

Lampiran 2 : Surat Pengantar Penjelasan Inform Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/NIM : Dwi Putro Hidayat ALFATAH / P17250221012

Alamat : RT 01 RW 03 Dusun Dawuhan Ds Jetis Lor Kec. Nawangan

Telp : 085155118371

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan (Kampus. Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul “ ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN KECEMASAN DI PUSKESMAS PONOROGO SELATAN”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomer yang tercantum di atas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaanya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan Kerjasama dalam Karya Tulis Ilmiah (studi kasus) ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Dwi Putro Hidayat Alfatah

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden untuk bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN KECEMASAN DI PUSKESMAS PONOROGO SELATAN”.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 16 April 2025

Responden

Lampiran 4: Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PONOROGO SELATAN

Jl. Pacar No. 28, Ponorogo, Jawa Timur 63418
Telepon 0352-482292

Laman puskesmas.ponorogo.go.id/ponorogo-selatan, Pos-el puskesmasposelatan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 400.7/KH/1198/405.09.02/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. Nama : dr. Ani Damayanti
- b. NIP : 19700807 200212 2 006
- c. Jabatan : Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

- a. Nama : Dwi Putro Hidayat Al Fatah
- b. Fakultas : Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- c. Jurusan : DIII Keperawatan
- d. Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan penelitian di Puskesmas Ponorogo Selatan selama 1 (satu) bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Kecemasan di Puskesmas Ponorogo Selatan"

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 29 April 2025

Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan



dr. ANI DAMAYANTI

Pembina Utama Muda / IV C

NIP. 19700807 200212 2 006

Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 19 Maret 2025

Nomor : KP.03.04/F.XIII.15.6/219/2025
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian (Studi Kasus)
 Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo
 di -
 Ponorogo.

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) melalui studi kasus di Puskesmas.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian (studi kasus) di Puskesmas Wilayah Kabupaten Ponorogo yang akan dilaksanakan selama 2 (dua) minggu pada periode bulan Maret sampai dengan bulan April 2025 sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

No	N a m a	NIM	Judul	Tempat
1.	Dwi Putro Hidayat Al Fatah	P17250221012	Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Kecemasan di Puskesmas Ponorogo Selatan	Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo

Atas perhatian dan perkenan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo Kami sampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
 Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006


Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 6: SOP Hipnosis Lima Jari

SOP HIPNOSIS LIMA JARI

Standar Operasional Prosedur (SOP) HIPNOSIS LIMA JARI	
Pengertian	Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan menyentuhkan jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal positif dan menarik napas dalam. Teknik ini menggabungkan guided imagery dan afirmasi positif untuk menciptakan rasa tenang, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan harga diri. Latihan ini biasanya berlangsung sekitar 10 menit dan dapat menstabilkan hemodinamik tubuh, menurunkan aktivitas saraf simpatik, serta mengatur metabolisme yang terganggu akibat kecemasan. Awalnya dilakukan dengan bimbingan, teknik ini mudah dipelajari dan efektif untuk mengatasi kecemasan ringan hingga sedang (Gati & Silvitasari, 2022)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu menurunkan tingkat kecemasan 2. Memberikan perasaan tenang dan nyaman 3. Membantu tubuh menjadi lebih rileks
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang mengalami kecemasan ringan sampai sedang 2. Klien yang mengalami nyeri ringan sampai sedang 3. Klien yang mengalami tingkat stress ringan sampai sedang
Kontraindikasi	Klien yang tidak kooperatif seperti mengalami kecemasan berat, depresi berat, dan gangguan jiwa
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 5. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam terapeutik b. Memperkenalkan diri kepada klien c. Evaluasi atau validasi kondisi klien d. Jelaskan tujuan berinteraksi e. Menetapkan kontrak seperti topik, waktu dan tempat 6. Fase Kerja <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien untuk mengatur posisinya senyaman mungkin b. Anjurkan klien untuk melakukan tarik napas dalam selama 3 kali dengan cara menghirup udara melalui hidung dan menahannya selama 3 detik lalu menghembuskannya melalui mulut secara perlahan. Dilakukan dengan mata tertutup. <div style="text-align: center;">  </div> c. Bimbing klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan petunjuk berikut:

- 1) Sentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk kemudian bayangkan ketika kondisi tubuh sehat bugar.



- 2) Sentuhkan ibu jari dengan jari tengah kemudian bayangkan betapa banyak orang disekitar yang perhatian dan peduli



- 3) Sentuhkan ibu jari dengan jari manis kemudian bayangkan ketika mendapat pujian atau kesuksesan atau sebuah prestasi



- 4) Sentuhkan ibu jari dengan jari kelingking kemudian bayangkan ketika berada di tempat menyenangkan yang pernah dikunjungi.



- d. Meminta klien untuk membuka mata dengan perlahan
- e. Meminta klien untuk teknik napas dalam selama 3 kali

Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi perasaan klien setelah Latihan2. Evaluasi kemampuan klien dalam melakukan terapi hipnosis lima jari3. Menerapkan rencana tindak lanjut kepada klien4. Kontrak topik, waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya5. Salam penutup6. Berpamitan dengan klien7. Mencatat semua kegiatan dalam catatan keperawatan
-----------------	--

(Gati & Silvitasari, 2022)

Lampiran 7 : Kuisisioner *DASS (Depression Anxiety Stress Scales)***Kuisisioner *DASS (Depression Anxiety Stress Scales)***

No	Pertanyaan	Hari						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Mulut terasa kering	1	1	1	0	1	1	0
2.	Merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas)	0	0	0	0	0	0	0
3.	Kelemahan pada anggota tubuh	0	0	0	0	0	0	0
4.	Cemas berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega bila situasi/ hal itu berakhir	2	2	2	2	2	1	1
5.	Kelelahan	2	2	2	2	2	1	1
6.	Berkeringat	2	2	2	2	2	1	1
7.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas	1	1	1	1	1	1	0
8.	Kesulitan dalam menelan	0	0	0	0	0	0	0
9.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi aktivitas fisik	2	2	1	1	1	1	1
10.	Mudah panik	1	1	1	2	1	1	1
11.	Takut diri terhambat oleh tugas tugas yang tidak bisa dilakukan	1	1	1	1	1	1	1
12.	Ketakutan	1	0	0	1	1	1	1
13.	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri anda sendiri	1	1	1	2	1	1	1
14.	Gemetar	2	1	1	1	1	0	0
	Total skor	16	14	13	15	14	10	8

Tingkat keparahan ansietas berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen DASS dapat diklasifikasikan menjadi lima kategori berdasarkan rentang skor yang diperoleh dengan kriteria poin :

0-7 = Tidak ada kecemasan

8-9 = Kecemasan ringan

10-14 = Kecemasan sedang

15-19 = Kecemasan berat

20+ = sangat berat

Keterangan Skoring

0 : Tidak terjadi

1 : Jarang terjadi

2 : Kadang Terjadi

3 : Sering Terjadi

Lampiran 8 : Jadwal Kegiatan Kunjungan

JADWAL KEGIATAN KUNJUNGAN RUMAH

No	Hari Perawatan	Kegiatan	TTD Responden
1.	Hari Ke-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan, Bina hubungan saling percaya 2. Melakukan Pengkajian dan Test penilaian tingkat kecemasan atau ansietas menggunakan DASS 3. Menganalisis dan merusmuskan diagnosis keperawatan 4. Memberikan edukasi mengenai diabetes melitus melakukan pengukuran GDA, TD, Nadi 5. Melakukan edukasi penyakit dan mendemonstrasikan hipnosis lima jari 	
2.	Hari Ke-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Mendemonstrasikan dan mempraktikkan hipnosis lima jari bersama pasien 3. Test penilaian tingkat kecemasan atau ansietas menggunakan DASS 4. Memberikan edukasi tentang pentingnya dukungan keluarga dan menciptakan lingkungan yang suportif 	
3.	Hari Ke-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Membimbing pasien dalam menyusun rencana manajemen stres (misalnya, teknik relaksasi, olahraga ringan, hobi) 3. Evaluasi perkembangan pasien dan respons terhadap hipnosis lima jari 4. Evaluasi tingkat kecemasan menggunakan DASS 5. Motivasi pasien untuk aktif berbagi perasaan dan mencari dukungan 	
4.	Hari Ke-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Memberikan edukasi tentang pola makan sehat untuk DM tipe 2 (diet 3J) 3. Membahas cara mengatasi tantangan dalam mengubah pola makan 	

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Memberikan contoh menu makanan sehari-hari yang sesuai dengan kondisi pasien 5. Mendemonstrasikan dan mempraktikkan hipnosis lima jari bersama pasien 6. Test penilaian tingkat kecemasan atau ansietas menggunakan DASS 	
5.	Hari Ke-5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik 3. Membimbing pasien melakukan hipnosis lima jari 4. Evaluasi tingkat kecemasan menggunakan DASS 5. Membimbing pasien memilih jenis olahraga yang sesuai dan aman 6. Menyusun jadwal olahraga bersama pasien 7. Motivasi pasien untuk konsisten melakukan aktivitas fisik 	
6.	Hari Ke-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Evaluasi perkembangan pasien secara menyeluruh (fisik, psikologis) 3. Membimbing pasien melakukan hipnosis lima jari 4. Evaluasi tingkat kecemasan menggunakan DASS 5. Diskusikan kendala dan tantangan yang dihadapi pasien dalam menerapkan perawatan mandiri 6. Berikan solusi dan alternatif untuk mengatasi kendala tersebut. 7. Berikan penguatan dan motivasi kepada pasien 	
7.	Hari Ke-7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran GDA, TD, dan Nadi 2. Evaluasi perkembangan pasien secara menyeluruh (fisik, psikologis) 3. Membimbing pasien melakukan hipnosis lima jari 4. Evaluasi tingkat kecemasan menggunakan DASS 5. Diskusikan kendala dan tantangan yang dihadapi pasien dalam menerapkan perawatan mandiri 	

		<ol style="list-style-type: none">6. Berikan solusi dan alternatif untuk mengatasi kendala tersebut.7. Berikan penguatan dan motivasi kepada pasien8. Menyampaikan hasil evaluasi selama 7 hari kepada pasien9. Memberikan afirmasi positif kepada pasien untuk terus melanjutkan tindakan 5 pilar dm dan hipnosis 5 jari10. Mengucapkan terimakasih	
--	--	--	--

LEMBAR OBSERVASI TINGKAT KECEMASAN PASIEN

Observasi tingkat kecemasan dilakukan Selama tujuh hari intervensi, hal ini dilakukan untuk menilai keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan kadar gula darah.

No	Hari, tanggal	Hasil penilaian kuisisioner DASS	Interpretasi skor DASS	Hasil pemeriksaan GDA
1.	Hari pertama	16	Berat	356
2.	Hari Ke-dua	14	Sedang	241
3.	Hari Ke-tiga	13	Sedang	172
4.	Hari Ke-empat	15	Berat	297
5.	Hari Ke-lima	14	Sedang	233
6.	Hari Ke-enam	10	Sedang	168
7.	Hari Ke-tujuh	8	Ringan	147

Lampiran 10 : Satuan Acara Penyuluhan DM Tipe 2 dan Hipnosis 5 Jari

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Tema : Diabetes Mellitus Tipe 2

Pokok Pembahasan : 5 Pilar DM Tipe 2 dan Hipnosis 5 Jari

Sub Pokok Pembahasan :

1. Edukasi DM Tipe 2
2. Diet
3. Aktifitas Fisik
4. Pengobatan Rutin
5. Monitor Gula Darah Secara Berkala
6. Hipnosis lima Jari Pada Pasien Dm tipe 2

Sasaran : Penderita DM tipe 2

Hari, Tanggal : Senin, 31 Maret 2025

Alokasi Waktu : 30 Menit

Tempat : Rumah Pasien

Penyuluh : Dwi Putro Hidayat ALFATAH (Mahasiswa Polkesma)

1. Tujuan

a. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama \pm 15 menit tentang pengertian, gejala dan Teknik Hipnosis lima jari untuk penderita DM Tipe 2 diharapkan sasaran tersebut dapat mengetahui dan memahami tentang penyakit diabetes mellitus.

b. Tujuan Instruksional Khusus

- 1) Mendeskripsikan 5 Pilar DM tipe 2
- 2) Memahami 5 Pilar DM tipe 2
- 3) Memodifikasi pola hidup sesuai dengan 5 Pilar DM tipe 2
- 4) Mendeskripsikan dan memperagakan hipnosis lima jari

2. Materi

Materi yang digunakan sesuai 5 pilar DM tipe 2 Menurut Perkeni

1) Edukasi

a. Pengertian DM Tipe 2

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) akibat resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak adekuat dalam tubuh. Kondisi ini menyebabkan tubuh tidak dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi secara efektif, sehingga glukosa menumpuk dalam darah (Lestari, 2024).

Diabetes melitus tipe 2 disebut juga sebagai non insulin dependen diabetes, yaitu diabetes yang tidak bergantung pada insulin. Pada diabetes melitus tipe 2 ini pankreas masih mampu untuk memproduksi insulin dengan jumlah yang cukup, namun sel sel tubuh tidak merespon insulin dengan benar (resisten terhadap insulin). Maka dari itu terjadi hambatan transpor glukosa (gula darah) ke dalam sel-sel tubuh untuk dikonversi menjadi energi yang menimbulkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) (Lestari, 2024).

b. Tanda Gejala DM Tipe 2

1. Poliuria (sering kencing di malam hari)
2. Rasa haus berlebih (polydipsia)
3. Rasa lapar yang ektrim (polifagia)
4. Penurunan berat badan yang tidak lazim
5. Luka/memar yang sulit untuk sembuh
6. Sering kesemutan
7. Gatal di daerah kemaluan pada wanita
8. Pandangan menjadi buram
9. Mudah lelah dan sering mengantuk

2) Diet

Pola makan yang sehat dan seimbang merupakan pilar utama pengelolaan diabetes. Pasien dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah, memperhatikan porsi

makan, dan membatasi konsumsi gula, lemak jenuh, serta garam. Penatalaksanaan diet dengan 3J, yaitu:

- a. Jenis: Memilih jenis makanan yang tepat, yaitu makanan dengan indeks glikemik rendah, serat tinggi, dan lemak sehat. Contohnya:
 - Karbohidrat kompleks: nasi merah, roti gandum, singkong, ubi.
 - Protein: ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe.
 - Lemak sehat: alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun.
 - Serat: sayur-sayuran, buah-buahan.
- b. Jumlah: Mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi. Porsi makan harus disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan tingkat aktivitas fisik.
- c. Jadwal: Makan secara teratur dengan jadwal yang konsisten. Makan 3 kali sehari dengan selingan camilan sehat dapat membantu menjaga kestabilan gula darah.

3) Olahraga

Olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula dalam darah. Penderita DM tipe 2 disarankan melakukan olahraga minimal 150 menit dalam satu minggu, olahraga yang dapat dilakukan seperti jalan kaki, bersepeda senam, jenis olahraga dapat dikombinasikan dan disesuaikan dengan kemampuan pasien. Frekuensi olahraga dapat dilakukan 3-5 kali seminggu dengan intensitas ringan hingga sedang atau 60-70% maksimum *heart rate*, dan durasi 30-60 menit dalam satu kali olahraga.

4) Pengobatan Rutin

Apabila pengendalian diabetesnya tidak berhasil dengan pengaturan diet dan olahraga secara teratur, pasien DM akan diberikan obat penurunan gula darah. Obat-obatan tersebut harus dikonsumsi

secara teratur, sesuai anjuran dokter. Selain itu, obat-obatan tersebut juga harus diminum seimbang dengan jumlah makanan yang dikonsumsi. Obat-obatan ini akan selalu diperlukan oleh pasien DM untuk mengontrol kadar gula dalam darah dan harus diminum rutin. Salah contoh obat yang umum digunakan dalam pengobatan DM tipe 2 seperti Metformin, Glibenclamide

5) Pemantauan Kadar Glukosa Rutin

Pemantauan gula darah merupakan aspek penting dalam pengelolaan diabetes melitus (DM) tipe 2. Pemantauan yang teratur membantu pasien untuk memahami bagaimana tubuh mereka merespons makanan, aktivitas fisik, dan pengobatan. Hal ini memungkinkan mereka untuk membuat penyesuaian yang diperlukan dalam gaya hidup dan pengobatan mereka untuk mencapai kontrol gula darah yang optimal.

Pemantauan gula darah dapat dilakukan secara mandiri di rumah setiap hari atau, di fasilitas kesehatan, di posyandu lansia setiap satu bulan sekali secara gratis jika memiliki asuransi kesehatan BPJS.

Pemantauan gula darah secara mandiri dapat dilakukan dengan beberapa metode dengan interpretasi hasil yang berbeda pula.

a. GDP (Gula Darah Puasa)

Gula Darah Puasa biasanya dilakukan pagi hari setelah bangun tidur dengan catatan belum mengkonsumsi makanan selama 8 jam terakhir, dengan interpretasi hasil:

- Nilai normal: < 100 mg/dL
- Prediabetes: 100-125 mg/dL
- Diabetes: \geq 126 mg/dL

b. GDS (Gula Darah Sewaktu)

Gula darah sewaktu diukur dengan minimal waktu 2 jam setelah makan dengan interpretasi hasil

- Nilai normal: <200
- Diabetes : > 200 dan disertai gejala klasik yaitu trias poli(polidipsi, polifagi, poliuri)

6) Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari adalah teknik self hipnosis yang ampuh untuk meredakan stres. Dengan membantu seseorang mencapai kondisi relaksasi mendalam, terapi ini mampu mengurangi ketegangan pikiran. Hipnosis lima jari berdampak pada sistem limbik di otak, yang berperan dalam regulasi emosi dan produksi hormon stres. Dengan demikian, terapi ini secara tidak langsung dapat mengontrol pelepasan hormon-hormon yang memicu stres, sehingga menciptakan keadaan yang lebih tenang dan santai. Langkah langkah untuk melakukan teknik relaksasi hipnosis lima jari adalah sebagai berikut

a. Persiapan

- 1) Kontrak waktu dengan pasien
- 2) Jelaskan prosedur dan manfaat terapi
- 3) Mempersiapkan perlengkapan, kesiapan pasien dan lingkungan nyaman.
- 4) Atur posisi pasien senyaman mungkin

b. Persiapan alat

- 1) Kursi atau tempat yang nyaman untuk klien
- 2) Modifikasi lingkungan senyaman mungkin (suhu, cahaya, dan sirkulasi ruangan)

c. Tahap orientasi

- 1) Mengucapkan salam terapeutik dan perkenalan
- 2) Menjelaskan tujuan
- 3) Menjelaskan langkah prosedur
- 4) Atur posisi senyaman mungkin bisa duduk bersila.
- 5) Letakkan kedua tangan diatas paha dengan posisi tangan menengadah keatas.
- 6) Pejamkan mata kemudian tarik nafas dari hidung tahan kemudian hembuskan dari mulut ulangi sebanyak tiga kali.
- 7) Satukan ibu jari dengan jari telunjuk bayangkan saat sehat.

- 8) Pindahkan ibu jari ke jari tengah bayangkan saat bersama orang yang disayangi.
- 9) Pindahkan ibu jari ke jari manis bayangkan saat mendapatkan pujian.
- 10) Pindahkan ibu jari ke jari kelingking bayangkan saat berada ditempat yang paling disukai yang nyaman.
- 11) Kembalikan jari seperti semula, tarik nafas dalam dari hidung tahan dan hembuskan perlahan dari mulut selama tiga kali lalu buka mata.

2. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi, Tanya Jawab

3. Media dan Alat

- a. Poster (Terlampir)

4. Uraian Kegiatan

Kegiatan penyuluhan terbagi menjadi 6 sub materi yang dilakukan dalam 5 hari berturut turut dimulai pada hari ke-1 hingga hari ke-5 dengan pembagian materi

- 1) Hari ke-1 materi edukasi DM Tipe 2 dan hipnosis 5 jari
- 2) Hari ke-2 materi diet Dm Tipe 2
- 3) Hari ke-3 materi olahraga Pada Pasien DM Tipe 2
- 4) Hari ke-4 materi pengobatan Rutin pada pasien DM tipe 2
- 5) Hari ke-5 materi pemantauan kadar glukosa rutin DM tipe 2

No	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan : a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan d. Kontrak waktu	Ceramah	Lisan	2 Menit
2.	Pelaksanaan menjelaskan 1) Hari ke-1 materi edukasi DM Tipe 2 dan hipnosis 5 jari 2) Hari ke-2 materi diet Dm Tipe 2 3) Hari ke-3 materi olahraga Pada Pasien DM Tipe 2 4) Hari ke-4 materi pengobatan Rutin pada pasien DM tipe 2 5) Hari ke-5 Materi pemantauan kadar glukosa rutin DM tipe 2	Ceramah Diskusi Tanya Jawab	Lisan Leaflet	10 Menit
3.	Penutup 1) Memberikan kesempatan pada audiens untuk bertanya 2) Menyampaikan kesimpulan materi 3) Memberi evaluasi secara lisan 4) Memberi salam	Ceramah	Lisan	3Menit

6. Evaluasi

- a. Evaluasi Struktur :audience sangat antusias terhadap kegiatan penyuluhan.
- b. Evaluasi Proses :audience tidak meninggalkan penyuluhan, audience tidak kooperatif
- c. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil menggunakan metode skoring, yakni pasien diberikan pertanyaan jika mampu menjawab pertanyaan dengan benar diberikan skor 1, jika tidak mampu menjawab pertanyaan 0, total skor 12 dengan interpretasi skor 10-12 (pemahaman baik), 7-9 (pemahaman cukup), dan <6 (pemahaman kurang), evaluasi dilakukan selama 5 hari setelah diberikan penyuluhan sesuai dengan materi yang akan diberikan pada hari itu.

No/Hari	Pertanyaan	Skor
1.	1) Apa yang dimaksud dengan Diabetes Melitus Tipe 2? 2) Sebutkan 3 tanda dan gejala DM Tipe 2. 3) Sebutkan Penyebab DM Tipe 2 ? 4) Sebutkan langkah-langkah hypnosis 5 jari?	4
2.	1) Apa saja prinsip 3J dalam diet DM? 2) Sebutkan 3 contoh makanan yang dianjurkan untuk pasien DM Tipe 2!	2
3.	1) Mengapa olahraga penting bagi pasien DM Tipe 2? 2) Sebutkan minimal 2 jenis olahraga yang dianjurkan untuk pasien DM Tipe 2!	2
4.	1) Apa tujuan dari konsumsi obat rutin bagi pasien DM Tipe 2? 2) Sebutkan 2 contoh obat yang biasa digunakan untuk DM Tipe 2!	2
5.	1) Apa manfaat pemantauan kadar gula darah secara rutin? 2) Berapa gula darah normal pada saat tidak puasa	2
Total Skor		12

7. Lampiran

a. Poster hipnosis 5 jari

**Kemenkes
Poltekkes Malang**

Atasi kecemasan dengan HIPNOSIS 5 JARI

Atur Posisi dan tarik nafas
Posisikan diri nyaman mungkin
tarik nafas dalam 3 kali
tutup mata dan fokus

sentuh jari telunjuk dengan ibu jari
Sentuhkan ibu jari ke ujung telunjuk. Visualisasikan momen ketika Anda merasa sangat bahagia dan sehat. Rasakan kembali sensasi positif tersebut.

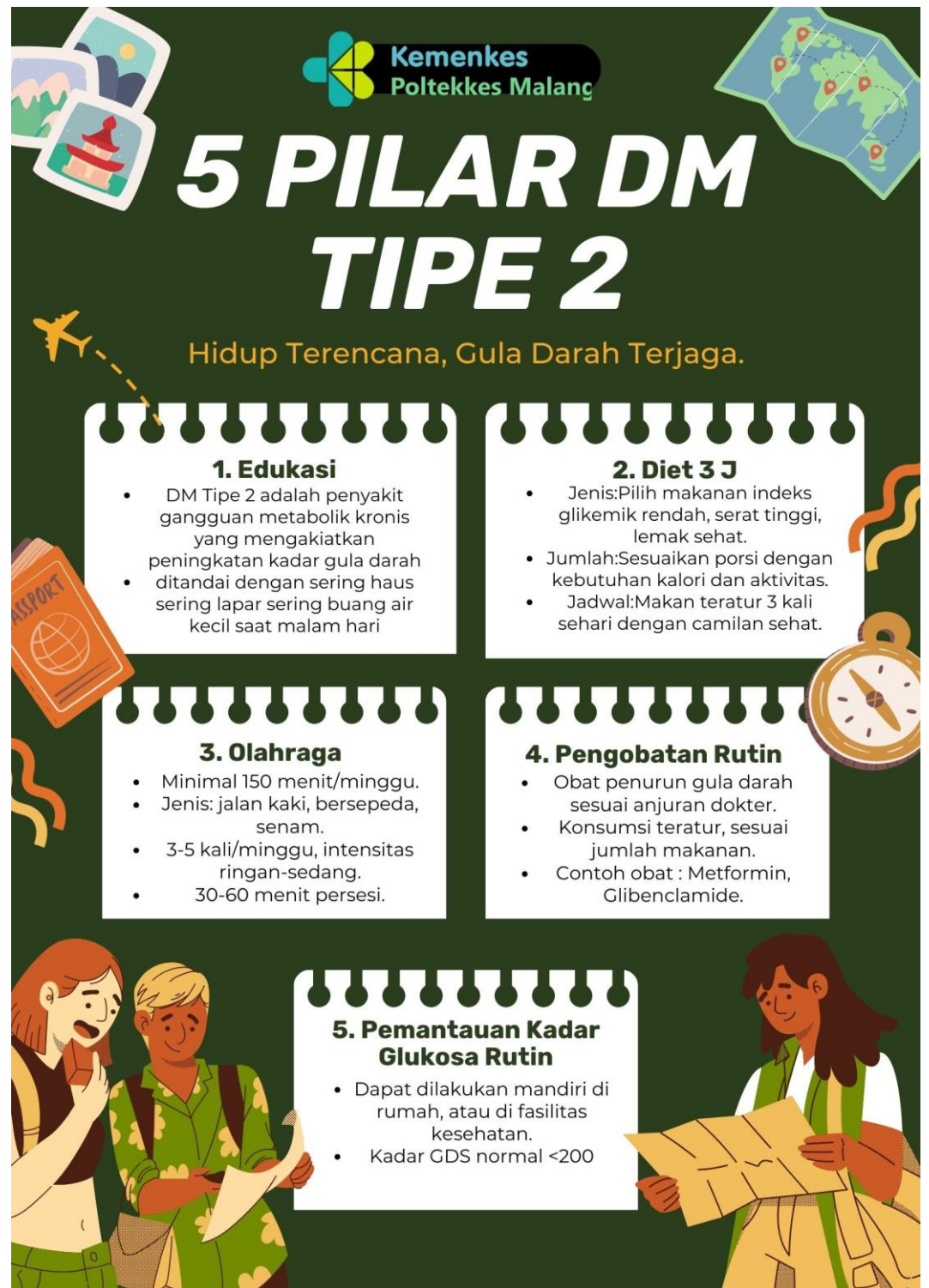
sentuh ibu jari dengan jari tengah
Sentuhkan ibu jari ke ujung jari tengah. Bayangkan Anda dikelilingi oleh orang-orang yang Anda cintai. Rasakan kehangatan dan kasih sayang mereka.

Sentuh ibu jari dengan jari manis
sentuhkan ibu jari ke ujung jari manis. Visualisasikan pencapaian dan keberhasilan Anda. Rasakan kebanggaan dan rasa syukur.

Sentuh ibu jari dengan jari kelinking
Sentuhkan ibu jari ke ujung jari kelinking. Bayangkan tempat yang paling damai dan menenangkan bagi Anda. Rasakan ketenangan dan kedamaian di tempat tersebut.

Gambar 2 :Poster Hipnosis 5 jari

b. Poster 5 pilar DM



Gambar 3 : Poster 5 Pilar DM

Lampiran 11 : Lembar Kegiatan Bimbingan





LEMBAR KONSULTASI






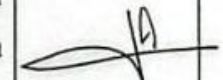
Nama Mahasiswa : Dwi Putro Hidayat Al Fatah








NIM : P17250221012

Dosen Pembimbing : Agung Eko Hartanto S.Kep Ners., M. Kep

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
Dengan Kecemasan Di Puskesmas Ponorogo Selatan

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	06/01/2025	I	1. Konsul Judul 2. Acc judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Kecemasan Di Puskesmas Ponorogo Selatan	
2.	08/01/2025	I	1. Latar belakang: tambahkan DM Tipe 2 fix referensi 2. Kecemasan → dampak/catatan 3. Justifikasi: batas skripsi JKN / Puskesmas	
3.	09/01/2025	I	1. Kondisi: Alur DM T2 muncul cemas 2. Solusi: Intervensi cemas dari jurnal 3. Penghubung kalimat di latar DM T2D & kecemasan 4. Jurnal terkait ditambahkan	
4.	15/01/2025	I	1. Dikerjakan: ketikan KDP (kerangka dasar penulisan) secara runut 2. Manfaat: lebih adaptif pada	

			<p>tiap manfaat</p> <p>3. Revisi ACC BAB I, lanjut ke BAB 2</p>	
5.	22/01/2025	II	<p>1. Konsep asuhan keperawatan DM tipe 2 dengan Ansietas</p> <p>2. Instrumen penilaian (pilih): HARS / DASS → (literatur)</p>	
6.	27/01/2025		<p>1. Penatalaksanaan: Farmakologis, Non-farmakologis</p> <p>2. Cemas → penatalaksanaan</p> <p>3. Hipnosis lima jari → lampirkan SOP pelaksanaan</p>	
7.	05/02/2025	II	<p>1. Hipnosis lima jari → mekanisme hipnosis dan mekanisme cemas</p> <p>2. Pathway → wajib ditulis</p>	
8.	17/02/2025	II	<p>1. Alat ukur: DASS → diperkuat, komparasi dengan HARS sertakan jurnal pendukung</p> <p>2. Konsep Tindakan Keperawatan: Edukasi lima Pilar DM</p>	
9.	24/02/2025	III	<p>1. Desain Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan Studi Kasus</p> <p>2. Kriteria inklusi diperjelas: Lama DM, tingkat Cemas</p>	
10.	04/03/2025	III	<p>1. Analisa Data → menggunakan analisis data deret waktu selama 7 hari</p> <p>2. Lengkapi cover- lampiran</p>	

			Jadwal kegiatan harian, tabel observasi. 3. ACC sidang proposal	
11.	12/3/2025	III	ACC revisi ujian proposal	
12.	7/4/2025	IV	1. Rincian penulisan BAB IV 2. Hasil Pengkajian → Data DASS	
13	22/4/2025	IV	1. Grafik & tabel 7 hari pada evaluasi 2. Susun Pembahasan: FTO (Fakta–Teori–Opini)	
14.	15/5/2025	IV	1. Perbaiki Evaluasi: dibagi menjadi 3 poin sesuai fluktuasi dengan format FTO 2. Perkuat pada teori Hipnosis lima jari	
15.	20/05/2025	IV	1. Periksa kembali dari awal 2. Perbaiki penulisan daftar pustaka 3. Lengkapi abstrak sesuai dengan format	
16.	22/5/2025		ACC Ujian Sidang	
17.	28/5/2025		ACC revisi ujian sidang Pada bagian evaluasi (perkuat teori mekanisme DM menjadi ansietas , penyebab ansietas meningkatkan kadar glukosa darah)	

Lampiran 12 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP***(CURRICULUM VITAE)***

Nama	Dwi Putro Hidayat Alfatah
Tempat, Tanggal Lahir	Pacitan, 23 Januari 2004
Agama	Islam
Nama Ayah	Komarudin
Nama Ibu	Giyah
No Telp	085155118371
Email	Fatahraden34@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Indah, Lulus Tahun 2009
2. SDN Jetis Lor 2, Lulus Tahun 2016
3. SMPN 2 Nawangan, Lulus Tahun 2019
4. SMAS Muhammadiyah 1 Ponorogo, Lulus Tahun 2022
5. Sedang Menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D-III Keperawatan Kampus Kab Ponorogo Tahun 2022-2025