Lampiran 3

LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian : Pengaruh Olahraga Senam Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk.

Peneliti : Shinta Anggraini (2009-33-034)

Inisial Nama Responden :

Usia Responden :

Tinggi/Berat Badan Responden :

Lama Menderita Diabetes :

A. Kuesioner Data Demografi

Berikan tanda ceklish (√) pada piliha yang anda anggap benar:

1. Jenis Kelamin
   - ☐ Laki-laki
   - ☐ Perempuan

2. Pendidikan Terakhir
   - ☐ Tidak Sekolah
   - ☐ SD
   - ☐ SMP
   - ☐ SMA
   - ☐ Perguruan Tinggi

3. Pekerjaan
   - ☐ PNS
   - ☐ Dokter/Perawat/Bidan
   - ☐ Wiraswasta
   - ☐ Petani
   - ☐ Buruh
   - ☐ Tidak Bekerja/ Ibu Rumah Tangga

B. Kuesioner Senam Diabetes

Pilih salah satu jawaban yang Bapak/Ibu yakini paling benar dengan memberikan tanda ceklish (√):

Keterangan: STS = Sangat Tidak Setuju
TS = Tidak Setuju
S = Setuju
SS = Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mengikuti senam diabetes setiap seminggu sekali.				
2.	Saya merasa tubuh saya menjadi lebih baik setelah saya mengikuti senam diabetes.				
3.	Saya mengikuti senam diabetes kurang lebih 30 menit				
4.	Saya mengikuti senam dari awal sampai akhir				
5.	Saya sebelum mengikuti senam biasanya periksa nadi, berat badan dan tinggi badan.				
6.	Saya jika tidak mengikuti senam diabetes saya melakukan olahraga sendiri seperti, jogging atau bersepeda.				
7.	Saya melakukan pemanasan pada saat senam diabetes kurang lebih selama 5 – 10 menit.				
8.	Saya melakukan senam diabetes pada saat pemanasan dengan cara mengangkat kedua tangan kemudian meluruskan kedua tangan kedepan sambil menggerakkan jari tangan seperti hendak meremas				
9.	Saya melakukan gerakan inti senam diabetes dengan kaki kiri maju selangkah kaki kanan tetap, kemudian tangan kanan diangkat setinggi bahu tangan kiri dilipat didepan dada, dan diulang.				
10.	saya pada saat gerakan inti senam terkadang saya merasa letih.				
11	Saya merasa keletihan pada saat senam berlangsung kemudian saya lebih memilih untuk istirahat sejenak dan kemudian melanjutkan senam kembali				
12.	Saya merasa keletihan pada saat senam berlangsung kemudian saya lebih memilih untuk istirahat sejenak dan kemudian saya				

	tidak melanjutkan senam.				
13.	Saya sebelum senam selalu sarapan terlebih dahulu				
14	Saya sebelum senam selalu minum obat terlebih dahulu				
15	Saya saat senam biasanya membawa makanan kecil dan minum dari rumah.				
16	Saya jika merasa keletihan dan lapar saya berhenti mengikuti senam dengan memakan makanan yang saya bawa.				
17	Saya selain dengan berolahraga dengan rutin, saya juga menjaga pola makan saya dan minum obat dengan teratur.				
18	Saya bila tidak berolahraga tubuh saya terasa lemas dan tidak bersemangat				
19	Saya berolahraga tidak teratur, tetapi minum obat teratur				
20	Saya menjaga pola makan saya, tetapi saya jarang mengikuti senam				
21	Saya bila mengikuti senam selalu saja tidak sampai senam selesai, karena saya merasa letih				
22	Saya mengikuti senam diabetes karena di anjurkan oleh dokter, keluarga atau rekan.				
23	Saya mengikuti senam karena saya mengetahui manfaat senam sebagai terapi control gula darah saya				
24	Saya selalu rutin memeriksakan kadar gula darah saya sesudah mengikuti senam				
25	Saya tidak pernah memeriksakan kadar gula darah saya secara rutin				
26	Saya memeriksakan kadar gula darah saya saat berobat rutin kepuskesmas saja				
27	Saya mengikuti senam hanya disaat waktu lengang saja				
28	Saya setelah mengikuti senam dengan rutin kadar gula darah saya sudah ada perubahan dengan hasil pemeriksaan rutin di puskesmas				
29	Saya merasakan manfaat yang besar terhadap keseharian saya dari rutin mengikuti senam				
30	Saya jarang mengikuti senam diabetes, tetapi saya juga jarang melakukan olahraga yang lain. (jogging, bersepedah, dsb.)				
31	Saya sering berolahraga tetapi saya tidak pernah memantang makanan.				