

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 *Informed Consent*

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth

Bapak/Ibu Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/ NIM : Puspa Ayu Maheswari

Alamat : Jl. Sidomukti II, Ngunut, Kec. Sukosari, Kab. Ponorogo.

Telp : 085890454851

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melakukan penelitian studi kasus dengan judul: **“Gambaran Kemampuan *Balance Exercise Activity* Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo”**.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan *Balance Exercise Activity* pada pasien diabetes mellitus. 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 nomor yang tercantum diatas.

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

Ponorogo, 2026

Peneliti

Puspa Ayu Maheswari

NIM. P17250233050

Lampiran 3 Lembar Persetujuan

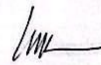
LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia bekerjasama menjadi responden dalam penelitian karya tulis ilmiah dengan judul **"Gambaran Kemampuan *Balance Exercise Activity* Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari Kabupaten 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.

Ponorogo, 11 April 2026



Responden

Lampiran 4 Instrumen Penelitian Terstruktur

35

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

Lembar Pengumpulan Data Penelitian Kemampuan *Balance Exercise Activity*

A. Identitas Responden

1. Nama : Tn. M
2. Usia : 58 th
3. Jenis Kelamin : P/D
4. Lama menderita DM: ± 6 th (221) GDA
5. Penyakit penyerta : Hipertensi (170/100 mmHg)

B. Langkah-langkah

No	Tindakan	Tidak dilakukan	Dilakukan tidak sesuai prosedur	Dilakukan dengan benar
1	Berdiri dengan satu kaki			✓
2	Jalan <i>tandem</i> (berjalan tumit-ke-jari)		✓	
3	Berdiri <i>tandem</i> (berdiri tumit-ke-jari)		✓	
4	Jalan menyamping			✓
5	Duduk-berdiri		✓	
6	Angkat tumit			✓
7	<i>Plantar Fleksi</i>		✓	

C. Perhitungan Nilai *Balance Exercise Activity*

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

$$\text{Hasil} = \frac{10}{14} \times 100\% = 71\%$$

D. Kategori

No	Kategori	Nilai	Ket
1	Baik	> 75%	
2	Cukup	55-75%	✓
3	Kurang	< 55%	

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

***BALANCE EXERCISE ACTIVITY* UNTUK MENURUNKAN RISIKO**

JATUH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

No	SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) <i>BALANCE EXERCISE ACTIVITY</i>	
1.	Pengertian	<i>Balance Exercise Activity</i> atau latihan keseimbangan adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk memperbaiki stabilitas tubuh melalui penguatan otot ekstremitas bawah serta sistem vestibular, yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh.
2.	Tujuan	1. Untuk meningkatkan keseimbangan postural. 2. Untuk menurunkan terjadinya resiko jatuh pada pasien diabetes mellitus. 3. Untuk meningkatkan kestabilan tubuh. 4. Untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah.
5.	Alat dan Bahan	1. Tensimeter 2. Cek Gula Darah 3. Lembar Catatan 4. Pulpen 5. Kursi kokoh
6.	Persiapan Pasien	1. Memberikan salam terapeutik dan memperkenalkan diri. 2. Menyediakan lingkungan yang tenang dan kenyamanan posisi responden. 3. Mengidentifikasi identitas responden. 4. Memvalidasi kondisi responden. 5. Menjelaskan tujuan tindakan intervensi. 6. Menjelaskan langkah-langkah intervensi yang akan dilakukan.
7.	Tahap Kerja	1. Persiapkan kursi kokoh sebagai tumpuan 2. Lakukan pemanasan terlebih dahulu selama 5 menit dengan memutar telapak kaki searah jarum jam dan sebaliknya. Lakukan hal yang sama pada kaki lainnya. 3. Berdiri dengan satu kaki: Gunakan Kursi sebagai tumpuan. Angkat kaki sebelah kiri hingga sejajar dengan pinggul, kaki kanan sedikit <i>fleksi</i> dengan nyaman. Tahan posisi selama 5-10 detik, kemudian turunkan kaki secara pelan. Ulangi sebanyak 3 kali. Setelah itu, lakukan langkah yang serupa untuk kaki kanan. 4. Jalan <i>tandem</i> (berjalan tumit-ke-jari): Langkahkan kaki kanan ke arah depan dan tempatkan di depan kaki kiri sampai jari kaki kiri menyentuh tumit

		kanan, kemudian berjalan mengikuti garis lurus. Ulangi langkah yang sama dengan menggunakan kaki kiri dengan terus menatap ke depan. Berjalanlah setidaknya sebanyak 5 langkah. 5. Berdiri <i>tandem</i> (berdiri tumit-ke-jari): Gunakan kursi kokoh sebagai tumpuan. Tempatkan satu kaki di depan kaki yang lain dengan menyentuhkan tumit ke jari kaki dan tahan. Lakukan hal yang sama pada kaki yang berbeda. Ulangi langkah yang sama sebanyak 3 kali. 6. Jalan menyamping: Berdiri tegak, menghadap depan, dengan kaki saling berdekatan. Selanjutnya langkahkan kaki ke samping secara perlahan, pertahankan satu kaki ke samping terlebih dahulu. Kemudian kedua kaki dirapatkan kembali. Lakukan gerakan yang sama pada kaki satunya. Ulangi langkah yang sama sebanyak 3 kali. 7. Duduk-berdiri: Duduk di pinggir kursi, kaki direntangkan selebar bahu. tubuh ditundukkan sedikit ke depan. Bangkit perlahan dan terus memandang ke depan, lalu berdiri dengan tegak dan kembali duduk secara perlahan. Ulangi langkah yang sama sebanyak 3 kali. 8. Angkat tumit: Gunakan kursi sebagai alat topang. Selanjutnya angkat kedua tumit dengan perlahan. Ulangi langkah yang sama sebanyak 3 kali. 9. <i>Plantar Fleksi</i>: Posisikan tubuh duduk pada suatu kursi. Gerakkan telapak kaki ke atas dan ke bawah. Lakukan gerakan serupa untuk kaki satunya. Ulangi langkah yang sama sebanyak 3 kali. 10. Terminasi. 11. Evaluasi kenyamanan responden setelah melakukan kegiatan latihan tersebut. Mengakhiri pertemuan dengan baik.
8.	Sumber	Restawan, I. G., & Ponema, N. N. (2024). Implementasi Balance Exercise Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Pasien Lanjut Usia di Palu Sulawesi Tengah: Studi Kasus. <i>Jurnal Kesehatan dan Teknologi</i>, 1-12. (Restawan & Ponema, 2024)

Lampiran 6 Lembar Tabulasi Data

NO	NAMA	UMUR	JK	KELUHAN DPN	PEN DIDI KAN	LAMA MENDERITA DM	PENYAKIT PENYERTA DM	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6	NO. 7	TOTAL	sp/smx100%	KATEGORI SKOR TOTAL
1	Ny. S	58 Tahun	P	Kesemutan	SMP	3.5 Tahun	Tidak Ada	1	1	2	2	1	1	1	9	64.29	Cukup
2	Tn. S	54 Tahun	L	Normal	SMP	2 Tahun	Tidak Ada	2	1	1	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
3	Tn. M	58 Tahun	L	Kesemutan	SD	6 Tahun	Hipertensi	2	1	1	2	1	2	1	10	71.43	Cukup
4	Ny. S	52 Tahun	P	Normal	SMP	3 Tahun	Hipertensi	2	2	2	2	2	2	2	14	100.00	Baik
5	Ny. I	60 Tahun	P	Kesemutan	SD	10 Tahun	Gout Arthritis	1	1	2	2	1	1	1	9	64.29	Cukup
6	Ny. M	70 Tahun	P	Keduanya	SD	25 Tahun	Hipertensi	1	1	2	1	1	0	1	7	50.00	Kurang
7	Ny. J	67 Tahun	P	Tebal	SD	4 Tahun	Gout Arthritis	1	1	1	2	1	0	1	7	50.00	Kurang
8	Ny. S	60 Tahun	P	Kesemutan	SD	7 Tahun	Tidak Ada	2	1	1	2	1	2	1	10	71.43	Cukup
9	Ny. B	59 Tahun	P	Tebal	SD	10 Tahun	Hipertensi	1	1	2	1	1	0	2	8	57.14	Cukup
10	Ny. S	43 Tahun	P	Normal	SMA	2 Tahun	Tidak Ada	2	2	2	2	2	2	1	13	92.86	Baik
11	Ny. K	56 Tahun	P	Tebal	SD	11 Tahun	Hipertensi	1	1	2	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
12	Ny. S	50 Tahun	P	Tebal	SMP	4 Tahun	Hipertensi	2	1	2	2	1	2	2	12	85.71	Baik
13	Tn. T	48 Tahun	L	Tebal	SMA	2 Tahun	Tidak Ada	2	2	2	2	1	2	2	13	92.86	Baik
14	Tn. T	57 Tahun	L	Kesemutan	SMP	7 Tahun	Hipertensi	2	1	2	2	1	1	1	10	71.43	Cukup
15	Ny. C	64 Tahun	P	Tebal	SD	6 Tahun	Tidak Ada	1	2	2	2	1	2	2	12	85.71	Baik
16	Tn. M	49 Tahun	L	Normal	SI	1 Tahun	Tidak Ada	2	2	2	2	2	2	2	14	100.00	Baik
17	Ny. M	63 Tahun	P	Tebal	SD	5 Tahun	Hipertensi	1	1	2	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
18	Tn. M	46 Tahun	L	Kesemutan	SMA	2 Tahun	Hipertensi	2	2	2	2	2	2	2	14	100.00	Baik
19	Ny. S	68 Tahun	P	Tebal	SD	10 Tahun	Gout Arthritis	1	1	2	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
20	Tn. S	50 Tahun	L	Tebal	SMA	3 Tahun	Tidak Ada	2	1	2	2	2	2	2	13	92.86	Baik
21	Ny. A	44 Tahun	P	Normal	SI	1 Tahun	Hipertensi	2	1	2	2	2	2	2	13	92.86	Baik
22	Tn. K	51 Tahun	L	Normal	SMP	1.5 Tahun	Hipertensi	2	2	2	2	2	2	2	14	100.00	Baik
23	Ny. T	49 Tahun	P	Kesemutan	SMP	6 Tahun	Hipertensi	1	1	2	2	1	1	1	9	64.29	Cukup
24	Ny. Y	65 Tahun	P	Tebal	SD	1 Tahun	Hipertensi	1	1	2	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
25	Ny. N	55 Tahun	P	Kesemutan	SMP	2 Tahun	Tidak Ada	2	1	2	1	1	1	2	10	71.43	Cukup
26	Ny. D	41 Tahun	P	Normal	SMA	1 Tahun	Hipertensi	2	1	2	2	2	2	1	12	85.71	Baik
27	Tn. N	57 Tahun	L	Keduanya	SD	7 Tahun	Hipertensi	1	1	1	2	1	0	1	7	50.00	Kurang
28	Ny. T	45 Tahun	P	Normal	SMA	2 Tahun	Hipertensi	2	2	2	2	2	2	2	14	100.00	Baik
29	Ny. D	60 Tahun	P	Tebal	SD	6 Tahun	Hipertensi	1	1	2	2	1	1	2	10	71.43	Cukup
30	Tn. K	60 Tahun	L	Kesemutan	SD	1 Tahun	Gout Arthritis	1	1	2	1	1	1	2	9	64.29	Cukup

Lampiran 6 Surat Uji Rekomendasi 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 : 0054213502121112026022000024 / 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 Kemampuan Balance Exercise Activity Pasien Diabetes Mellitus Di
Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo “**

Peneliti Utama : Puspa Ayu Maheswari
Principal Investigator

Nama Program Studi : D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Poltekkes Kemenkes 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, 25 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 7 Surat Balasan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO

DINAS KESEHATAN

PUSKESMAS SUKOSARI

Jl. Gunung Wil No. 30, Sukosari, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491

Telepon. (0352) 484677

Laman puskesmas.ponorogo.go.id/sukosari, Pos-el : puskesmassukosari@gmail.com

Babadan, 27 April 2026

Nomor : 400.7.4.5/KRP/1560/405.09.06/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes
NIP : 198012162006042016
Jabatan : Kepala Puskesmas Sukosari

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Puspa Ayu Maheswari**
NIM : P17250233050
Program Studi : D III Keperawatan Poltekes Kemenkes Malang

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2 (dua) minggu di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo dengan thema "**Gambaran Kemampuan Balance Exercise Activity Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo**"

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

KEPALA PUSKESMAS SUKOSARI


Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes.
Kepala Tingkat I
NIP. 198012162006042016

Lampiran 8 Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD Dr. HARJONO S
PONOROGO**

Jl. Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262. Fax (0352) 485051
www.rsudrharjono.co.id, E-mail drharjono@pdpersi.co.id
PONOROGO KodePos 634416



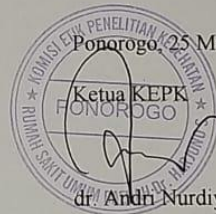
Kepada:
Yth. Ka. Puskesmas Sukosari
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut :

Nama : Puspa Ayu Maheswari
Jurusan : D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Penelitian : ***"Gambaran Kemampuan Balance Exercise Activity Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo"***
Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

Demikian surat pengantar ini dibuat, sekaligus sebagai bentuk pengawasan untuk kegiatan tersebut.



Ponorogo, 25 Maret 2026

Ketua KEPK

dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ

Lampiran 9 Foto Dokumentasi



Lampiran 10 Lembar Konsultasi

66

Lampiran 10 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

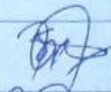
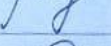
Nama Mahasiswa : Puspa Ayu Maheswari

NIM : P17250233050

Dosen Pembimbing : Endang Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.

Judul KTI : "Gambaran Kemampuan *Balance Exercise Activity* Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo".

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1	Jumat, 2/01/2026		1. Pengarahan penyusunan judul 2. Pengajuan judul Karya Tulis Ilmiah 3. Pengarahan pembuatan BAB I	
2	Jumat, 2/01/2026		Pengarahan format penulisan Karya Tulis Ilmiah	
3	Senin, 5/01/2026	BAB I	Bimbingan dan revisi BAB I meliputi latar belakang dan tujuan penelitian	
4	Senin, 5/01/2026	BAB I	1. Bimbingan dan revisi BAB I meliputi latar belakang dan tujuan penelitian 2. Pengarahan pembuatan BAB II	
5	Selasa, 6/01/2026	BAB II	1. Bimbingan dan revisi BAB II terkait konsep <i>Balance Exercise Activity</i> 2. Pengarahan pembuatan BAB III	
6	Kamis, 8/01/2026	BAB III	Bimbingan dan revisi BAB III	
7	Minggu, 11/01/2026		ACC PROPOSAL	
8	Selasa, 14/01/2026		UJIAN SEMINAR PROPOSAL	
8	Jumat, 6/02/2026	BAB I, BAB II, dan BAB III	Revisi Seminar Proposal KTI (Dengan Ketua Penguji) 1. Memperbaiki judul 2. Memperbaiki latar belakang dan rumusan masalah 3. Memperbaiki kerangka konsep 4. Memperbaiki kerangka kerja 5. Memperbaiki definisi operasional 6. Memperbaiki Analisa data	
9	Senin, 9/02/2026		ACC revisi Seminar Proposal KTI (Dengan Ketua Penguji)	
10	Selasa, 10/02/2026	BAB I, BAB II,	Revisi Seminar Proposal KTI (Dengan Anggota Penguji)	

		dan BAB III	1. Memperbaiki judul 2. Memperbaiki defisini operasional 3. Memperbaiki instrumen penelitian	
11	Rabu, 11/02/2026		ACC revisi Seminar Proposal KTI (Dengan Anggota Penguji)	
12	Senin, 20/04/2026	BAB IV	Konsultasi BAB IV	
13	Kamis, 23/04/2026	BAB IV	1. Membuat table data mentah 2. Pembahasan ditambahkan setiap indikator 3. Buat fakta, teori, dan opini per paragraf	
14	Senin, 27/04/2026	BAB IV dan V	1. Kembangkan pembahasan 2. Membuat abstrak dalam bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris 3. Memperbaiki kesimpulan saran 4. Memperbaiki penulisan	
15	Rabu, 29/04/2026		ACC KTI Siap Sidang	
16	Senin, 18/05/2026	BAB I, BAB III, BAB IV, BAB V	Revisi Seminar Hasil KTI (Dengan Ketua Penguji) 1. Memperbaiki latar belakang 2. Memperbaiki instrument pengumpulan data (Halaman Lampiran) 3. Memperbaiki peletakan tabel 4. Memperbaiki pembahasan 5. Memperbaiki kesimpulan	
17	Rabu, 20/05/2026	BAB IV, BAB V	Revisi Seminar Hasil KTI (Dengan Ketua Penguji) 1. Memperbaiki pembahasan 2. Memperbaiki kesimpulan 3. Memperbaiki tahun daftar pustaka	
18	Kamis, 21/05/2026		ACC revisi Seminar Hasil KTI (Dengan Ketua Penguji)	
19	Jumat, 22/05/2026	BAB I, BAB III, BAB IV, BAB V	Revisi Seminar Hasil KTI (Dengan Anggota Penguji) 1. Memperbaiki tujuan penelitian 2. Memperbaiki penulisan ACC revisi Seminar Hasil KTI (Dengan Anggota Penguji)	