

Lampiran 1

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN BOGOR
PENJELASAN PENELITIAN

Judul Studi Kasus : Penerapan Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien Diabetes Melitus dengan kecemasan di Kelurahan Semplak Barat Kabupaten Bogor

Peneliti : Lensy Rolinza

NIM : P17320321024

E-mail : lensyrolinza@gmail.com

No HP : 08990712472

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan studi kasus untuk mengetahui Penerapan Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien Diabetes Melitus dengan Kecemasan di Kelurahan Semplak Barat Kabupaten Bogor, saudara yang berpartisipasi dalam studi kasus ini, akan menjadi responden untuk mengumpulkan data. Peneliti akan memberikan psikoedukasi dan kuesioner pengetahuan dan keterampilan. Adapun data-data yang akan peneliti gali yaitu: identitas responden dan hasil kuesioner terhadap pengetahuan dan keterampilan mengenai diabetes melitus.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam studi kasus ini saudara merasakan ketidaknyamanan maka saudara mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses

pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian studi kasus. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Adapun studi kasus ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Bogor, April 2024

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tulisan, saya mengerti tujuan dari studi kasus ini untuk diketahuinya Penerapan Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien Diabetes Melitus dengan Kecemasan di Kelurahan Semplak Barat Kabupaten Bogor, dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Bersedia menjadi responden studi kasus Penerapan Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien Diabetes Melitus dengan Kecemasan di Kelurahan Semplak Barat Kabupaten Bogor.

Bogor, April 2024

Penulis

Responden

(Lensy Rolinza)

(.....)

Lampiran 3

KUESIONER A

**PENERAPAN PSIKOEDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN
KETERAMPILAN PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN
KECEMASAN**

Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
 Perempuan
4. Pendidikan Terakhir : Tidak sekolah
 SD
 SMP
 SMA/Sederajat
 Perguruan Tinggi
5. Status Pernikahan : Menikah
 Tidak menikah
 Janda/Duda
6. Penghasilan Keluarga/bulan : < 4.579.541
 > 4.579.541
7. Minum obat DM : Teratur
 Jarang
8. Lama Menderita penyakit : < 6 bulan
 > 6 bulan

Lampiran 4

KUESIONER B

1. PENGETAHUAN DIABETES MELITUS

Baca dengan teliti pernyataan berikut dan beri tanda (√) pada kolom ya atau tidak dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda terhadap pernyataan yang sudah tersedia.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kelebihan kadar gula dalam darah dikenal sebagai diabetes, atau penyakit kencing manis		
2.	Sering buang air kencing adalah salah satu gejala diabetes melitus		
3.	Mengonsumsi makanan yang mengandung asam adalah salah satu faktor yang menyebabkan penyakit diabetes melitus		
4.	Penderita diabetes melitus boleh memakan apa saja		
5.	Diabetes melitus dapat disebabkan oleh umur, keturunan keluarga, dan berat badan		
6.	Diabetes melitus dapat menyebabkan penglihatan kabur, mulut kering, dan penurunan berat badan		
7.	Pasien diabetes melitus harus menghindari merokok dan alkohol		
8.	Untuk menghindari diabetes, kita harus mengurangi konsumsi karbohidrat dan manis, berolahraga secara teratur, dan melakukan pemeriksaan gula darah secara teratur dan berkala		
9.	Olahraga selama 30 menit dalam sehari dapat membantu memperbaiki kadar gula darah		
10.	Makanan yang direbus, dibakar, atau dikukus dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus		

Lampiran 5

KUESIONER B

1. PENGETAHUAN MENGENAI KECEMASAN

Baca dengan teliti pernyataan berikut dan beri tanda (√) pada kolom Benar atau Salah dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda terhadap pernyataan yang sudah tersedia.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Keadaan emosi yang tidak menyenangkan terhadap sesuatu dan memiliki gejala seperti khawatir dan gelisah disebut dengan kecemasan		
2.	Kecemasan yang timbul ditandai dengan keringat berlebih, muka pucat, gelisah, tegang, dan sulit tidur		
3.	Kecemasan dapat diatasi dengan mendengarkan Al Quran		
4.	Kecemasan hanya dirasakan oleh penderita diabetes melitus		
5.	Teknik relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi kecemasan dan membuat tubuh menjadi rileks		

Lampiran 6

KUESIONER C

2. KETERAMPILAN DIABETES MELITUS

Baca dengan teliti pernyataan berikut dan beri tanda (√) pada kolom ya atau tidak dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda terhadap pernyataan yang sudah tersedia.

No	Kemampuan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
1.	Melakukan pemeriksaan gula darah secara teratur		
2.	Rutin mengkonsumsi obat diabetes melitus		
3.	Minum air putih sekitar 8 gelas atau 2 liter perhari		
4.	Mengkonsumsi buah-buahan		
5.	Mengkonsumsi 3-4 mangkuk sayur perhari atau minimal 1 mangkuk perhari		
6.	Mengkonsumsi nasi dengan porsi 1 mangkuk kecil saat sekali makan		
7.	Mengkonsumsi nasi merah		
8.	Mengkonsumsi ikan		
9.	Mengkonsumsi ayam		
10.	Mengurangi konsumsi makanan cepat saji selama sebulan		
11.	Mengurangi konsumsi jeroan selama sebulan		
12.	Olahraga 3-5 kali dalam satu minggu selama 30 menit		
13.	Menghindari asap rokok		
14.	Menjaga berat badan ideal		
15.	Istirahat dan tidur yang cukup		

Lampiran 7

KUESIONER C

2. KETERAMPILAN MENGATASI KECEMASAN

Baca dengan teliti pernyataan berikut dan beri tanda (√) pada kolom ya atau tidak dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda terhadap pernyataan yang sudah tersedia.

No	Kemampuan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
1.	Mengalihkan dengan menonton televisi saat merasa cemas		
2.	Mendengarkan murotal Al Quran, berzikir dan ceramah		
3.	Melakukan teknik relaksasi napas dalam secara berulang 5 kali selama 15 menit saat merasa cemas		
3.	Melakukan terapi teknik relaksasi otot progresif secara berurutan saat merasa cemas		
4.	Latihan berpikir positif		

Lampiran 8

KUESIONER D

2. KECEMASAN GAD 7

Petunjuk :

1. Seluruh pertanyaan diisi sesuai perasaan yang anda rasakan
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama

Baca dengan teliti pertanyaan berikut dan beri tanda (√) pada kolom yang tersedia dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda.

No	Dalam dua minggu ini apakah anda merasakan hal -hal :	Tidak sama sekali	Kurang dari satu minggu	Satu minggu	Hampir setiap hari
1.	Merasa tegang, cemas, dan gelisah				
2.	Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir (dada berdebar, gemetar, pusing)				
3.	Terlalu mengkhawatirkan banyak hal (kondisi kesehatan, ekonomi)				
4.	Waktu istirahat yang terganggu				
5.	Merasa sangat gelisah sehingga sulit untuk diam				
6.	Menjadi murah marah, kesal, atau mudah tersinggung				
7.	Merasa sangat takut seolah akan terjadi sesuatu yang mengerikan				

OBSERVASI GULA DARAH

A. Data Umum

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :
4. Pendidikan :
5. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki

B. Data Khusus

No	Hari/Tanggal	Hasil GDS

OBSERVASI

**PENERAPAN PSIKOEDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN
KETERAMPILAN PASIEN DIABETES MELITUS TERHADAP
KECEMASAN**

C. Data Umum

6. Nama :
7. Usia :
8. Alamat :
9. Pendidikan :
10. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki

D. Data Khusus

No	Hari/Tanggal	Rentang Nilai	
		Sebelum	Sesudah

MODUL

Kemenkes
Poltekkes Bandung

MODUL MENGATASI KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS

POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

01

DIABETES MELITUS

APA DM ITU?

TYPE 02

Diabetes Melitus adalah suatu kelainan metabolisme tubuh, yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah di dalam tubuh diatas normal

NILAI NORMAL :

- Gula Darah Sewaktu (GDS) / tanpa puasa < 200 mg/dl
- Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dl

02

FAKTOR TERJADINYA

01 FAKTOR YANG TIDAK DAPAT DIUBAH :

GENETIK ATAU KETURUNAN

USIA

02 FAKTOR YANG DAPAT DIUBAH :

Obesitas / kegemukan

Merokok

kurang aktivitas fisik

Stres

Hipertensi

03

PENYEBAB

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat lemahnya emisi insulin, produksi insulin, atau kedua-duanya. Diabetes melitus dibagi menjadi empat klasifikasi, yaitu diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2, diabetes gestasional, dan diabetes jenis lain.

Penyebab utama terjadinya kasus diabetes melitus adalah obstruksi insulin dan kerusakan fungsi sel beta pankreas. Obstruksi insulin adalah suatu kondisi dimana sel-sel tubuh mengabaikan hormon insulin. Oleh karena itu, tubuh tidak merespon dengan baik terhadap hormon ini.

Ketika sel beta pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup untuk menggantikan penyumbatan insulin yang meluas, kadar glukosa akan tinggi dan menyebabkan hiperglikemia berkelanjutan.

05 KOMPLIKASI

KOMPLIKASI AKUT

Komplikasi akut yaitu terjadinya **hipoglikemia** atau kadar glukosa darah seseorang di bawah kualitas normal (<50 mg/dl) dan **hiperglikemia**, ketika kadar glukosa meningkat secara tidak terduga, dan dapat berkembang menjadi keadaan metabolisme yang berbahaya.



MAKROVASKULER

Komplikasi makrovaskuler terjadi ketika pembuluh darah besar seperti yang terdapat di jantung dan otak mengalami penyumbatan. Komplikasi makrovaskuler yang umum terjadi pada penderita diabetes mellitus yaitu Penyakit jantung koroner (PJK), gagal jantung kongestif, stroke dan Gangren

MIKROVASKULER

Komplikasi mikrovaskuler terjadi ketika pembuluh darah kecil seperti ginjal dan mata tersumbat, yang dapat menyebabkan kebutaan atau gangguan penglihatan



06 PERAWATAN DIRI PENDERITA DIABETES

Perawatan diri penderita diabetes sangat menentukan keberhasilan pengendalian diabetes.

Beberapa hal yang harus dilakukan oleh penderita diabetes dengan penuh kesadaran dan kepatuhan adalah:

Pengaturan Makan

Penderita diabetes harus mematuhi 3J, yang berarti jadwal makan yang teratur, jenis makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Beberapa komponen makanan yang disarankan untuk pola makan yang sehat adalah makronutrien (misalnya, karbohidrat, lemak, dan protein), mikronutrien (misalnya, vitamin, mineral, natrium, dan serat), dan keseimbangan faktor eksternal (misalnya, pemanis buatan).



07 PERAWATAN DIRI PENDERITA DIABETES

Adapun jenis makanan yang dianjurkan adalah :

- Sumber karbohidrat : nasi, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu
- Sumber protein : daging rendah lemak, ikan, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan, tahu dan tempe
- Sumber lemak : makan makanan dengan sedikit lemak. Makanan yang dipanggang, dikukus, ditumis, dan direbus.
- Vitamin dan mineral : mengkonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan.

Sementara jenis makanan yang tidak dianjurkan sebagai berikut :

- Makanan yang mengandung kolesterol, seperti daging yang berlemak dan jeroan.
- Makanan siap saji dan gorengan
- Gula, madu, sirup, kue-kue manis, minuman soda, dan es krim
- Sumber natrium seperti penyedap makanan
- Makanan dan buah yang diawetka
- Ikan asin dan telur asin
- Alkohol



08 PERAWATAN DIRI PENDERITA DIABETES

OLAHRAGA



Olahraga membantu meningkatkan sensitivitas insulin, dilakukan rutin 3 hingga 5 kali dalam seminggu selama 30 hingga 45 menit. Latihan yang disarankan termasuk jalan cepat, bersepeda, jalan santai, dan berenang



Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter



Rutin cek gula darah sewaktu

09

KECEMASAN

CEMAS

cemas adalah perasaan khawatir, cemas atau takut yang berlebihan dan mengganggu aktifitas sehari-hari



PENYEBAB

1. adanya masalah emosi
2. adanya masalah ekonomi
3. memikirkan masalah keluarga
4. memiliki masalah pada kesehatan
5. kondisi fisik yang terganggu
6. lingkungan yang kurang nyaman
7. pengetahuan yang kurang
8. pengalaman buruk



10

RESPON YANG MUNCUL SAAT CEMAS

- Reaksi Emosional : perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- Reaksi Kognitif (berfikir) yaitu ketakutan atau kekhawatiran, penurunan kemampuan berpikir jernih
- Reaksi Fisiologis (fisik) yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran seperti : jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat



11

TANDA DAN GEJALA YANG MUNCUL SAAT CEMAS

1. Suasana hati : Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang
2. Pikiran : Khawatir, suka berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif
3. Motivasi : Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri
4. Perilaku : Gelisah, gugup, waspada yang berlebihan
5. Gerakan fisik : Gerakan otomatis meningkat berkeringat, gemeteran, pusing, berdebar-debar, mulut kering



12

CARA MENGATASI CEMAS

Mengalihkan dengan kegiatan yang menyenangkan



Kegiatan ibadah sesuai agama yang dianut misalnya Berdzikir, Mendengarkan murotal al-quran dan mendengarkan ceramah



Melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara berulang 5 kali selama 15 menit saat merasa cemas



13

CARA MENGATASI CEMAS

Melakukan terapi teknik 5 jari dengan keadaan rileks, memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang sudah diciptakan sambil memegang kelima jari secara berurutan saat merasa cemas



Latihan berfikir positif :

- Pikirkan dan tulis pengalaman yang menyenangkan tentang diri, keluarga, kelompok, dan masyarakat
- Lakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri semua pikiran positif sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan.
- Susun rencana tujuan yang positif dan ucapkan : "saya pasti bisa melaluinya"



APA ITU RELAKSASI NAPAS DALAM ?

Relaksasi merupakan metode efektif untuk menurunkan nyeri yang merupakan pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan dengan mekanismenya yang menghentikan siklus nyeri

RELAKSASI NAPAS DALAM



MANFAAT RELAKSASI NAPAS DALAM

1. Ketentraman hati
2. Berkurangnya rasa cemas
3. Mengurangi tekanan darah
4. Berkurangnya Rasa Nyeri
5. Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit
6. Tidur nyaman
7. Kesehatan mental baik

PROSEDUR RELAKSASI NAPAS DALAM

1. CIPTAKAN LINGKUNGAN YANG TENANG
2. RILEKS DAN TENANG
3. MENARIK NAPAS DARI HIDUNG
4. HEMBUSKAN NAPAS MELALUI MULUT
5. DIANJURKAN BERHAPAS IRAMA NORMAL 3X
6. TELAPAK TANGAN DAN KAKI RILEKS

KELAKSASI NAPAS DALAM

- Meningkatkan ventilasi alveoli
- Memelihara pertukaran gas
- paru
- Meningkatkan efisiensi batuk
- Mengurangi stress
- Menurunkan intensitas nyeri
- Menurunkan



7. MEMUSKAN KONSENTRASI PADA DAERAH NYERI
8. ULANGI PROSEDUR SAMPAI NYERI HILANG
9. ULANGI SAMPAI ISK DENGAN SELING ISTIRAHAT SETIAP 3X



Kemenkes
Poltekkes Bandung

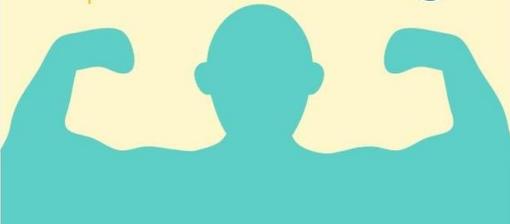
RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

Manfaat :

1. Mengurangi kecemasan
2. Mengurangi ketegangan otot
3. Menurunkan tekanan darah
4. Mengurangi rasa nyeri
5. Mengatasi insomnia atau susah tidur
6. Mengurangi stress

DILAKUKAN 2 KALI SEHARI, PAGI DAN MALAM SEBELUM TIDUR DAN SETELAH BANGUN TIDUR



LANGKAH-LANGKAH

GERAKAN 1 : Mengepalkan jari-jari tangan		GERAKAN 2 : Menekuk pergelangan tangan keatas
GERAKAN 3 : Menekuk siku		GERAKAN 4 : MENGANGKAT KEDUA BAHU
GERAKAN 5 : Mengerutkan dahi dan alis		GERAKAN 6 : Menutup mata sekecang-kecangnya
GERAKAN 7 : Menggigit sekecang-kecangnya		GERAKAN 8 : Memonyongkan bibir
GERAKAN 9 : Menekankan kepala pada sandaran kursi		GERAKAN 10 : Menekuk dagu kearah dada
GERAKAN 11 : Membusungkan dada		GERAKAN 12 : MENARIK NAPAS DALAM-DALAM SAMPAI DADA TERASA PENUH

Lampiran 12

DOKUMENTASI KEGIATAN

