

Nomor : 038/SPR/AKADEMIK/PSN-FIKES/UEU/VII/2022
Perihal : Surat Ijin Penelitian
Lampiran : -

**Kepada Yth,
Kepala Suku Dinas Kesehatan Jakarta Barat
Di Tempat**

Dengan hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Sehubungan penyusunan tugas akhir di Program Studi Ners (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan ijin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan pada Agustus 2022.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

| No | NAMA | NIM | NO. TELEPON | JUDUL PENELITIAN |
|----|-----------------------------|-------------|--------------|---|
| 1 | Mutiara Sasti Nur Alifah | 20180303010 | 089636299450 | Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan |

Demikian, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 22 Juli 2022

Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul



Dr. P.H. Rian Adi Pamungkas, S.Kep. Ns., M.N.S
Ketua Program Studi

Tembusan :

1. Ka. Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan
2. Arsip

Nomor : 039/SPR/AKADEMIK/PSN-FIKES/UEU/VII/2022
Perihal : Surat Ijin Penelitian
Lampiran : -

**Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan
Di Tempat**

Dengan hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Sehubungan penyusunan tugas akhir di Program Studi Ners (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan ijin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan pada Agustus 2022.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

| No | NAMA | NIM | NO. TELEPON | JUDUL PENELITIAN |
|----|-----------------------------|-------------|--------------|---|
| 1 | Mutiara Sasti Nur Alifah | 20180303010 | 089636299450 | Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan |

Demikian, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 22 Juli 2022

Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul



Dr. P.H. Rian Adi Pamungkas, S.Kep. Ns., M.N.S
Ketua Program Studi

Tembusan :
1. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN
SUKU DINAS KESEHATAN KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT
Jl. Raya Kembangan No. 2 Kelurahan Kembangan Selatan, Kembangan
Telepon (021) 58356225 Fax : 58356225
Email : kesehatanjb@jakarta.go.id kode pos : 11610
JAKARTA

Nomor : 2193/TK.09.45
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Pendahuluan

13 - Juni 2022

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Grogol Petamburan
di -
Jakarta

Sehubungan dengan surat dari Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Program Studi Ners nomor 067/SPR/AKADEMIK/PSN-FIKES/UEU/2022 tanggal 18 Mei 2022 perihal penelitian pendahuluan(pengambilan data awal), pada prinsipnya kami tidak keberatan selama tidak mengganggu pelayanan di Puskesmas tersebut. Untuk keperluan penelitian dilakukan dengan menggunakan media elektronik. Hasil laporan agar dikirimkan ke Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat cq. Sumber Daya Kesehatan atau email ke jakbar.institusipendidikan@gmail.com. Kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada:

Periode : 15 Juni 2022 s.d 6 Juli 2022

| No. | Nama | Judul Penelitian |
|-----|--------------------------|--|
| 1. | Mutiara Sasti Nur Alifah | Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Tingkat Kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol |

Demikian agar saudara dan seluruh staf Puskesmas dapat membantu dalam proses penelitian, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

a.n Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi Jakarta Barat
Ka. Subbag Tata Usaha



Tembusan :

1. Ka. Dinas Kesehatan provinsi DKI Jakarta
2. Dekan Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Program Studi Ners



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN
**PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT
KECAMATAN GROGOL PETAMBURAN**
Jl. Wijaya III Blok F Taman Duta Mas, Wijaya Kusuma, Jakarta Barat
Telepon (021) 5648379 Fax : (021) 5633342 Email : pkmgropet@gmail.com
JAKARTA Kode Pos : 11460

Nomor : 7744 / TM.09.45
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Penelitian

10 Agustus 2022

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul
di
Jakarta

Dalam rangka menindaklanjuti surat rekomendasi penelitian dari Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat nomor 2193/TM.09.45 tanggal 13 Juni 2022 tentang Ijin Penelitian mahasiswa, atas nama :

nama : Mutiara Sasti Nur Alifah
NIM : 20180303010
judul penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Mellitus dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol
waktu : 1 s.d. 10 Agustus 2022
tempat / lokasi : Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan

Benar telah melakukan Penelitian di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan pada periode waktu tersebut di atas. Demikian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Kepala Pusat Kesehatan Masyarakat
Kecamatan Grogol Petamburan
Kepala Sub Bagian Tata Usaha,

Tri Susanti S. Sos, MAP
NIP 197208081997032005









DIABETES MELITUS

! CHECK YOUR
BLOOD SUGAR



"Penyakit menahun yang ditandai dengan kadar gula darah melebihi nilai normal (hiperglikemia) akibat kekurangan hormon insulin atau kerja hormon insulin terganggu"

Nilai Normal

Gula Darah Sewaktu (GDS) <200 mg/dl

Gula Darah Puasa (GDP) <126 mg/dl

Kombinasi faktor **genetik** dan **lingkungan** berperan dalam memicu terjadinya Diabetes Melitus Type 2

Gejala Utama



Sering Kencing
(POLIURIA)



Cepat Lapar
(POLIFAGIA)



Cepat Haus
(POLIDIPSIA)

GEJALA TAMBAHAN



Berat Badan
menurun cepat
tanpa penyebab
yang jelas



Penglihatan
Kabur



Cepat Lelah



Impotensi
pada pria



Luka sulit
sembuh

Bagaimana Cara Mencegah Diabetes?



Makan
makanan sehat



Menjaga berat
badan ideal



Kontrol
makanan



Melakukan
aktifitas fisik



Jangan
merokok



Cek Kesehatan
secara rutin

Pengobatan Diabetes



Obat
AntiDiabetes

Injeksi
Insulin



-Lakukan konsultasi dan pemeriksaan
terlebih dahulu untuk mengetahui
jenis pengobatan yang sesuai-

* Penderita DM dapat menimbulkan kecemasan terutama yang telah timbul komplikasi.

*Penderita DM memiliki tingkat kecemasan yang berkaitan dengan pengobatan yang harus dijalannya

Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk mengatasi Kecemasan



1.



Atur posisi duduk atau berbaring

2.



Kedua tangan diletakkan di atas perut

3.



Tarik napas melalui hidung selama 3 detik

4.



Tahan napas selama 3 detik

5.



Kerutkan bibir, dan keluarkan napas melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik

6. Ulangi langkah dari pertama sampai akhir selama 15menit.