Pola Hidup Sehat Pendukung Aktivitas Fisik 9. Memberikan edukasi Pemeriksaan Kaki pada Penderita DM	a. Memperhatikan b. Memperagakan c. Mengajukan pertanyaan
3.	5 menit	Evaluasi : a. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan	a. Menjawab pertanyaan

		reinforcement kepada pseserta yang dapat menjawab b. Menanyakan kembali apakah ada peserta yang kurang jelas mengenai isi penyuluhan	
4.	5 menit	Terminasi : a. Mengucapkan terimakasih atas peran sertanya b. Mengucapkan salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

I. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- a. Peserta hadir di tempat penyuluhan
- b. Penyelenggaraan penyuluhan di Puskesmas Pulung
- c. Persiapan alat dan bahan penyuluhan (SAP, Video, Poster)

2. Evaluasi Proses

- a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
- b. Peserta mengikuti jalannya penyuluhan sampai selesai
- c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar

3. Evaluasi Hasil

- a. Peserta mengetahui penjelasan Hipertensi
- b. Peserta mengetahui penjelasan Aktivitas Fisik
- c. Peserta mengetahui manfaat senam kaki

- d. Peserta mengetahui cara melakukan senam kaki dan dapat memperagakannya

Lampiran 11 : Materi Penyuluhan

1. Pengetian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Aktivitas ini dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bekerja, membersihkan rumah, maupun olahraga terstruktur seperti berlari, bersepeda, dan senam. Aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, serta membantu mencegah berbagai penyakit.

2. Jenis-jenis aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan yaitu aktivitas yang membutuhkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan pada pernapasan atau ketahanan (endurance). Aktivitas fisik dikatakan ringan apabila nilai MET (Metabolic Equivalent) <600 . Contoh aktivitas fisik ringan antara lain, yaitu: berjalan, menyapu, mencuci, berdandan, duduk, belajar, mengasuh anak, menonton TV, dan bermain komputer/hp.

2. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Aktivitas fisik sedang dilakukan minimal 20 menit per hari. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dilakukan minimal 5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik dikatakan sedang apabila nilai MET (Metabolic Equivalent) ≥ 600 sampai <3000 . Contoh aktivitas fisik sedang antara lain, yaitu: jogging, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan jalan cepat.

3. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat seringkali dihubungkan dengan olahraga yang membutuhkan kekuatan (strength). Aktivitas fisik dengan intensitas berat setidaknya dilakukan selama 7 hari dan dapat dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan dan sedang. Aktivitas fisik dikatakan berat apabila nilai MET (Metabolic Equivalent) ≥ 3000 . Contoh aktivitas fisik berat antara lain, yaitu: berlari, sepak bola, aerobik, bela diri, dan outbond.

3. Pengertian Senam Kaki

Senam kaki adalah serangkaian gerakan latihan yang dilakukan untuk melatih otot, sendi, dan sirkulasi darah pada kaki. Senam ini sering dianjurkan terutama bagi penderita diabetes mellitus untuk membantu menjaga kesehatan kaki dan mencegah komplikasi seperti luka kaki diabetik.

4. Manfaat senam kaki

- a) Meningkatkan sirkulasi darah: Gerakan ini membantu meningkatkan aliran darah ke kaki dan kaki bagian bawah, yang seringkali terpengaruh oleh diabetes.
- b) Mencegah luka dan infeksi: Dengan menjaga fleksibilitas dan kekuatan kaki, senam ini dapat mencegah cedera atau luka kecil yang dapat berkembang menjadi masalah serius.
- c) Mengurangi rasa nyeri dan kesemutan: Penderita neuropati diabetik sering merasakan kesemutan atau rasa nyeri pada kaki, dan senam kaki dapat membantu mengurangi gejala ini.
- d) Memperkuat otot-otot kaki: Meningkatkan kekuatan otot kaki juga membantu penderita diabetes untuk tetap aktif dan bergerak dengan baik.

5. Langkah-langkah senam kaki

- a) Duduk tegak di kursi
- b) Menggerakkan jari kaki ke atas dan ke bawah
- c) Memutar pergelangan kaki searah dan berlawanan jarum jam
- d) Mengangkat tumit dan menahan beberapa detik
- e) Meluruskan kaki dan menahan selama 5–10 detik

Durasi: 10–15 menit, 3–5 kali per minggu.

6. Frekuensi durasi senam kaki

a) Frekuensi

- Senam kaki dianjurkan dilakukan **3–5 kali dalam seminggu**.
- Jika kondisi fisik memungkinkan, dapat dilakukan **setiap hari** sebagai bagian dari aktivitas rutin.
- Lakukan secara teratur dan konsisten untuk mendapatkan manfaat optimal dalam membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah.

b) Durasi

- Dilakukan selama **10–15 menit setiap sesi**.
- Bila pasien baru memulai, dapat dimulai dari **5–10 menit**, kemudian ditingkatkan secara bertahap sesuai toleransi.
- Setiap gerakan dapat diulang **8–10 kali** atau ditahan selama **5–10 detik**, tergantung jenis gerakan.

c) Waktu Pelaksanaan yang Dianjurkan

- Waktu terbaik adalah pagi atau sore hari.
- Hindari melakukan senam saat:

- Tekanan darah sangat tinggi
- Gula darah terlalu rendah (<70 mg/dL) atau sangat tinggi
- Tubuh dalam kondisi lemas, pusing, atau nyeri dada

7. Keamanan aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan DM

- a) Mengukur tekanan darah dan gula darah sebelum berolahraga (jika memungkinkan)
- b) Tidak berolahraga saat tekanan darah sangat tinggi atau gula darah terlalu rendah/tinggi
- c) Mengenali tanda bahaya saat berolahraga (pusing, nyeri dada, sesak napas, lemas berlebihan)
- d) Pentingnya hidrasi yang cukup

8. Pola hidup sehat pendukung aktivitas fisik

- a) Pola makan seimbang (rendah garam dan gula)
- b) Kepatuhan minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan
- c) Manajemen stres
- d) Istirahat yang cukup

9. Pemeriksaan kaki pada penderita DM

- a) Pentingnya pemeriksaan kaki setiap hari
- b) Tanda-tanda yang harus diwaspadai (kemerahan, lecet, luka, bengkak, mati rasa)
- c) Cara merawat kaki yang benar (menjaga kebersihan, memotong kuku dengan hati-hati, menggunakan alas kaki yang nyaman)
- d) hati-hati, menggunakan alas kaki yang nyaman

Lampiran 12 : Poster



Lampiran 13 : Link Video Senam Kaki Hipertensi Dengan Diabetes Mellitus



<https://youtu.be/zvjyJfGTtac?si=Em0xXPfOVVcK0mLd>

Lampiran 14 : Jadwal Kegiatan Harian

Hari perawatan	Kegiatan	Ttd Responden
Hari 1	- Perkenalan, Pengkajian, pemeriksaan fisik, cek TD, cek GDA - Pemberian penyuluhan dan demonstrasi senam kaki pada penderita Hipertensi dengan DM - Menjawab kuesioner pre-test - Meriview dan mengevaluasi setelah mempragakan aktivitas fisik (senam kaki) - Memberikan jadwal aktivitas fisik selama 5 hari kedepan	
Hari 2	- Cek TD - Menanyakan keluhan - Menjelaskan pengertian aktivitas fisik - Menjelaskan jenis-jenis aktivitas fisik - Meriview dan mengevaluasi jadwal aktivitas fisik yang telah dilakukan	
Hari 3	- Cek TD, cek GDA - Mengobservasi keluhan - Menjelaskan pengertian senam kaki - Menjelaskan manfaat senam kaki - Menjelaskan langkah-langkah senam kaki dengan benar	
Hari 4	- Cek TD - Mengobservasi keluhan - Menjelaskan frekuensi dan durasi senam kaki yang dianjurkan - Memberikan edukasi keamanan aktivitas fisik pada hipertensi dan DM - Meriview dan mengevaluasi jadwal aktivitas fisik yang telah dilakukan	
Hari 5	- Cek TD, cek GDA - Mengobservasi keluhan - Memberikan edukasi pola hidup sehat pendukung aktivitas fisik - Memberikan edukasi pemeriksaan kaki pada penderita DM - Meriview pelaksanaan senam kaki - Menjawab kuesioner post-test - Melakukan evaluasi terkait aktivitas fisik selama 5 hari terakhir	

*Lampiran 15 : Jadwal Aktivitas Fisik***Jadwal Aktivitas Fisik**

Hari	Aktivitas Fisik	Waktu
I	Melakukan Senam Kaki	20 menit
II	Melakukan Jogging	20 menit
III	Bersepeda	20 menit
IV	Melakukan Jalan santai	20 menit
V	Melakukan Senam kaki	20 menit

Lampiran 16 : Dokumentasi

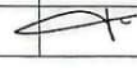


Lampiran 17 : Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Eliza Fajar Maulani
 NIM : P17250233027
 Dosen Pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep.
 Judul KTI : Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi Dengan Diabetes Melitus Berhubungan Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kab. Ponorogo

No.	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	5 Januari 2026	I	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Acc Judul 2. Latar belakang masalah disesuaikan dengan judul	
2.	5 Januari 2026	I	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Introduksi : HT dan DM, Defisit pengetahuan dengan aktivitas fisik 2. Jastifikasi : Data tahun 2023, WHO 2023, HT dengan DM disegala usia, data di Puskesmas 3. Kronologi diperbaiki 4. Solusi : HT dengan DM (media : leaflet+video+APK	
3.	6 Januari 2026	I	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Tujuan dan manfaat penulisan 2. Lanjut BAB II	
4.	6 Januari 2026	II	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Konsep HT dan DM 2. Pengetahuan 3. Edukasi : media dst	
5.	7 Januari 2026	II	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Etika penelitian BAB III 2. Konsep tingkat pengetahuan : media dan publikasi yang dipakai 3. Konsep masalah diagnosa keperawatan 4. Batasan masalah	

6.	7 Januari 2026	II	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Penatalaksanaan sesuai dengan konsep 2. Pengetahuan+edukasi media (leaflet+video)	
7.	10 Januari 2026	III	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. ACC BAB II	
8.	12 Januari 2026	III	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Penulisan diperbaiki 2. Daftar pustaka diperbaiki	
9.	12 Januari 2026	III	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. ACC seminar proposal	
10.	3 Maret 2026	I,II, III	Oleh dosen penguji : Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep. 1. BAB II Faktor resiko hipertensi 2. Kuesioner 3. Poster diperbaiki 4. Revisi dan ACC Proposal karya tulis Ilmiah oleh dosen penguji	
11	4 Maret 2026		Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. ACC revisi proposal KTI oleh dosen pembimbing 2. Lanjutkan pengambilan data	
12.	27 April 2026	IV	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Format Pengkajian dituliskan di Bab hasil, hanya data fokus 2. Dilengkapi pembahasan : fakta, teori, opini	
13.	29 April 2026	IV	Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Data umum : jenis kelamin, usia dan diberikan penjelasan dipembahasan 2. Data evaluasi dibahas dengan FTO, teori pengetahuan	
14.	30 April 2026		Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep.	

			Kep. 1. Lengkapi Abstrak-IMRAD	
15.	30 April 2026		Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Lanjutkan dan lengkapi awal hingga akhir	
16.	04 April 2026		Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. Abstrak dirapikan, penulisan 2. Siap diajukan 3. Acc Seminar Hasil	
17.	13 Mei 2026		Oleh dosen penguji : Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep. 1. Abstrak diperbaiki 2. Data evaluasi grafik pemantauan TD diberi kesimpulan kenapa naik turun 3. BAB II Konsep Aktivitas Fisik ditambahkan penjelasan senam kaki berhubungan dengan HT dan DM 4. Revisi dan ACC KTI oleh dosen penguji	
18.	22 Mei 2026		Oleh dosen pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M. Kep. 1. ACC revisi KTI oleh dosen pembimbing	