Lampiran 1 Surat Permohonan Informasi Data Dinas Kesehatan

YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : http : mbp.ac.id

SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 244 M/2020

Nomor : 945/14201/R/IKMB/XII/2025 Batam, 09 Desember 2025
Lampiran : 1(satu) eksemplar
Hal : Pengambilan Data Awal

Yth, Dinas Kesehatan Kota Batam
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda, Mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR,

Dr. NE[illegible] RAZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Tembusan :
1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
Nomor :945/14201/R/IKMB/XII/2025

NAMA-NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Aulia Dwi Saraswati	616080722009	1. Data 10 Penyakit dan Masalah pada Anak di Kota Batam Tahun 2023-2025 2. Data Jumlah Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Batam Tahun 2023-2025 3. Data Status Gizi Anak usia 24-59 Bulan (Usia, Jenis Kelamin) 4. Data Jumlah dan Daftar Anak 24-59 Bulan	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing- masing Sekolah Dasar di Kota Batam/Wilayah Puskesmas)
2	Rania Iflichori	616080722049	1. Data Lansia Terbanyak di Kota Batam Tahun 2022- 2025 2. Data Diabetes Mellitus Lansia Terbanyak di Kota Batam Tahun 2022-2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing- masing Puskesmas Kota Batam)
3	Amelia Putri	616080722006	1. Data Jumlah Penderita Depresi pada Lansia di Setiap Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam Tahun 2024- 2025 2. Data Jumlah Angka Kematian dan Penyebab Kematian Penderita Depresi pada Lansia di Kota Batam Tahun 2024-2025 3. Data 10 Penyakit Tidak Menular Terbanyak Pada Lansia di Kota Batam Tahun 2024-2025	
4	Sabrina Eka Apriyanti	616080722054	1. Data Jumlah Kunjungan IGD di Rumah Sakit Kota Batam 2022-2025 2. Data Jumlah Perawat di Rumah Sakit Kota Batam 2022-2025 3. Data Survei Kepuasan di IGD 2022-2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing- masing Rumah Sakit Kota Batam)

Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Data Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
Jl. Raja Haji No. 7 Sekupang Telp. (0778) 323506 Fax. (0778) 321856
Laman: https://dinkes.batam.go.id/
Pos-el : dinkes.batam@gmail.com
Kode Pos : 29428

Nomor : B/ 6891 /000.9.2/XII/2025 Batam, 15 Desember 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 berkas
Hal : Izin Pengambilan Data / Penelitian

Yth. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
di
Batam

Sehubungan dengan surat saudara Nomor 843/14201/R/IKMB/XII/2025 tanggal 01 Desember 2025 tentang Pengambilan Data/Penelitian oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda. (4 daftar nama dan data terlampir).
Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan sudah mendapat izin dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Batam jika mahasiswa tersebut melakukan izin pengambilan data /penelitian guna untuk penyusunan skripsi/TA dengan ketentuan :

1. Sesuai dengan kerangka acuan yang telah ditentukan;
2. Mematuhi semua peraturan yang berlaku;
3. Untuk izin pengambilan data/penelitian agar dapat menghubungi Sub Bagian Perencanaan Program di Dinas Kesehatan Kota Batam dan apabila diperlukan dapat dilanjutkan ke UPT. Puskesmas dari hasil data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Batam.

Demikian disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Batam

dr. Didi Kusmanjadi, Sp.OG, MM
Pembina Utama Muda / IV.c
NIP. 19660731 199703 1 007

Lampiran 3 Surat Permohonan Informasi Data Puskesmas Sei Langkai

YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : http:\\mbp.ac.id
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

Nomor : 304/14201/R/IKMB/XII/2025 Batam, 19 Desember 2025
Lampiran : 1
Hal : **Studi Pendahuluan**

Yth, Kepala UPT. Puskemas Sei Langkai
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda, Mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR

Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Tembusan :
1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : /14201/R/IKMB /XII/2025

NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1.	Rania Iftichori	616080722049	1. Data Jumlah Lansia dengan Diabetes Mellitus Tahun 2023-2025	Puskesmas Sei Langkai

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR,

Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Puskesmas Sei Langkai

PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SEI LANGKAI
Jalan Utama Kavling Baru Sungai.Langkai Kecamatan Sagulung Kota Batam
Telp.(0778) 4095114, Email : pkmseilangkai@ymail.com
BATAM
Kode Pos 29434

Nomor : 699/500.6.18/XII/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan Studi Pendahuluan

Batam, 23 Desember 2025

Kepada Yth;
Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda

Di –
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari Institut Kesehatan Mitra Bunda Nomor 898/14201/R/IKMB/XII /2025, tanggal 19 Desember 2025 perihal Studi Pendahuluan. Pada dasarnya kami tidak keberatan bahwa

Nama	: Rania Iftichori
Nim	: 616080722049
Prodi	: Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Data	: 1. Data Jumlah Lansia dengan Diabetes Mellitus Tahun 2023-2025

Demikian surat ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Sei Langkai

Yuhadi Arwin, SKM
NIP:19690712 198811 1 001

Lampiran 5 Data Dinas Kesehatan Diabetes Mellitus

PELAYANAN KESEHATAN PENDERITA DIABETES MELITUS			
TAHUN 2025			
SASARAN	PUSKESMAS	TOTAL	% CAPAIAN PROGRAM
262	Puskesmas. B. Padang	262	100.00%
782	Puskesmas Tg. Sengk	762	97.44%
931	Puskesmas Sekupang	931	100.00%
617	Puskesmas Tiban Baru	457	74.07%
749	Puskesmas Mentarau	708	94.53%
215	Puskesmas Sambau	218	101.40%
513	Puskesmas Kamp. Jabi	904	176.22%
540	Puskesmas Kabil	540	100.00%
154	Puskesmas Bulang	154	100.00%
1,124	Puskesmas Lubuk Baja	1124	100.00%
1,278	Puskesmas Sei Pancur	1278	100.00%
174	Puskesmas Galang	173	99.43%
75	Puskesmas R. Cate	31	41.33%
773	Puskesmas Tg. Buntung	805	104.14%
864	Puskesmas Sei Panas	868	100.46%
1,449	Puskesmas Baper	1449	100.00%
1,123	Puskesmas Botania	1123	100.00%
1,077	Puskesmas Sei Lekop	1077	100.00%
1,756	Puskesmas Sei Langkai	1704	97.04%
1,201	Puskesmas Batu Aji	1201	100.00%
623	Puskesmas Tg. Uncang	623	100.00%
16,280	TOTAL	16392	100.69%

Lampiran 6 Data Diabetes Mellitus Puskesmas Sei Langkai

NO	NIK	Nama Peserta	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Kelurahan	Alamat	GDS
1	2171110308649001	AMRIZAL	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SERAYA BLOK A14 NO 23	320
2	1471121303530001	YAN MOGA LELO SIHOMBING	Laki-laki	72	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM GNB BLOK P NO 20	222
3	2171113112619002	SURIYOK	Laki-laki	64	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	SEROJA G/81	214
4	2171116105619001	ZAINANI	Perempuan	64	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA A10	295/296
5	2171111010599003	SHOLEH	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SARI C11/02	209
6	1371111111630021	ALDIMAN	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV SERAYA BLOK C NO 40	254
7	1216091504540001	JAIMAN SIREGAR	Laki-laki	71	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kav baru blok c6 no 43	223
8	2171117112549031	JANATUN	Perempuan	71	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	MUKA KUNING PRATAMA J/13	224
9	3501055204520001	TAMSIEM	Perempuan	73	Tidak Bekerja	TEMBESI	PONDOK RHABAYU L/09	284
10	2171117112629028	SURYATI	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMBOYAN BLOK I NO 06	251/221
11	2171115904669002	HARMAINI	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV BUKIT KAMBOJA D1/32	473
12	1410014107550016	TAN HUI LAN	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA BLOK X NO 31	211
13	2171112106651691	LELA WATI	Perempuan	65	Bertani	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT MELATI BLOK G2 NO 11	210
14	2171115309659003	RUSLINA SIAGIAN	Perempuan	69	Pedagang	SUNGAI LANGKAI	SBR MULIA D7 NO 04	222
15	2171117112629028	NEKO HENDRIK	Laki-laki	60	Wiraswasta	SUNGAI LANGKAI	Muka Kuning Pratama	278
16	2171115008659002	NAPISAH	Perempuan	70	Tidak Bekerja	TEMBESI	TEMBESI SIDOMULYO	265
17	2171112701659002	RITA BUDIARTI	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Kavling Nato	254
18	2171111806635501	TIGOR PANGGABEAN	Laki-laki	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Kavling Kamboja	201
19	2171111212636161	KARAL TAMBUNAN	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Sumber Seraya	203
20	2171122807659002	Halimatussakdiah	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Puri Agung residence I	256
21	2171115309659003	HERAWATY PANGGABEAN	Perempuan	60	Wirausaha	SUNGAI LANGKAI	Sumber Seraya	278
22	2171112106651691	SURYANI	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kavling kamboja	206
23	2171115309659003	ROHANI	Perempuan	60	Penjahit	SUNGAI LANGKAI	Kavling Nato	301
24	2171117112629028	PARASIAN PANJAITAN	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kebun sayur arthaguna lestsri	387
25	2171112701659002	SUDIRMAN	Laki-laki	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kav bukit kamboja blk dd no 52	265
26	2171111806635501	Nurni	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SBR MULIA D6 NO 08	307
27	2171111212636161	Dahlan	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Yapindo	209
28	2171115905590001	SUKARSIH	Perempuan	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	sumber jaya b8 no 9	278
29	2171114305659001	LANNAHARI PANGGABEAN	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kav seroja	323
30	2171110607620001	SABAR HUTAHAEAN	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	TEMBESI	TEMBESI LESTARI NO 60	265
31	3303035707640001	SAWINAH	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV LAMA JLN.SUDIMORO	311
32	2171115003640001	AMRANI	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KEBUN SAYUR ARTHAGUNA LESTARI	245
33	2171116909630001	HEDDY TOGATOROP	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV SEROJA BLOK C1 NO 141	222
34	2171111508640001	YATI AHMA	Laki-laki	60	Penjahit	SUNGAI LANGKAI	KAVLING BARU A10/77	210
35	2171116105619001	AJINUR SUSIONO	Perempuan	64	Wirausaha	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA A10	315
36	2171117112529003	DARMAWATI	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMMBOYAN BLOK D/40	260
37	2171115003640001	NGAPULI BR SURBAKTI	Perempuan	76	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KEBUN SAYUR ARTHAGUNA LESTARI	354
38	2171117112639018	FATIMAH	Perempuan	61	Wirausaha	TEMBESI	TANJUNG GUNDAP	286
39	1271095509620002	MODESTA HASIBUAN	Perempuan	62	Wirausaha	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO PERMATA BLOK B4 NO 69	204
40	2171114404659007	WAHIYEM	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA	234
41	2171111411580001	ZAINUDDIN	Laki-laki	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA	312
42	2171116103649001	MARHAMNIS	Perempuan	60	Petani	SUNGAI PELUNGGUT	KAVLING FLAMBOYAN BLOK B/105	305
43	1271186309560001	INALIA	Perempuan	68	Petani	SUNGAI PELUNGGUT	KAV SEROJA BLOK DD1 NO 58	266
44	2171110106650001	ERIWATI	Laki-laki	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAMBOJA DD/101	289
45	2171030207610001	KUSNADI	Laki-laki	64	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING NATO PERMATA BLOK C3 NO 46	349
46	2171112212549001	LESMON TAMBUNAN	Laki-laki	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA 1 A10/11	283
47	1221060101650001	SYAWALUDDIN HASIBUAN	Laki-laki	60	supir	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA BB/13	256
48	2171114202650003	SUSILA ARMIYANTI	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM GRAHA NUSA BATAM BLOK C NO 28	354
49	2171115003640001	SURATINAH	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KEBUN SAYUR ARTHAGUNA LESTARI	298
50	3517145206530001	SRI DJANEM	Perempuan	72	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA BLOK L NO 15	321
51	2171111205589003	ASRIL	Laki-laki	64	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING KAMBOJA D1/32	203
52	2171110308649001	DINAR DAULAEY	Laki-laki	60	Supir	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SERAYA BLOK A14 NO 23	211
53	2171111010599003	TOMI HIDAYAT	Laki-laki	65	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SARI C11/02	243
54	2171112703630001	PANDAPOTAN HUTABARAT	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SARI BLOK D12 NO 57	276
55	3301174505580001	MUNIRAH	Perempuan	67	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT KAMBOJA BLOK EE NO 48	304
56	2171111111560001	SARPONEM	Laki-laki	68	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO BERSERI BLOK A2/29	345
57	2171111508640001	FREDDY POHAN	Laki-laki	60	Supir	SUNGAI LANGKAI	KAVLING BARU A10/77	298
58	2171116105619001	SITI AMINAH	Perempuan	69	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA A10	311
59	2171115704650003	ERLINA MAGDALENA	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV BARU D10/12	231
60	1671094506450004	HARINA	Perempuan	80	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI BLOK J3 NO 04	267
61	2171116809540001	PASIYEM	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMBOYAN BLOK B NO 72	278
62	1303044206620001	INDRA JUSNIBARTI	Perempuan	63	Wiraswata	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI TAHAP 1 BLOK G NO 20	345
63	2171110106650001	AJISMAN	Laki-laki	60	Guru Ngaji	SUNGAI LANGKAI	KAMBOJA DD/101	375
64	2171116105619001	ROSDIANA TIANA SIAGIAN	Perempuan	64	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA A10	201
65	2171115907570001	IDA ASIMA ROHNA	Perempuan	68	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kavling baru blok a10 no 04	221
66	2171115602649002	KAWENI	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING NATO BERSERI BLOK A3 NO 23	222
67	2171115605540001	SANGGUM MARPAUNG	Perempuan	71	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM TAMAN ANUGRAH C2/11	265
68	2171111205589003	RALANG	Laki-laki	72	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING KAMBOJA D1/32	212
69	2171111502629001	ARMENSYAH SATRIA	Laki-laki	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV SAGULUNG BARU BLOK B NO 101	235
70	2171116207640001	DENA ASWI	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA	263

71	2171116106609002	ASMA	Perempuan	65	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAG BARU D/88	276
72	2171094303629002	ASIAH	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV AVIARI GARDEN	233
73	2172046102630001	RUSDIANA SITUMORANG	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kav kamboja blok kk2 no 16	287
74	2171126211609001	PONIAH	Perempuan	64	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV. SEROJA BLOK J NO.80	321
75	1376035307650003	DASFIKA	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMBOYAN BLOK B NO 52	199
76	2171035712570001	SARI AYU	Perempuan	67	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM GNB BLOK H NO 35	289
77	2171114802600001	HUSIA	Perempuan	65	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI BLOK K NO 12	278
78	2171114704481001	DAHARNI	Perempuan	77	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAMBOJA DD/64	213
79	2171035672550000	SUYONO	Laki-laki	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PUTRA MORO INDAH D/8	297
80	2171117112629023	BUSMITA YULMERI	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA BLOK A16 NO 30	237
81	1507015508650002	TUNIAH	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	Kav bukit melati	289
82	2171111501620001	BONAR	Laki-laki	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO BERSERI A4 NO 13	245
83	2171024611550002	NURUSSAFARIYAH	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PUTRA MORO INDAH 2 BLOK K NO 03	276
84	2171115111660001	MAGDALENA BR. NABABAN	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER MULIA BLOK B5 NO 53	245
85	2171013010660001	BAMBANG GS	Laki-laki	63	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kav kamboja blok p no 23/24	213
86	2171116712649001	JEMAH	Perempuan	60	Tidak Bekerja	TEMBESI	TANJUNG GUNDAP	201
87	1471125006620021	MINAR SIMANJUNTAK	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM GRAHA NUSA BATAM BLOK P NO 20	245
88	1371045209640001	NURMIATI	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	Kav Kamboja Blok E4 No. 40	189
89	1277056606540001	ROSENTA SITOMPUL	Perempuan	71	Tidak Bekerja	TEMBESI	PERUM CITRA LAGUNA BLOK C9 NO 19	241
90	2171094303629002	RANALI GEA	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV AVIARI GARDEN	190
91	2171111708559003	JASWIR	Laki-laki	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI BLOK H3 NO 03	298
92	2171110605629005	APRIZAL M.NUR	Laki-laki	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SERAYA	301
93	2171113112580006	MUHIDDIN	Laki-laki	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	NATO PERMATA	278
94	1377015505520001	NURHAYATI	Perempuan	73	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI BLOK N1 NO 8	301
95	2171096754629002	AWAL	Laki-laki	73	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	pulau panjang timur	245
96	1202120508370001	L WELLINGTON PASARIBU	Laki-laki	88	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING BARU A8/6	310
97	2171115704630002	ROHANI PURBA	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO PERMATA BLOK D4 NO 06	212
98	2172026107640003	DAMARI HIA	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	BUKIT SEROJA B1/286	201
99	2171117112631002	SOLBIAH	Perempuan	65	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA PP/41	311
100	2171114404659007	RASMIDA	Perempuan	60	Petani	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA	287
101	2171115203640001	RENTINA NAPITUPULU	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO PERMATA BLOK D4 NO 36	256
102	2171111004590001	ELMI KOTO	Laki-laki	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV. LAMA	244
103	2171110606560002	AZHAR	Laki-laki	69	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GBA J2/05	213
104	3172030505440006	KERMAN SINAGA	Laki-laki	81	Tidak Bekerja	TEMBESI	perum rhabayu blok a no 36	203
105	1671107112570066	SA'ADAH	Perempuan	67	Tidak Bekerja	TEMBESI	PERUM MITRA RAYA RESIEDENCE BLOK G NO 03	254
106	2171117112610007	NORNI	Perempuan	63	Tidak Bekerja	TEMBESI	PULAU LANCE	245
107	2171115201620001	NEMMI TINAMBUNAN	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO PERMATA	276
108	1671064508480004	KORTILA	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMBOYAN BLOK A NO.44	256
109	2171110103679005	TUMPAK SIMANJUNTAK	Laki-laki	60	Pedagang	SUNGAI LANGKAI	KAVLING BARU BLOK B5 NO 40	190
110	2171113112679006	IRPAN MATOGU	Laki-laki	62	Pedagang	TEMBESI	TEMBESI LESTARI JL GANG SEJAHTERA NO 06	196
111	1207286512650005	ROMATIUR BR SINAGA	Perempuan	60	Wirausaha	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER JAYA A12 28	203
112	2171117112650008	ESWI SIHOTANG	Perempuan	61	Wirausaha	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA HH/32	197
113	2171115111230001	RUSNI. AR	Perempuan	69	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUNGAI LANGKAI	213
114	2171013010221001	MISKAM	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUNGAI LANGKAI	237
115	2171116712349001	DARAMA HARAHAP	Laki-laki	60	Supir	SUNGAI PELUNGGUT	SUNGAI PELUNGGUT	248
116	1471125006620002	WARJA	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	TEMBESI	Tembesi	321
117	1371045209640021	JUMIKEM SULISTIOWATI	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER JADI BLOK A6 O 5	243
118	1277056606340001	RUMITA HUTAURUK	Perempuan	67	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER JAYA B10 N019	303
119	2171094303729002	MARWATI	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV KAMBOJA T/144	203
120	2171111708457003	NURMALA HUTAPEA	Perempuan	65	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	SUNGAI PELUNGGUT-SEROJA C1/60	200
121	2171110605620005	HARMAN	Laki-laki	60	Wirausaha	TEMBESI	JALAN TRANS BARELANG	198
122	1471125006620021	ROSMERITHA SIAGIAN	Perempuan	60	Tidak Bekerja	TEMBESI	PERUMAHAN BUANA IMPIAN 2 BLOK WISH D NO 11	211
123	1371045209640001	YUNISAR	Perempuan	62	Tidak Bekerja	TEMBESI	PERUM BUKIT PERMATA BLOK MUTIARA NO 373	231
124	1277056606540001	ZURNA	Perempuan	67	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAMPUNG SUDUT	278
125	2171094303629002	ASRUL	Laki-laki	66	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SARI C9/38	265
126	2171111706550003	DASRIL	Laki-laki	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	kav bukit kamboja BLOK HH NO 34	247
127	2171110604769005	ROSMAINI SIAGIAN	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM ARTHAGUNA LESTARI BLOK A NO 2	298
128	2171113112580006	KAMSIYAH	Perempuan	67	Tidak Bekerja	TEMBESI	TEMBESI TOWER	287
129	1377015505520001	NURAINI	Perempuan	62	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV SERAYA BLOK D15 NO 23	277
130	2171096754629002	KARYADI BIN MUKSIN	Laki-laki	64	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT SEROJA BLOK I NO 53	267
131	1202120508370001	YUSNAIDI	Laki-laki	60	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kav flamboyan blok b no 41	218
132	2171115704630002	NURHAINI SILITONGA	Perempuan	80	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV NATO PERMATA BLOK B3 NO 70	221
133	2171112701659002	RONNA PURBA	Perempuan	75	Tidak Bekerja	TEMBESI	perum rhabayu blok 1 no 01	242
134	2171111806635501	SUMALI	Laki-laki	71	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA A16 N0.38	279
135	2171111212636161	RAJAB	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	NATO PERMATA B4 no 54	281
136	2171115905590001	NURLELI	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kav mandiri blok a no 120	291
137	2171114305659001	SUDINI	Laki-laki	75	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BKIT KAMBOJA BLOK EE NO 76	261
138	2171110607620001	NURSAIDA PURBA	Perempuan	72	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT KAMBOJA BLOK DD1 NO 80	276
139	3303035707640001	BENIL MARBUN	Laki-laki	67	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER JAYA	289
140	2171115003640001	POLMER RUMAHORBO	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV BARU BLOK B9 NO 02	267
141	2171116909630001	TJEK DJUI	Perempuan	66	Tidak Bekerja	TEMBESI	TEMBESI LAMA	289
142	2171111508640001	SOEWARTO	Laki-laki	67	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV SAGULUNG MANDIRI BLOK B NO 37	218
143	2171114704481001	NURJIAH	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI P1/35	271
144	2171013010660001	MAREN SITORUS	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KEBUN SAYUR ARTHA GUNA LESTARI	310
145	1277056606540001	MANURIA LUMBAN RAJA	Perempuan	72	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT SEROJA BLOK C1 NO 3	289
146	2171113112580006	PERPE SIALLAGAN	Laki-laki	70	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM SAGULUNG RAYA BLOK O NO 7	290
147	2171114404659007	ROSMINA PARAPAT	Perempuan	70	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV KAMBOJA BLOK KK NO 72	278
148	2171110606560002	RISDA MARTINI	Perempuan	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAVLING SAGUBA BLOK M NO 165	266
149	2171115201620001	MAHYUDAR	Laki-laki	73	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA BATU AJI ASRI TAHAP 5 BLOK D2 NO 34	287
150	2171113112679006	NORMAINI	Perempuan	74	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV KAMBOJA BLOK GG NO 05	298
151	2171117112650008	ARMANIDA	Perempuan	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	PERUM YAFINDO BLOK H NO 02 TAHP 2	196
152	2171116712349001	MUHAMMAD YUNUS	Laki-laki	67	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	Kav Seroja Blok H / 220	245
153	2171110605620005	JAMIN SURATNO	Laki-laki	71	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	AIR MAS PLAZA BLOK F.11	221
154	2171110604769005	ADAM SADANG	Laki-laki	69	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	NATO PERMATA	219
155	1377015505520001	KOSTODIA KORDIA	Laki-laki	60	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER SERAYA BLOK B15 NO 41	203
156	2171111806635501	MADENNA MARBUN	Laki-laki	75	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kav mandiri blok a no 5	201
157	1216091504540001	NARDOYO	Laki-laki	67	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAVLING KAMBOJA D1/32	222
158	2171115904669002	BRISTON SITOMPUL	Laki-laki	61	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	batu aji riau bertuah d7/114	201
159	1410014107550016	PDT. BENYAMIN PAKPAHAN STH	Laki-laki	60	Pendeta	SUNGAI PELUNGGUT	Kav Kamboja Blok B13 No 89	199
160	2171122807659002	NURSITI NABABAN	Perempuan	63	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	KAV SUMBER MULIA BLOK B5 NO 53	243
161	2171117112629028	TJONG FUNG MOI	Laki-laki	77	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	kavling seroja blok b 104	291
162	2171111806635501	SARLINA PURBA	Laki-laki	64	Tidak Bekerja	TEMBESI	perum rhabayu garden blok d5 no 20	266
163	2171114305659001	MISDAR	Laki-laki	72	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	GRIYA ASRI TAHAP 5 BLOK D2 NO 34	201
164	3303035707640001	SYAMSUAR	Perempuan	65	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SUMBER SERAYA BLOK AII NO 14	265
165	2171117112529003	HARMAN	Laki-laki	60	Wirausaha	SUNGAI PELUNGGUT	KAV BUKIT KAMBOJA D1/32	221
166	2171114704481001	PHANG LIM MAI	Laki-laki	60	Tidak Bekerja	SUNGAI PELUNGGUT	KAV FLAMBOYAN BLOK H	201
167	2171111806635501	ROCHIMAH	Laki-laki	67	Tidak Bekerja	SUNGAI LANGKAI	SAGULUNG SUMBER MULIA BLOK A8/12	312

Lampiran 7 Hasil Randomisasi

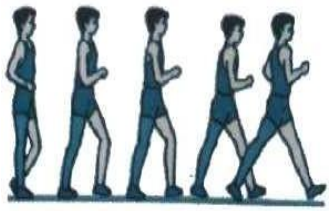
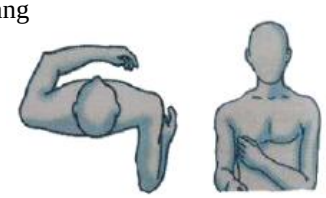


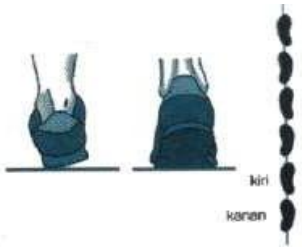
https://pickerwheel.com/result/?id=RTG-7buwaB

Lampiran 8 Standar Operational Prosedur (SOP) Brisk Walking Exercise

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ***BRISK WALKING EXERCISE***
PENGERTIAN	*Brisk walking exercise* merupakan bentuk dari latihan aktivitas jalan cepat dengan intensitas sedang, meski tidak secepat berlari. Latihan fisik dengan jalan cepat akan menurunkan kadar glukosa di dalam darah pada penderita dengan Diabetes Mellitus (Hermansyah & Halalah, 2022).
MANFAAT (Nadesul, 2011)	1. Menormalkan tekanan darah 2. Kesehatan jantung 3. Pencegahan thrombosis coroner 4. Pencegahan gangguan pencernaan 5. Meningkatkan kesehatan otak
INDIKASI (Chasanah & Sugiman, 2022)	1. Lansia dengan Masalah Saluran Pencernaan 2. Lansia dengan Diabetes Mellitus 3. Lansia dengan Kecemasan dan Stress
KONTRAINDIKASI (Piao et al., 2022)	1. Angina tidak stabil 2. Diabetes Mellitus yang tidak terkontrol 3. Hipertensi yang tidak terkontrol 4. Mengalami infark miokard akut 5. Penyakit metabolik yang tidak terkontrol 6. Gagal jantung kongestif akut 7. Kelainan musculoskeletal (Williams & Wilkins, 2006)
PROSEDUR PELAKSANAAN	*Brisk walking exercise* dilakukan di ruangan terbuka dengan udara yang segar serta cukup oleh paparan sinar matahari rentang waktu (jam 07.00 – 09.00) selama 20 menit dilakukan selama 3x dalam seminggu.

	1. Step (*Stretch, Turn, Easy walk* dan *Prepare*) A. *Stretch* dilakukan dengan peregangan ringan dan latihan pernapasan untuk merilekskan tubuh. B. *Turn* melakukan gerakan menunduk, menegakkan, memiringkan, serta menengokkan kepala dan memutar bahu untuk mengurangi ketegangan pada leher dan bahu. C. *Easy walk* dilakukan dengan berjalan di tempat dan berjalan pelan selama ±1 menit guna meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah. D. *Prepare*, yaitu mempersiapkan tubuh dan sistem kardiovaskular agar siap memasuki aktivitas *Brisk walking* secara aman dan efektif.
	2. Topang Depan A. Berdiri sikap melangkah, badan condong ke depan B. Langkahkan kaki belakang ke depan C. Kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang diangkat D. Tujuan : Memperkecil daya penghambat  Gambar 2.1 Topang Depan Sumber : Mohamad Da'i (2023)
	3. Topang Belakang A. Dorong kaki belakang ke depan dari tumit, telapak kaki dan jari-jari kaki B. Meletakkan kaki dengan ringan C. Gerak kaki mendatar, bukan melompat D. Tujuan : Mempersiapkan percepatan untuk mempersiapkan fase topang ganda

	 Gambar 2.2 Topang Belakang Sumber : Mohamad Da'i (2023)
	4. Topang Ganda A. Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit, sedangkan kaki belakang dalam posisi tumit diangkat B. Kedua lutut di luruskan C. Kedua lengan barayun secara bergantian D. Tujuan : Menyelaraskan gerakan topang belakang dan topang depan  Gambar 2.3 Topang Ganda Sumber : Mohamad Da'i (2023)
	5. Gerakan Lengan A. Badan bagian atas harus tetap rileks B. Bahu turun guna memberi keseimbangan turunnya pinggul yang berlawanan C. Lengan dan bahu berayun ke depan dengan lengan bawah dan tangan menyilang di depan dada D. Tujuan : Mempertahankan momentum ke depan dan seimbang  Gambar 2.4 Gerakan Lengan Sumber : Mohamad Da'i (2023)

	6. Gerakan Pinggang A. Gerakan ke samping pada pinggul dapat kelihatan namun tidak harus di lebih-lebihkan B. Fleksibilitas pinggul adalah penting C. Tujuan : Memutar pinggul secara tepat yang menjamin penempatan kaki dan panjang langkah optimum  Gambar 2.5 Gerakan Pinggang Sumber : Mohamad Da'i (2023)
	7. Penempatan Kaki A. Kaki-kaki ditempatkan sebaris dengan jari-jari kaki menunjuk lurus kedepan B. Sentuhan dilakukan pada tumit C. Dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ujung ibu jari kaki D. Tujuan : Menempatkan kaki dengan posisi yang benar untuk mengurangi risiko cedera muskuloskeletal serta memastikan pendaratan yang stabil dan aman  Gambar 2.6 Penempatan Kaki Sumber : Mohamad Da'i (2023)

EVALUASI	1. Evaluasi tindakan yang sudah dilakukan 2. Berikan reinforcement positif 3. Lakukan penilaian 4. Lakukan kontrak untuk Tindakan selanjutnya 5. Akhiri pertemuan dengan cara yang baik
DAFTAR PUSTAKA	Chandrasekaran, P., & Weiskirchen, R. (2024). The role of obesity in type 2 diabetes mellitus—An Overview. International Journal of Molecular Sciences, 25(3). https://doi.org/10.3390/ijms25031882 Hermansyah, H., & Halalah, A. R. (2022). Efektifitas brisk walking exercise therapy terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah Kecamatan Kadugede Tahun 2022. Journal of Nursing Practice and Education, 3(01), 101–107. https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.706 Mohamad Da'i. (2023). Pembelajaran Atletik (IKIP BJN Press (ed.). Nadesul. (2011). Menyayangi Otak Menjaga Kebugaran, Mencegah Penyakit Memilih Makanan. Jakarta: Penerbit Buku Kompas. Piao, J. J., Wan, B., Zhao, H., Shang, Z., Yan, L., Hao, Z., Wang, Y., Zhang, Y., & Gu, Y. (2022). Effects of different brisk walking intensities on adherence and cardiorespiratory endurance of cardiac rehabilitation among patients with CHD after PCI: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, *12*(4), 1–7. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055437

Lampiran 9 Standar Operational Prosedur (SOP) Yoga

	**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA**
PENGERTIAN	Yoga adalah jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh dengan melibatkan aktivitas fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi, dan latihan meditasi (Ambartana & Gumala, 2016).
MANFAAT (Ambartana & Gumala, 2016)	1. Mengatur Pola Makan 2. Mengatur Kadar Gula Darah 3. Meningkatkan Sensitivitas Insulin
INDIKASI (Chasanah & Sugiman, 2022)	1. Lansia dengan Masalah Saluran Pencernaan 2. Lansia dengan Diabetes Mellitus 3. Lansia dengan Kecemasan dan Stress
KONTRAINDIKASI (Piao et al., 2022)	1. Angina tidak stabil 2. Diabetes Mellitus yang tidak terkontrol 3. Hipertensi yang tidak terkontrol 4. Mengalami infark miokard akut 5. Penyakit metabolik yang tidak terkontrol 6. Gagal jantung kongestif akut 7. Kelainan musculoskeletal (Williams & Wilkins, 2006)
PROSEDUR PELAKSANAAN	Yoga dilakukan di dalam rumah pada ruangan yang memiliki ventilasi dan sirkulasi udara yang baik serta pencahayaan yang cukup dengan rentang waktu (jam 07.00 – 09.00) selama 20 menit dilakukan selama 3x dalam seminggu.

	1. Tadasana (Pose Gunung) a. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan tangan di samping badan b. Pandangan lurus ke depan dan tubuh rileks c. Tarik napas perlahan sambil mengangkat kedua tangan ke atas d. Tahan posisi beberapa detik dengan pernapasan normal e. Turunkan tangan perlahan sambil menghembuskan napas f. Tujuan : Melatih keseimbangan tubuh, memperbaiki postur, dan meningkatkan konsentrasi  Gambar 2.1 Tadasana (Ishwar Basavaraddi & Elanchezhiyan Devarajan, 2023) 2. Ardha Kati Chakrasana (Peregangan Samping) a. Berdiri tegak dengan kedua kaki sedikit terbuka b. Angkat tangan kanan lurus ke atas c. Condongkan badan perlahan ke arah kiri d. Tangan kiri tetap berada di paha kiri e. Tahan posisi 5–10 detik sambil bernapas normal f. Kembali ke posisi awal dan lakukan bergantian g. Tujuan : Meregangkan otot pinggang dan memperlancar sirkulasi darah  Gambar 2.2 Ardha Kati Chakrasana (Ishwar Basavaraddi & Elanchezhiyan Devarajan, 2023)

	3. Pavanamuktasana (Pose Pelepas Angin) a. Berbaring terlentang di atas matras b. Tekuk lutut kanan ke arah dada c. Peluk lutut menggunakan kedua tangan d. Tarik napas perlahan dan tahan beberapa detik e. Kembali ke posisi awal dan ulangi pada kaki kiri f. Dapat dilakukan dengan kedua kaki bersamaan g. Tujuan : Membantu pencernaan dan mengurangi kembung atau konstipasi  Gambar 2.3 Pavanamuktasana (Ishwar Basavaraddi & Elanchezhiyan Devarajan, 2023) 4. Vakrasana (Pose Memutar Tubuh) a. Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan b. Tekuk lutut kanan dan letakkan di samping lutut kiri c. Putar badan ke arah kanan secara perlahan d. Tangan kiri memegang lutut kanan e. Pandangan mengikuti arah putaran tubuh f. Tahan beberapa detik lalu kembali ke posisi awal g. Lakukan bergantian ke sisi lainnya h. Tujuan : Membantu metabolisme tubuh dan memperbaiki fungsi pencernaan  Gambar 2.4 Vakrasana (Ishwar Basavaraddi & Elanchezhiyan Devarajan, 2023) 5. Shavasana (Relaksasi) a. Berbaring terlentang dengan kedua tangan di samping tubuh

	b. Mata dipejamkan dan seluruh tubuh dibuat rileks c. Atur napas perlahan dan teratur d. Fokuskan pikiran pada rasa nyaman dan tenang e. Pertahankan posisi selama 5–10 menit f. Tujuan : Mengurangi stres, menurunkan ketegangan otot, dan membantu relaksasi tubuh  Gambar 2.5 Shavasana (Ishwar Basavaraddi & Elanchezhiyan Devarajan, 2023)
EVALUASI	1. Evaluasi tindakan yang sudah dilakukan 2. Berikan reinforcement positif 3. Lakukan penilaian 4. Lakukan kontrak untuk Tindakan selanjutnya 5. Akhiri pertemuan dengan cara yang baik
DAFTAR PUSTAKA	Chandrasekaran, P., & Weiskirchen, R. (2024). The role of obesity in type 2 diabetes mellitus—An Overview. International Journal of Molecular Sciences, 25(3). https://doi.org/10.3390/ijms25031882 Hermansyah, H., & Halalah, A. R. (2022). Efektifitas brisk walking exercise therapy terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah Kecamatan Kadugede Tahun 2022. Journal of Nursing Practice and Education, 3(01), 101– 107. https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.706 Mohamad Da'i. (2023). Pembelajaran Atletik (IKIP BJN Press (ed.). Nadesul. (2011). Menyayangi Otak Menjaga Kebugaran, Mencegah Penyakit Memilih Makanan. Jakarta: Penerbit Buku Kompas. Piao, J. J., Wan, B., Zhao, H., Shang, Z., Yan, L., Hao, Z., Wang, Y., Zhang, Y., & Gu, Y. (2022). Effects of different brisk walking intensities on adherence and cardiorespiratory endurance of cardiac rehabilitation among patients with CHD after PCI: Protocol for a randomised controlled trial. BMJ Open, 12(4), 1–7. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055437

Lampiran 10 Penjelasan Responden Penelitian

PENJELASAN RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Peneliti : Rania Iftichori

NIM : 616080722049

No. HP : 082171154604

Program Studi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Alamat : Bumi Sarana Indah II Blok E2 No 2

Judul Penelitian : Perbedaan Pengaruh Brisk Walking Exercise dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Dosen Pembimbing : 1. Ns. Dedi Fatrida, M.Kep

2. Ns. Regina Natalia, M.Kep, Sp.Kep.A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh *Brisk Walking Exercise* dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi bahan masukan dalam upaya pengendalian kadar gula darah pada lansia dengan Diabetes Mellitus melalui aktivitas fisik yang mudah dilakukan.

Tindakan yang akan dilakukan kepada subjek penelitian berupa pemberian intervensi Brisk Walking Exercise dan Yoga dengan jangka waktu selama 2 minggu sesuai dengan jadwal penelitian.

Prosedur penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan pengukuran kadar gula darah sebelum diberikan intervensi (*pretest*) pada responden.
2. Peneliti memberikan intervensi berupa *Brisk Walking Exercise* pada kelompok eksperimen dan Yoga pada kelompok pembanding, kemudian melakukan pengukuran kadar gula darah setelah intervensi (*posttest*).

Peneliti akan melakukan pengambilan data selama 27 Juli- 10 Agustus 2026. Data yang diambil dari responden penelitian meliputi karakteristik responden dan hasil pengukuran kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Brisk Walking Exercise* dan Yoga. Apabila selama pengambilan data terdapat rasa tidak nyaman dengan tindakan penelitian, maka Bapak/Ibu memiliki kebebasan untuk mengundurkan diri dari proses penelitian setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti. Setelah pengambilan data selesai dan data yang

terkumpul telah lengkap, peneliti akan melakukan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan.

Penelitian ini dijamin tidak memiliki dampak buruk dan tidak berbahaya bagi subjek penelitian. Risiko yang kemungkinan dialami subjek penelitian terkait dengan tindakan penelitian dapat berupa kelelahan ringan, berkeringat, atau rasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas fisik. Tidak ada paksaan dari peneliti untuk mengharuskan responden penelitian melakukan hal tersebut. Jika dengan sukarela melakukannya tanpa paksaan, maka subjek penelitian dapat bergabung dalam penelitian ini.

Upaya untuk memperkecil risiko ketidaknyamanan yaitu dengan melakukan pemanasan sebelum latihan, memberikan waktu istirahat yang cukup, serta menyesuaikan intensitas latihan dengan kemampuan responden. Semua informasi yang diberikan untuk data penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti saat penyusunan laporan penelitian dan publikasi hasil penelitian.

Sehubungan dengan penjelasan yang telah disampaikan di atas, saya meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden studi kasus. Demikian penjelasan ini saya sampaikan dan terima kasih atas kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini.

Batam, 25 Juli 2026
Peneliti

Rania Iftichori
616080722049

Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat Lengkap :

No. HP :

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah mendapat penjelasan tentang tujuan, manfaat, prosedur, dan hak-hak sebagai subjek penelitian, saya telah memahami informasi yang diberikan oleh peneliti, maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul Perbedaan Pengaruh *Brisk Walking Exercise* dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari siapapun.

Batam, 27 Juli 2026

Saksi **Subjek Peneliti**

( ) ( )

Lampiran 12 Permohonan Izin Penelitian

YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1, Batu Ampar, Kota Batam 29454 Telp/Fax (0778) 429431 website : https://ikmb.ac.id
email : institutkmb@gmail.com, info@mbp.ac.id Telp. +62 813 69414014, +62 821 72287280

Nomor : 598/14201/R/IKMB/VII/2026 Batam, 27 Juli 2026
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala UPT.Puskesmas Sei Langkai
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi **Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners** Mahasiswa tingkat akhir **reguler** wajib menyusun **Skripsi.** Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian :

Nama : Rania Iftichori
NIM : 616080722049
Judul : Perbedaan Pengaruh *Brisk Walking Exercise* dan Yoga terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR,

Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes., MM
NUPTK. 5051744645230083

Lampiran 13 Balasan Surat Izin Penelitian

PEMERINTAH KOTA BATAM
PUSKESMAS SEI LANGKAI
Jalan Utama Kavling Baru Kelurahan Sungai Langkai Kecamatan Sagulung, Kode Pos 29439,
Telepon (0778) 4095114,
Laman pkmseilangkai@batam.go.id, Pos-el pkmseilangkai@ymail.com

Batam, 15 Agustus 2026

Nomor : B/1132/500.6.18/VIII/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Yth. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
Fakultas Ilmu Kesehatan
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Institut Kesehatan Mitra Bunda Nomor : 388/14201/R/IKMB/VII/2026 Tanggal 27 Juli 2026, perihal Izin Penelitian. Pada dasarnya kami tidak keberatan bahwa :

Nama : Rania Iftichori
NIM : 616080722049
Prodi : S1 Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Judul : Perbedaan Pengaruh Brisk Walking Exercise dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Demikian surat ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Sei Langkai,

Yuliadi Arwin, SKM
Penata TK I, III/d
NIP. 19690712 198811 1 001

Lampiran 14 Permohonan Etik

YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jl. Seraya No 1, Batu Ampar, Kota Batam 29454 Telp/Fax (0778) 429431 website : https://ikmb.ac.id
email : institutkmb@gmail.com, info@mbp.ac.id Telp. +62 813 69414014, +62 821 72287280

Nomor : 192 /K/14201/R/IKMB/VII/2026 Batam, 22 Juli 2026
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Permohonan Persetujuan Etik

Yth. Ketua Komite Etik Penelitian
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Sehubungan dengan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh :

Nama Peneliti	:	Rania Iftichori
Program Peneliti	:	Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Judul	:	Perbedaan Pengaruh Brisk Walking Exercise Dan Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam
Pembimbing I	:	Ns. Dedi Fatrida, M.Kep
Pembimbing II	:	Ns. Regina Natalia, M.Kep, Sp.Kep.A

Maka bersama ini kami mengajukan permohonan persetujuan etik sebagai salah satu syarat penelitian tersebut bisa dilakukan.
Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi

(Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep)
NUPTK: 0141764665230283

Lampiran 15 Surat Etik

YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
KOMITE ETIK PENELITIAN
Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : http:\\ikmb.ac.id
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

KOMITE ETIK PENELITIAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
THE RESEARCH ETHICAL COMMITTEE INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

SURAT KETERANGAN
ETHICAL APPROVAL
No. 185/K/KEP/IKMB/VIII/2026

Komite Etik Penelitian Institut Kesehatan Mitra Bunda, menyatakan dengan ini bahwa penelitian dengan judul :
The Research Ethical Committee of Institut Kesehatan Mitra Bunda states hereby that the following proposal :

"Perbedaan Pengaruh Brisk Walking Exercise Dan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Kelurahan Sungai Langkai Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam"
"Comparative Effects of Brisk Walking Exercise and Yoga on Blood Sugar Levels in Elderly Patients with Diabetes Mellitus in Sungai Langkai Urban Village, Sei Langkai Community Health Center Working Area Batam City"

Peneliti Utama *Principal Investigato*	: Rania Iftichori
Lokasi Penelitian *Research Location*	: Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam
Waktu Penelitian *Time Schedule*	: 27 Juli 2026 - 10 Agustus 2026
Responden/Subjek Penelitian *Respondent/Research Subject*	: 54 Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan
Has proceeded the ethichal assessment procedure and been approved for implementation

Batam, 11 Agustus 2026
Ketua / *Chairman*,

dr. Ibnu Rushd, M.K.M

MASTER TABEL KELOMPOK EKSPERIMEN (*BRISK WALKING EXERCISE*)

No Responden	Nama	Alamat	Jenis Kelamin	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Pre Test Kadar Gula Darah	Post Test Kadar Gula Darah
									Hasil (mg/dl)	Hasil (mg/dl)
1	Ny. R	Kavling Nato Berseri Blok A3 NO 23	Perempuan	2	SD	1	Bekerja	1	178	153
2	Ny. H	Sumber Seraya Blok A 16 No 30	Perempuan	2	SMA	2	Bekerja	1	235	198
3	Tn. R	Kavling Kamboja Blok D1 No 32	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	318	285
4	Ny. J	Muka Kuning Pratama Blok J No 13	Perempuan	2	S1	3	Tidak Bekerja	2	168	139
5	Tn. A	Sumber Sari Blok C9 No 38	Laki-Laki	1	S1	3	Tidak Bekerja	2	276	231
6	Tn. M	Griya Batu Aji Asri 5 Blok D2 No 34	Laki-Laki	1	S1	3	Tidak Bekerja	2	342	285
7	Ny. M	Sagulung Sumber Jadi Blok A6 O 5	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	142	125
8	Tn. S	Kavling Bukit Kamboja Blok DD no 52	Laki-Laki	1	SMK	2	Tidak Bekerja	2	251	210
9	Ny. N	Griya Batu Aji Asri Blok P1 No 35	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	289	242
10	Ny. R	Sagulung Sumber Seraya Blok A16 No 38	Perempuan	2	S1	3	Bekerja	1	327	274
11	Tn. J	Griya Batu Aji Asri Blok H3 No 03	Laki-Laki	1	S1	3	Tidak Bekerja	2	148	121
12	Ny. A	Sumber Jaya Blok A No 10	Perempuan	2	SMA	2	Bekerja	1	218	160
13	Tn. Z	Sagulung Sumber Seraya Blok A 3 No 14	Laki-Laki	1	SMA	2	Tidak Bekerja	2	305	251
14	Ny. S	Kavling Kamboja Blok L No 15	Perempuan	2	SD	1	Tidak Bekerja	2	193	180
15	Tn. S	Putra Moro Indah Blok D No 8	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	356	260
16	Ny. R	Sumber Jaya Blok A No 10	Perempuan	2	SMP	1	Tidak Bekerja	2	229	175
17	Ny. N	Kavling Sumber Mulia Blok B5 No 53	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	294	246
18	Tn. D	Sumber Seraya Blok A 14 No 23	Laki-Laki	1	SMA	2	Bekerja	1	197	150
19	Ny. H	Griya Batu Aji Asri Blok K NO 12	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	338	280
20	Ny. R	Sumber Jaya Blok B10 No 19	Perempuan	2	SMK	2	Tidak Bekerja	2	247	205
21	Ny. R	Sagulung Sumber Jaya Blok A12 28	Perempuan	2	SMA	2	Bekerja	1	312	259
22	Ny. N	Putra Moro Indah 2 Blok K No 03	Perempuan	2	S1	3	Tidak Bekerja	2	156	128
23	Ny. H	Kavling Bukit Kamboja Blok D1 No 32	Perempuan	2	SD	1	Tidak Bekerja	2	271	225
24	Tn. E	Kavling Bukit Kamboja Blok DD No 101	Laki-Laki	1	SMK	2	Tidak Bekerja	2	313	224
25	Ny. N	Kavling Nato Permata D5 No 20	Perempuan	2	SD	1	Tidak Bekerja	2	183	151
26	Ny. E	Kavling Bukit Kamboja Blok HH No 32	Perempuan	2	SMP	1	Bekerja	1	326	270
27	Ny. R	Kavling Nato Permata Blok D4 No 36	Perempuan	2	SMP	1	Tidak Bekerja	2	267	222

Keterangan :

Jenis Kelamin	**Pendidikan**	**Pekerjaan**
Laki-Laki : Kode 1	Pendidikan Dasar : Kode 1	Bekerja : Kode 1
Perempuan : Kode 2	Pendidikan Menengah : Kode 2	Tidak Bekerja : Kode 2
	Pendidikan Tinggi : Kode 3	

Lampiran 16 Master Tabel Brisk Walking Exercise

MASTER TABEL KELOMPOK KONTROL (YOGA)

No Responden	Nama	Alamat	Jenis Kelamin	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Pre test Kadar Gula Darah	Post test Kadar Gula Darah
									Hasil (mg/dl)	Hasil (mg/dl)
1	Ny. R	Griya Batu Aji Asri Blok J3 No 04	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	253	215
2	Tn. B	Sagulung Sumber Jaya Blok A16 No 30	Laki-Laki	1	SMK	2	Tidak Bekerja	2	213	198
3	Tn. Y	Kavling Baru Blok A10 No 77	Laki-Laki	1	S1	3	Bekerja	1	203	195
4	Ny. N	Kavling Seraya Blok D15 No 23	Perempuan	2	SMP	1	Tidak Bekerja	2	254	225
5	Tn. P	Sagulung Sumber Sari Blok D12 No 57	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	245	216
6	Tn. N	Griya Batu Aji Asri Blok N1 No 8	Laki-Laki	1	SMA	2	Tidak Bekerja	2	276	241
7	Ny. M	Perum Graha Nusa Batam Blok P No 20	Perempuan	2	S1	3	Tidak Bekerja	2	256	226
8	Tn. K	Sagulung Sumber Seraya Blok B15 No 41	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	190	183
9	Tn. A	Kavling Kamboja Blok DD No 101	Laki-Laki	1	SMA	2	Bekerja	1	196	172
10	Ny. R	Sumber Mulia Blok D7 No 04	Perempuan	2	SD	1	Bekerja	1	203	182
11	Ny. S	Perum Graha Nusa Batam Blok H No 35	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	197	185
12	Ny. T	Kavling Kamboja Blok X No 31	Perempuan	2	SMP	1	Tidak Bekerja	2	213	191
13	Tn. P	Perum Sagulung Raya Blok O No 7	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	237	210
14	Ny. S	Sumber Jaya Blok A10	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	248	219
15	Ny. N	Kavling Kamboja Blok E4 No 40	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	321	200
16	Ny. S	Perum Graha Nusa Batam Blok C No 28	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	243	214
17	Ny. I	Kavling Baru Blok A10 No 04	Perempuan	2	S1	3	Tidak Bekerja	2	277	240
18	Ny. N	Kebun Sayur Arthaguna Lestari A No 2	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	218	194
19	Tn. J	Air Mas Plaza Blok F No 11	Laki-Laki	1	S1	3	Tidak Bekerja	2	279	242
20	Ny. M	Sumber Mulia Blok B5 No 53	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	160	149
21	Ny. R	Kavling Kamboja Blok KK 2 No 16	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	261	230
22	Tn. L	Sumber Jaya 1 Blok A10 No 11	Laki-Laki	1	SMP	1	Tidak Bekerja	2	289	250
23	Tn. D	Yapindo Blok H No 02 Tahap 2	Laki-Laki	1	SMK	2	Tidak Bekerja	2	281	253
24	Ny. D	Kavling Kamboja Blok DD No 64	Perempuan	2	SMA	2	Tidak Bekerja	2	200	181
25	Tn. P	Kavling Baru Blok B9 No 02	Laki-Laki	1	SMA	2	Tidak Bekerja	2	310	198
26	Tn. R	Sagulung Sumber Mulia Blok A8 No 12	Laki-Laki	1	S1	3	Tidak Bekerja	2	290	251
27	Ny. K	Sumber Seraya Blok A3 No 14	Perempuan	2	SMP	1	Tidak Bekerja	2	201	182

Keterangan :

Jenis Kelamin	**Pendidikan**	**Pekerjaan**
Laki-Laki : Kode 1	Pendidikan Dasar : Kode 1	Bekerja : Kode 1
Perempuan : Kode 2	Pendidikan Menengah : Kode 2	Tidak Bekerja : Kode 2
	Pendidikan Tinggi : Kode 3	

Lampiran 18 Hasil Uji Statistik

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Brisk Walking Exercise	.125	27	.200*	.966	27	.505
Posttest Brisk Walking Exercise	.104	27	.200*	.965	27	.466

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Yoga	.098	27	.200*	.936	27	.100
Posttest Yoga	.119	27	.200*	.927	27	.059

a. Lilliefors Significance Correction

DISTRIBUSI FREKUENSI KELOMPOK EKSPERIMEN (*BRISK WALKING EXERCISE*)

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	9	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	18	66.7	66.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Dasar	9	33.3	33.3	33.3
	Pendidikan Menengah	12	44.4	44.4	77.8
	Pendidikan Tinggi	6	22.2	22.2	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	7	25.9	25.9	25.9
	Tidak Bekerja	20	74.1	74.1	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

DISTRIBUSI FREKUENSI KELOMPOK KONTROL (YOGA)

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	44.4	44.4	44.4
	Perempuan	15	55.6	55.6	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Dasar	8	29.6	29.6	29.6
	Pendidikan Menengah	14	51.9	51.9	81.5
	Pendidikan Tinggi	5	18.5	18.5	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	3	11.1	11.1	11.1
	Tidak Bekerja	24	88.9	88.9	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Brisk Walking Exercise	27	160	321	241.26	41.063
Post Brisk Walking Exercise	27	149	253	208.96	27.163
Pre Yoga	27	142	356	254.04	67.189
Post Yoga	27	121	285	208.78	54.512
Valid N (listwise)	27				

Descriptive Statistics

			Statistic	Std. Error
Pre Brisk Walking Exercise	Mean		254.78	12.739
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	228.59	
		Upper Bound	280.96	
	5% Trimmed Mean		255.53	
	Median		267.00	
	Variance		4381.410	
	Std. Deviation		66.192	
	Minimum		142	
	Maximum		356	
	Range		214	
	Interquartile Range		120	
	Skewness		-0.243	0.448
	Kurtosis		-1.246	0.872
Post Brisk Walking Exercise	Mean		209.22	10.389
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	187.87	
		Upper Bound	230.58	
	5% Trimmed Mean		209.86	
	Median		222.00	
	Variance		2914.333	
	Std. Deviation		53.985	
	Minimum		121	
	Maximum		285	
	Range		164	
	Interquartile Range		106	
	Skewness		-0.206	0.448
	Kurtosis		-1.315	0.872
Pre Yoga	Mean		241.26	7.903
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	225.02	
		Upper Bound	257.50	
	5% Trimmed Mean		241.07	
	Median		245.00	
	Variance		1686.199	
	Std. Deviation		41.063	
	Minimum		160	

	Maximum		321	
	Range		161	
	Interquartile Range		74	
	Skewness		0.072	0.448
	Kurtosis		-0.800	0.872
Post Yoga	Mean		208.96	5.227
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	198.22	
		Upper Bound	219.71	
	5% Trimmed Mean		209.55	
	Median		210.00	

Paired T Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Brisk Walking Exercise	254.78	27	66.192	12.739
	Post Brisk Walking Exercise	209.22	27	53.985	10.389
Pair 2	Pre Yoga	241.26	27	41.063	7.903
	Post Yoga	208.96	27	27.163	5.227

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Brisk Walking Exercise - Post Brisk Walking Exercise	45.556	18.521	3.564	38.229	52.882	12.781	26	0.000
Pair 2	Pre Yoga - Post Yoga	32.296	26.026	5.009	22.001	42.592	6.448	26	0.000

Homogen

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kadar Gula	Based on Mean	0.111	1	52	0.740
	Based on Median	0.010	1	52	0.923
	Based on Median and with adjusted df	0.010	1	41.433	0.923
	Based on trimmed mean	0.006	1	52	0.940

Independent Sampel T-Test

Posttest

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Brisk Walking Exercise	27	254.78	66.192	12.739
	Yoga	27	241.26	41.063	7.903

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	9.145	0.004	0.902	52	0.371	13.519	14.991	-16.563	43.600
	Equal variances not assumed			0.902	43.431	0.372	13.519	14.991	-16.705	43.742

Independent Sampel T-Test
Posttest

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Brisk Walking Exercise	27	209.22	53.985	10.389
	Yoga	27	208.96	27.163	5.227

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	17.026	0.000	0.22	52	0.982	0.259	11.630	-23.079	23.597
	Equal variances not assumed			0.22	38.372	0.982	0.259	11.630	-23.278	23.796

Lampiran 19 Planing Of Action (POA)

No	Nama kegiatan	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Konsultasi Jurnal Pendukung																																											
2	Konsultasi Judul penelitian																																											
3	Mengajukan Judul ke LPPM																																											
4	ACC Judul Penelitian LPPM																																											
5	Konsultasi Data Penelitian																																											
6	Konsultasi BAB I																																											
7	Membuat BAB II & III																																											
8	Revisi BAB I, II, & III																																											
9	Studi Pendahuluan																																											
10	ACC BAB I, II, & III																																											
11	Pengajuan Sempro																																											
12	SEMINAR PROPOSAL																																											
13	Revisi Proposal																																											
14	ACC Proposal																																											
15	Pengajuan Kode Etik																																											
16	Pembuatan Surat Penelitian																																											
17	Penelitian																																											
18	Konsultasi BAB IV																																											
19	Konsultasi perbaikan BAB IV																																											
20	ACC BAB IV																																											
21	Konsultasi BAB V																																											
22	Konsultasi Perbaikan BAB V																																											
23	Konsultasi Secara Keseluruhan																																											
24	ACC Sidang Hasil																																											
25	SEMINAR HASIL																																											
26	Revisi Sidang Hasil																																											
27	Pengumpulan Skripsi																																											
28	Yudisium																																											
29	Wisuda																																											

Lampiran 20 Dokumentasi



















