

BIODATA PENELITI



A. DATA PRIBADI

Nama : Ade Nur Fitriani
Tempat, tgl Lahir : Samarinda, 19 Desember 2000
Alamat Asal : Jl Teuku Umar
Alamat Di Samarinda : Jl Teuku Umar
Email : adhenurfitriani583@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Formal

1. Tamat SD tahun : 2013 di MIN 1 Samarinda
2. Tamat SMP : 2016 di SMP NEGERI 16 Samarinda
3. Tamat SLTA : 2019 di SMK MEDIKA Samarinda



Standar Operasional Prosedur Senam Yoga

Definisi

Yoga merupakan olahraga aman dan efektif yang mempunyai beberapa manfaat bagi kesehatan, diantaranya dalam pengontrolan berat badan dan pengontrolan glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II

Manfaat

Menurunkan kadar gula dalam darah pada penderita diabetes mellitus tipe II

Alat dan Bahan

1. Matras/alas senam
2. Speaker (*jika ada*)
3. Lingkungan yang tenang, aman, dan tentram

Prosedur Tindakan

- a. Pra Interaksi
 - i. Menyiapkan diri secara fisik dan psikologis (tidak ada konflik internal yang dapat mempengaruhi senam)
 - ii. Menyiapkan lingkungan yang aman, nyaman dan tentram
- b. Orientasi
 - 1) Menyapa klien
 - 2) Memperkenalkan diri
 - 3) Melakukan kontrak waktu dan tempat
 - 4) Menanyakan keluhan yang dirasakan klien

5) Menjelaskan maksud dan tujuan terapi

6) Menanyakan kesediaan klien

c. Kerja / langkah-langkah

Dikutip dari : (Fino Evanda Jan 27, 2020).

1) Pertama masuk pada gerakan yang namanya mountain pose

2) Berdiri dengan melebarkan kaki (selebar pinggul)

3) Tumpukan seluruh badan secara merata

4) Tangan dan lengan disisi tubuh

5) Ambil nafas dalam secara teratur

6) Leher sejajar dengan tulang belakang

7) Ulangi 3-4 kali

8) Sebagai peregangan : pindahkan tangan dan lengan (dalam keadaan fokus) dengan posisi seperti (menggapai langit) kurang lebih 15 detik.

9) Lanjut gerakan kedua yaitu downward facing dog

10) Mengambil posisi merangkak dengan posisi tangan, lutut, bahu, dan pinggul sejajar.

11) Arahkan tangan ke depan dengan jari-jari direntangkan agar seimbang

12) Angkat pinggul ke atas secara hati-hati hingga tubuh membentuk huruf V terbalik dan lutut sedikit tertekuk

	<ol style="list-style-type: none">13) Ulangi 3-4 kali14) Sebagai peregangan : pastikan telapak kaki tetap menempel pada lantai, kurang lebih 15 detik.15) Lanjut gerakan ketiga yaitu child pose16) Ambil posisi duduk dengan posisi kedua lutut menghadap kedepan17) Rebahkan tubuh ke arah depan dalam keadaan lurus dan sejajar18) Kedua telapak kaki menghadap keluar19) Ulangi 3-4 kali dalam hitungan 2kali420) Kemudian gerakan terakhir/keempat21) Mulailah dengan berdiri meluruskan kaki dan punggung, meletakkan tangan di samping, dan mengencangkan otot paha.22) Angkat kaki kanan dengan menekuk lutut.23) Tempatkan kaki kanan pada paha bagian dalam sebelah kiri dan buatlah posisi senyaman mungkin.24) Berkonsentrasi melihat titik tertentu dengan jarak lebih dari 150 cm.25) Tahan posisi selama 30 detik sampai satu menit.26) Kembalikan posisi tangan ke dada dan turunkan kaki kanan.27) Ulangi gerakan dengan menggunakan kaki kiri.
--	--






	<p>28) Ulangi 3-4 kali selama 10 menit</p> <p>29) Lakukan peregangan/pendinginan dengan mengatur nafas.</p> <p>d. Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Menanyakan keadaan klien setelah dilakukannya tindakan2) Memeriksa gula darah setelah senam berakhir3) Melakukan kontrak waktu kembali untuk kegiatan selanjutnya.
--	---



Lampiran 1

LEMBAR KONSULTASI

Judul : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Samarinda

Pembimbing : Ns. Thomas Ari Wibowo, M Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1	Kamis, 16 Desember 2021	- Bab 1 - Latar belakang	- Tambahkan latar belakang dan rapikan substansi penulisan	
2	Minggu, 30 Desember 2021	- Bab 1 - Bab 2	- Benarkan pathway - Tambahkan diagnosa - Lanjutkan bab 3	
3	Rabu, 05 Januari 2022	- Revisi kembali bab 1, 2 dan 3	- Margins diperbaiki - Substansi beberapa ada yang salah - Kerucutkan pada bagian latar belakang - Bab 3 ikuti buku panduan - Penambahan bagian di bab 3 harus jelas dan sesuai panduan	
4	Sabtu, 08 Januari 2022	- Bab 3	- Penambahan pada kriteria inklusi - Penambahan pada definisi operasional bubuhkan 5W + 1H - Perbaiki daftar pustaka	
5	Senin, 10 Januari 2022	- Hasil revisi bab 1,2 dan 3	- Clear dan siap sidang	

6	Senin, 6 Juni 2022	- Bab 4 dan 5	- Mengganti kata pada bagian pengkajian dada, paru-paru dan jantung - Pembahasan bab 5 mengenai jawaban dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan	
7	Kamis, 9 Juni 2022	- Bab 4 dan 5	- Hanya evaluasi ditambahkan selebihnya clear	

KTI : Studi Kasus Asuhan
Keperawatan Pada Ny.Y
Dengan Diabetes Mellitus Tipe
Ii Diwilayah Kerja Puskesmas
Harapan Baru Samarinda

by Ade Nur Fitriani

Submission date: 12-Aug-2022 12:50PM (UTC+0800)

Submission ID: 1881627879

File name: STUDI_KASUS_ASUHAN_KEPERAWATAN.docx (453.55K)

Word count: 16840

Character count: 114200

KTI : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Ny.Y Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Diwilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Samarinda

ORIGINALITY REPORT

17 %	16 %	4 %	8 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3 %
2	repository.unair.ac.id Internet Source	2 %
3	repository.bku.ac.id Internet Source	2 %
4	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	2 %
5	repository.pkr.ac.id Internet Source	1 %
6	Submitted to Hialeah Gardens Senior High School Student Paper	1 %
7	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1 %
8	eprints.ummi.ac.id Internet Source	1 %