LAMPIRAN

Lampiran 1

DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0922-09.029 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/IX/2022

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DENGAN KADAR GULA DARAH TIDAK TERKONTROL DI PUSKESMAS KECAMATAN GROGOL PETAMBURAN

Peneliti Utama : Mutiara Sasti Nur Alifah
Pembimbing : Ns. Diah Sukaesti, M.Kep, Sp.Kep.J
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 5 September 2022

Plt. Ketua

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
** Peneliti berkewajiban
1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila:
   a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
   b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent.*

Lampiran 2

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/TM.09.45 15 - Juni 2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian Pendahuluan

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/V/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

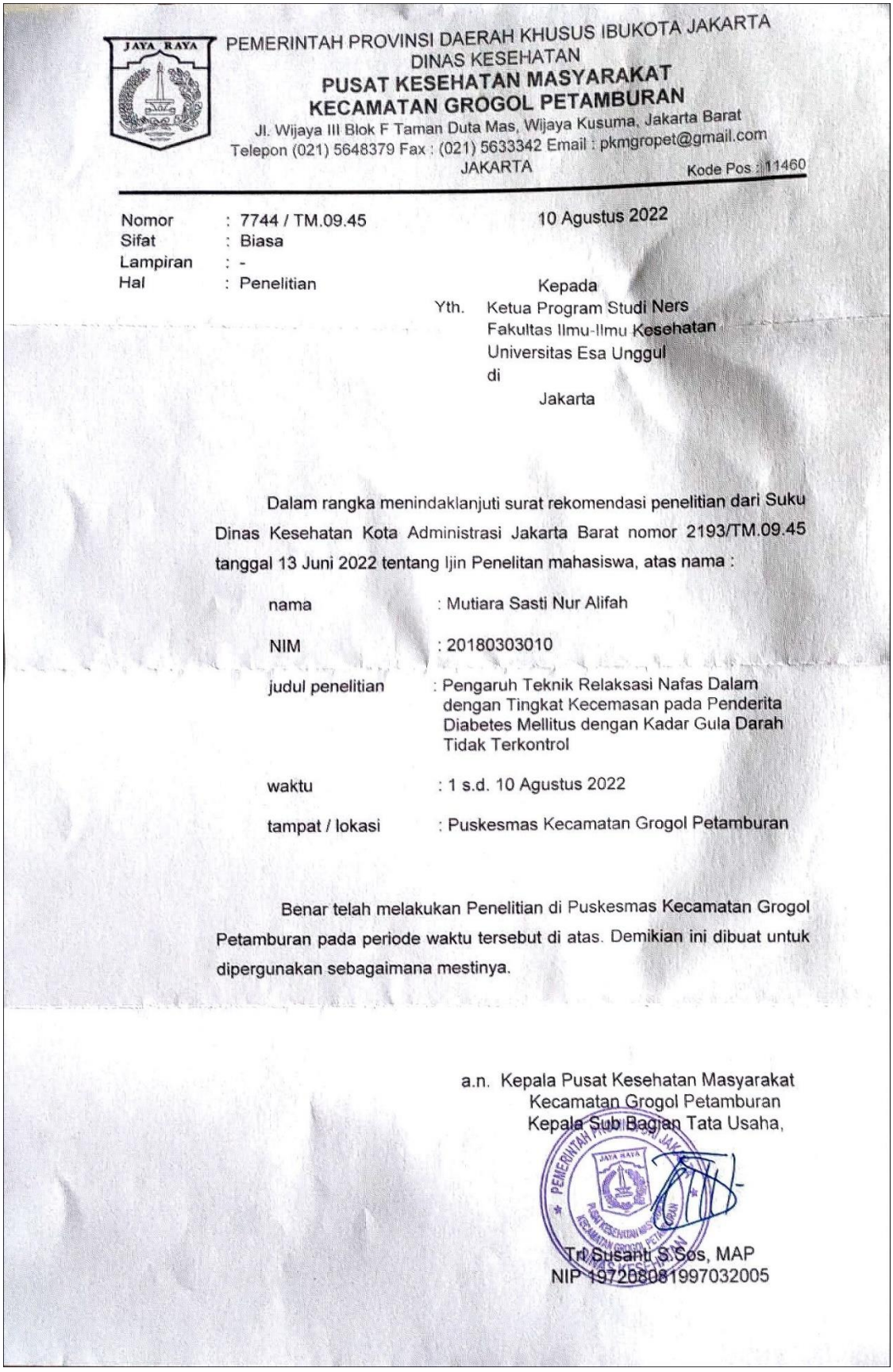
Demikian agar saudara dan seluruh staf Puskesmas dapat membantu dalam proses penelitian, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

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

Jaenuri, SE
NIP. 197406142014081003

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

Lampiran 3



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 Penelitan 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
tampat / 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

Lampiran 4

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Dengan Hormat,

Nama saya Mutiara Sasti Nur Alifah, NIM 20180303010 adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir program pendidikan dengan judul Skripsi "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan".

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus dengan kadar gula darah tidak terkontrol di puskesmas kecamatan grogol petamburan. saya akan melakukan penelitian ini dengan 1 siklus pengambilan data.

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden penelitian ini maka peneliti akan menanyakan identitas dan beberapa hal terkait riwayat medis yang mungkin bapak/ibu alami. Tetapi jika ibu/bapak merasa tidak berkenan dengan alasan tertentu, maka berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian ini. Keikutsertaan Ibu/bapak dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan.

Pada penelitian ini responden yang memenuhi kriteria ikut dalam penelitian akan melakukan pengisian lembar kuisioner data demografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menderita diabetes mellitus, dan riwayat kesehatan keluarga diabetes mellitus. Dan peneliti memberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam, selain itu responden diberikan hak untuk bertanya jika ada yang tidak dapat dimengerti selama pengisian kuesioner.

Identitas bapak/ibu maupun data lainnya serta semua informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dengan menenyamarkan identitas dan data yang disajikan hanya untuk kepentingan penelitian serta pengembangan ilmu. Bila ada hal-hal yang tidak jelas, Ibu dapat menanyakan langsung kepada peneliti.

Mutiara Sasti Nur Alifah

Mahasiswa Ilmu Keperawatan

Universitas Esa Unggul

Email : mutiara.sasti09@gmail.com

Nomor Telepon : 089636299450

Lampiran 5

INFORMED CONSENT

(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan.

INSTANSI PELAKSANA : Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

PENELITI : Mutiara Sasti Nur Alifah (20180303010)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul .....
2. Tujuan dari penelitian
3. Perlakukan yang akan diterapkan pada subyek
4. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
5. Prosedur Penelitian

Telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang penelitian: ” Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol Di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan”. dan Oleh karena itu saya **Bersedia / Tidak Bersedia** secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa unsur keterpaksaan untuk ikut serta dalam kegiatan ini, dengan catatan bahwa bila

suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun kami berhak untuk membatalkan persetujuan ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta,..... 2022

Menyaksikan Subyek

(.....) (.....)

Lampiran 6

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Isilah dengan benar dan jujur biodata berikut ini dan berikan tanda centang (✓) pada pilihan yang benar dikolom yang telah disediakan.

a. Nama :

b. Jenis Kelamin : ☐Laki-Laki ☐Perempuan

c. Umur :
☐ 20 - 35 tahun
☐ 36 - 45 tahun
☐ 46 - 69 tahun
☐ ≥ 70 tahun

d. Pendidikan Terakhir :
☐Tidak Sekolah ☐SD/Sederajat
☐SMP/Sederajat ☐SMA/Sederajat
☐S1/Sederajat ☐S2/Sederajat

e. Pekerjaan :
☐Wiraswasta ☐Pegawai Negri
☐Pegawai Swasta ☐Ibu Rumah Tangga
☐Pelajar/Mahasiswa ☐Lain-Lain

f. Lama Mederita Diabetes Mellitus :
☐ 1-2 tahun
☐ 3-5 tahun
☐ >5 tahun

g. Riwayat Kesehatan Keluarga DM :
☐ YA
☐ TIDAK

Lampiran 7

Lembar Observasi Melatih Teknik Relaksasi Nafas Dalam

No	Elemen	Kriteria Pencapaian Kompetensi	Dilakukan	
			Ya	Tidak
1.	Melakukan pengkajian kebutuhan melatih nafas dalam	Salam terapeutik disampaikan pada pasien		
2.	Melaksanakan persiapan alat	Alat-alat disiapkan sesuai kebutuhan (sebagi media edukasi untuk memberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam, yaitu berupa poster)		
3.	Melaksanakan persiapan melatih teknik nafas dalam	1. Tindakan dan tujuan disampaikan dengan bahasa yang jelas 2. Prosedur tindakan dijelaskan dengan benar 3. Lingkungan disiapkan untuk menjaga privasi pasien dan cukup pencahayaan 4. Posisi setengah duduk atau duduk.		
4.	Melaksanakan tindakan melatih klien nafas dalam	1. Cuci tangan dilakukan dengan benar 2. Alat didekatkan dengan pasien 3. Pasien diberi latihan *Pursed Lip Breathing* (kerutan bibir) dengan benar a. Menarik nafas melalui hidung dianjurkan pada pasien dengan benar b. Menahan nafas dianjurkan kepada pasien, kemudian perawat memberikan hitungan sampai dengan 5x c. Menghembuskan nafas perlahan-lahan dengan melakukan *Pursed Lip Breathing* (mengeluarkan nafas melalui mulut) sambil menegangkan otot perut, dianjurkan kepada pasien. Hembuskan nafas perlahan 4. Pasien dilatih pernafasan diafragma dengan benar. a. Meletakan kedua tangan diatas perut b. Menarik nafas secara perlahan dan melakukan tarik napas melalui hidung, selama 3 detik, dan rasakan perut mengembang c. Tahan nafas selama 3 detik		

		d. Kerutkan bibir, dan keluarkan nafas melalui mulut dan hembuskan nafas secara perlahan selama 6 detik, dan rasakan perut bergerak ke bawah e. Ulangi langkah dari pertama sampai akhir selama 15 menit lakukan 4x sehari anjurkan kepada pasien. f. Cuci tangan dilakukan dengan benar		
5.	Melakukan evaluasi dan tidak lanjut	1. Salam terapeutik diucapkan dalam mengakhiri tindakan 2. Respon pasien		
6.	Melakukan pencatatan dalm dokumentasi keperawatan	1. Tindakan, hasil dan respon pasien saat dan setelah tindakan dicatat dengan jelas dan ringkas 2. Waktu, paraf dan nama jelas dicantumkan pada catatan pasien/kasus		
		Jumlah		

Lampiran 8

KUESIONER RESPON KECEMASAN

Petunjukan pengisian :

1. Daftar pertanyaan dibawah ini mengukur mengenai tingkat kecemasan
2. Isilah pertanyaan dengan memberi tanda checklist (✓) pada jawaban yang paling benar
3. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti
4. Cara penilaian tingkat kecemasan adalah memberikan nilai dengan kategori :
   1 : Tidak ada gejala sekali
   2 : Satu dari gejala yang ada
   3 : Sedang atau separuh dari gejala yang ada
   4 : Berat atau lebih dari ½ gejala yang ada
   5 : Sangat berat semua gejala yang ada

NO	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Kecemasan a. Cemas b. Firasat buruk c. Takut akan pikiran sendiri d. Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan a. Merasa tegang b. Lesu c. Tak bisa istirahat dengan tenang d. Mudah tekejut e. Mudah menangis f. Gemeter g. Gelisah					
3.	Ketakutan a. Pada gelap b. Pada orang asing c. Ditinggal sendiri d. Pada binatang besar e. Pada keramaian lalu lintas f. Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan tidur					

	a. Sulit untuk tidur b. Terbangun malam hari c. Tidur tidak nyenyak d. Bangun dengan lesu e. Banyak mimpi-mimpi f. Mimpi buruk g. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan a. Sulit konsentrasi b. Daya ingat menurun c. Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi (murung) a. Hilangnya minat b. Berkurangnya kesenangan pada hobi c. Sedih d. Bangun dini hari e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gaya somatic (otot-otot) a. Telinga berdengung b. Penglihatan kabur c. Muka merah dan pucat d. Merasa lemah e. Perasaan ditusuk-tusuk					
8.	Gejala somatic (sensorik) a. Telinga berdengung b. Penglihatan kabur c. Muka merah dan pucat d. Merasa lemah e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskuler a. Denyut nadi cepat b. Berdebar-debar c. Nyeri dada d. Denyut nadi mengeras e. Rasa lemah seperti mau pingsan f. Detak jantung hilangnya sekejap					

10.	Gejala pernafasan a. Rasa tertekan di dada b. Perasaan tercekik c. Merasa nafas pendek/sesak d. Sering menarik nafas panjang					
11.	Gejala gastrointestinal a. Sulit menelan b. Mual muntah c. Berat badan menurun d. Kontipasi/sulit buang air besar e. Perut melilit f. Gangguan pencernaan g. Nyeri sebelum dan sesudah makan h. Perasaan terbakar di perut i. Perut terasa penuh/kembung					
12.	Gejala urogenital a. Sering kencing b. Tidak dapat menahan kencing c. Tidak ada haid d. Ereksi hilang e. Impotensi					
13.	Gejala autonom a. Mulut kering b. Muka merah c. Mudah berkeringat d. Kepala pusing e. Kepala terasa berat f. Kepala terasa sakit g. Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah laku pada wawancara a. Gelisah b. Tidak tenang c. Jadi gemetar d. Kening berkerut e. Muka tegang f. Otot tegang/mengeras g. Nafas pendek dan cepat					

	h. Muka merah					

Jumlah Skor :

Kesimpulan :

- ☐ Tidak Cemas
- ☐ Cemasan Ringan
- ☐ Cemasan Sedang
- ☐ Cemasan Berat
- ☐ Cemasan Berat Sekali/Panik

Lampiran 9

HASIL UJI ANALISA UNIVARIAT DAN BIVARIAT

ANALISA UNIVARIAT

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	15	32.6	32.6	32.6
	Perempuan	31	67.4	67.4	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Awal	6	13.0	13.0	13.0
	Dewasa Tengah	7	15.2	15.2	28.3
	Dewasa Akhir	31	67.4	67.4	95.7
	Lanjut Usia	2	4.3	4.3	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	2	4.3	4.3	4.3
	SD	9	19.6	19.6	23.9
	SMP	7	15.2	15.2	39.1
	SMA	14	30.4	30.4	69.6
	S1	14	30.4	30.4	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	6	13.0	13.0	13.0
	Pegawai Swasta	14	30.4	30.4	43.5
	IRT	23	50.0	50.0	93.5
	Tidak Bekerja	3	6.5	6.5	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Lama Menderita DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 tahun	12	26.1	26.1	26.1
	3-5 tahun	13	28.3	28.3	54.3
	>5 tahun	21	45.7	45.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Riwayat Kes Keluarga DM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	23	50.0	50.0	50.0
	Tidak Ada	23	50.0	50.0	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	7	15.2	15.2	15.2
	Kecemasan Sedang	24	52.2	52.2	67.4
	Kecemasan Berat	15	32.6	32.6	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	30	65.2	65.2	65.2
	Kecemasan Sedang	16	34.8	34.8	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

ANALISA BIVARIAT

Uji T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	3.17	46	.677	.100
	Post Test	2.35	46	.482	.071

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	46	.219	.143

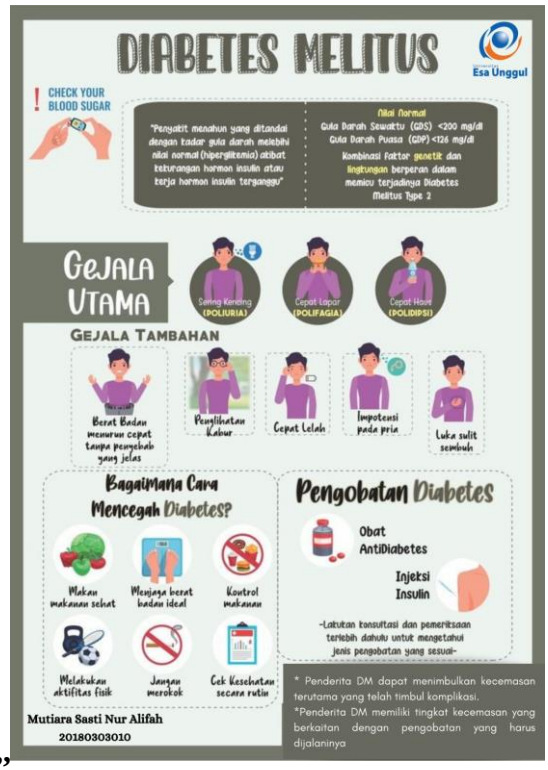
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	.826	.739	.109	.606	1.046	7.576	45	.000

Lampiran 10

DOKUMENTASI PENELITIAN

MEDIA EDUKASI



”