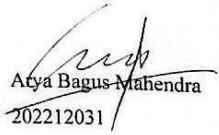


LAMPIRAN

Lampiran 1

Daftar Riwayat Hidup

LAMPIRAN	
Lampiran 1	
Daftar Riwayat Hidup	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
A. Data Pribadi	
1. Nama lengkap	: Arya Bagus Mahendra
2. NIM	: 202212031
3. Tanggal Lahir	: 31 Mei 2004
4. Tempat Lahir	: Pati
5. Jenis Kelamin	: Laki-Laki
6. Alamat Rumah	:
a. Jalan	: Jl. Pati gembong
b. Kelurahan	: Gembong
c. Kecamatan	: Gembong
d. Kab./Kota	: Pati
e. Provinsi	: Jawa Tengah
f. Telepon	:
- Rumah	: -
- HP	: 085600144589
- Email	: arya.students@aiska-university.ac.id
B. Riwayat Pendidikan	
1. Pendidikan SD di MI Miftahul Ulum Lulus tahun 2017	
2. Pendidikan SLTP di MTS N 3 Pati Lulus tahun 2019	
3. Pendidikan SLTA di MAN 1 Pati lulus tahun 2022	
C. Riwayat Organisasi -	
D. Daftar Prestasi-	
Surakarta, 01 Juli 2025	
	
Arya Bagus Mahendra	
202212031	

Lampiran 2

Jadwal Kegiatan

Bulan	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Pengambilan judul						
Penyusunan BAB 1						
Penyusunan BAB 2						
Penyusunan BAB 3						
Pembuatan Media booklet						
Uji Coba Booklet						
Penyusunan BAB 4						
Penyusunan BAB 5						

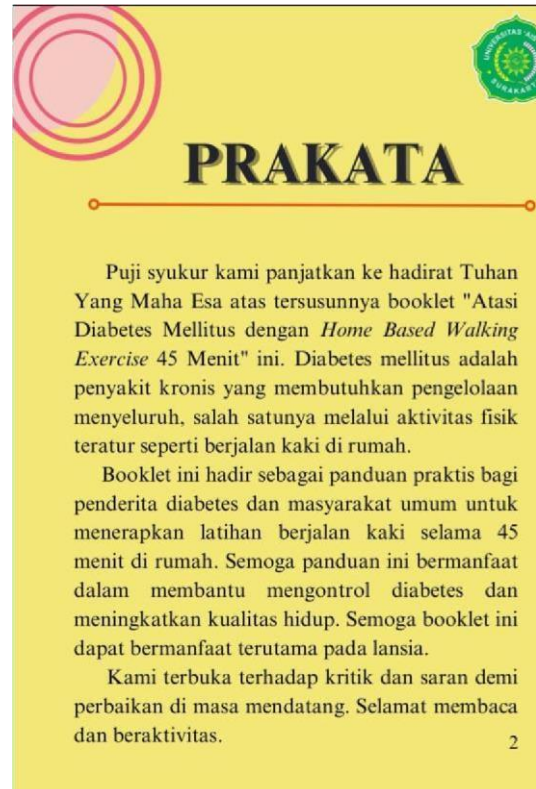
Lampiran 3

Dokumentasi Pelaksanaan





Lampiran 4
Media Booklet





TANDA DAN GEJALA

Tanda gejala umum pada penderita diabetes yaitu :

1. poliuri (sering buang air kecil)
2. polifagi (cepat lapar)
3. polidipsi (sering merasa haus)



5



MASALAH YANG TIMBUL PADA DIABETES

Diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada :

1. Pandangan mata kabur
2. Gagal ginjal
3. Kerasukan Syaraf : neuropati
4. Risiko penyakit jantung
5. Kerusakan pembuluh darah : stroke



6





PENANGANAN DIABETES

Lima pilar pengendalian diabetes melitus diantaranya yaitu

1. Diet
2. Latihan fisik (mode, waktu, durasi, frekuensi, dan intensitas)
3. Obat penurunan kadar glukosa dalam darah
4. Pendidikan dan *self-monitoring* glukosa darah.

7





Home-based walking exercise atau jalan kaki di rumah merupakan suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot kaki. Penatalaksanaan penderita diabetes dapat dilakukan dengan latihan jasmani secara teratur 3 sampai 5 hari seminggu selama 30 sampai 45 menit

Penanganan Diabetes dengan Jalan Kaki Di Rumah Selama 45 menit

Home-based walking exercise efektif untuk meningkatkan sensitivitas insulin, mengoptimalkan penggunaan glukosa, membantu mengurangi berat badan, meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan meningkatkan kontrol darah



8

PERSIAPAN

• sudah makan 1-2 jam sebelum latihan



• pakaian yang nyaman



• memakai alas kaki yang nyaman



9

CARA KERJA

Lakukan pemanasan/ peregangan otot kepala, tangan dan kaki selama 5 menit



Lakukan latihan jalan kaki (*walking exercise*) selama 30 menit



Beri waktu istirahat selama 3 menit setiap 10 menit setelah latihan dilakukan



10

10

WAKTU TERBAIK PELAKSANAAN JALAN KAKI DI RUMAH

Jalan kaki di rumah dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali seminggu:

- Sore hari (1-2 jam setelah makan) adalah waktu optimal untuk menurunkan kadar gula darah.
- Pagi hari baik untuk meningkatkan energi dan metabolisme, juga membantu kontrol gula darah secara keseluruhan.



11

KRITERIA MELAKUKAN JALAN KAKI DI RUMAH

Masyarakat dengan penyakit kronik seperti diabetes mellitus



masyarakat dengan keterbatasan akses menuju faskes



masyarakat dengan keluhan gangguan fisik



12

12

BATASAN MELAKUKAN JALAN KAKI DI RUMAH

1 Pasien dengan ulkus diabetik pada kaki



Penglihatan kabur 2



3 Kondisi fisik yang tidak stabil atau merasa tidak enak badan



13

JALAN KAKI DI RUMAH DAPAT DI TERAPKAN SEBAGAI SALAH SATU TERAPI NON-FARMAKOLOGIS DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH, DAN DIIMBANGI DENGAN 5 PILAR LAINNYA, YAITU EDUKASI, TERAPI NUTRISI, AKTIVITAS FISIK, TERAPI FARMAKOLOGI DAN PEMANTAUAN GULA DARAH SECARA MANDIRI



14

"SETIAP LANGKAH KECIL HARI INI ADALAH INVESTASI BESAR UNTUK KESEHATAN ESOK HARI. JALAN KAKI, JAGA GULA DARAH, NIKMATI HIDUP LEBIH BAHAGIA."

14

TERIMA KASIH

Lampiran 5

Lembar Konsultasi



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : *Alfa Bagus mahendra*
 NIM : *202212031*
 Judul :
 Nama Pembimbing :

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	<i>Senin</i> 10/2/2025		<i>Jurnal Utama.</i> <i>Revisi BAB I</i>	<i>[Signature]</i>
2	<i>Kamis</i> 20/2/2025		<i>Revisi BAB I</i>	<i>[Signature]</i>
3.	25/2/25		<i>Revisi BAB II</i>	<i>[Signature]</i>
4.	<i>Rabu</i> 23/4/25		<i>Revisi BAB I</i>	<i>[Signature]</i>
5	<i>5 Selasa</i> 4 5/5/25		<i>Revisi BAB I STI</i> <i>Uraian BAB II</i>	<i>[Signature]</i>
6.	<i>Rabu</i> 19/5/25		<i>Revisi BAB I</i> <i>Revisi BAB II III</i>	<i>[Signature]</i>
7.	<i>Selasa</i> 27/5/25		<i>Revisi Bab I -</i> <i>Booklet</i>	<i>[Signature]</i>

8.	Робу 3/5/25			Р.И.Г.
	9/6/25		Ренн I - IV Ренн Мостра.	Р.И.Г.
	18/6/25		Ас Ур Соба.	Р.И.Г.
	30/6/25		Ренн 1883 4 35	Р.И.Г.
	3/7/25		Ас Угрен	Р.И.Г.