

DAFTAR PUSTAKA

- ADA, 2020. *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus, Diabetes Care.*
- Ali Maghfuri, 2016. *Buku Pintar Perawatan Luka Diabetes Melitus.* Jakarta Salma medika
- Benson, H. & Proctor, W, 2000. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respons Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda.* Alih bahasa oleh Nurhasan. Bandung: Kaifa.
- Datak, 2008. 'Penjelasan Tentang Penelitian Lembar Persetujuan Menjadi Responden'.
- Decroli E, 2019. Diabetes Melitus Tipe 2. Edited by A. Kam et al. *Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.*
- Depkes RI, 2010. *Pedoman Pengendalian Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik.*
- Derek, M. I., Rottie, J. V., & Vandri, 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Kasih Gmim Manado. *E-Journal Keperawatan, 5(1), 2.*
- Febrinasa Puspita Ratih, dkk, 2018. *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam.* Cetakan 1 Edisi 1. Surakarta UNS Press.
- Fox,C.,& Kilvert, A, 2010. Bersahabat Dengan Diabetes Melitus Tipe 2, *Jakarta: Penebar Plus*
- Haryono Rudi Setianingsih Sulis, 2013. *Awas Musuh Musuh Anda Setelah 40 Tahun.* Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Juwita, 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes. *Jurnal Ners LENTERA. 4(1).*
- Kemenkes, 2021. Penyakit Diabetes Melitus.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020. 'Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020', Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–10.

- Kusnaningsih A, 2019. 'Relaksasi Benson untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya', *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 30–35.
- Marhamah, E., Syamsudin, S., & Ramadhanty. A, 2021. Literature Review : Teknik Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah pada Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(2), 49–61.
- Notoatmodjo, 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nursalam, 2011. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Nursalam, 2016. Konsep Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- PERKENI, 2021. 'Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021', *Global Initiative for Asthma*, p. 46.
- Potter & Perry, A. G, 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
- PPNI, 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Cetakan III (Revisi) Edisi 1 Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia: Jln Raya Lenteng Agung No. 64 Jagakarsa, Jakarta Selatan 126110
- Putu Indah Sintya Dewi, Ni Made Dwi Yunica Astriani, I Made Sundayana, Made Mahaguna Putra, N. K. I. A, 2020. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2". *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(7), 81–83.
- Rahman Ade, 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gula Darah Pasien DM Tipe II"., *Jurnal Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Padang*
- Ratnawati, D., Siregar, T., Wahyudi, Keperawatan, S. S., Kesehatan, Veteran, & Jakarta, 2018. "Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus". *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 83–93.

- Salam N. Fareed M. Khoja AT Abdulrahman Mahmoud M Ahamed M, 2017. *Life Style Related Risk Factors Of Type 2 Diabetes Melitus and It's Increased Prevalence in Saudi Arabia: A Brief Review Utilization of Clinical Preventive services Among Saudi Older Adults View project Life Style Related Risk Factors Of Type 2 Diabetes M. Int J Med Res Heal Sci:6(3):125-32.*
- Saputri, R. D, 2020. Komplikasi Sistemik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 230–236.*
- Sari, S. M, 2020. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2". *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 12(1), 10–18.*
- Sepadha Putra Sagala, D, 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi", *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 4(1), pp. 68–74.*
- Smeltzer, S., Bare, B., Hinkle, J., & Cheever, K, 2008. *Brunner and Suddarth's textbook of medicalsurgicalnursing (11th ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G, 2002. "*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*". Edisi 8, Volume 2. Jakarta: EGC.
- Solehati., dan Kokasih, 2015. "Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas". *Bandung: Refika Aditama.*
- Sujarweni Wiratna V, 2020. "Metodologi Penelitian Keperawatan". *Yogyakarta : Gava Media*
- Sugiyono, 2018. "Sampel Penelitian, Total sampling". *Bandung: Alfabet.*
- Sugiyono, 2014. "Metode Penelititan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D". *Bandung: Alfabet*
- Tandra H, 2018. "Diabetes Mamuju Jantung & Stroke". *Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.*
- Ulum Bakhrul, 2015. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Pasien Rawat Inap Dengan Diabetes Melitus Di RS Umum Daerah Kota Semarang". *Journal:Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas zislam Sultan agung*

WHO, 2021. *“Report of the first meeting of the WHO Global Diabetes Compact Forum: virtual meeting, 10-11 November 2021. Geneva: World Health Organization*



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com



Gunungsitoli, 09 Maret 2023

Nomor : PP.08.02/ 0244 /2023
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian Mahasiswa
 An. Hendisman Zamasi dan
 Putra Setia Ziliwu

Kepada Yth.

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan,
 Penelitian dan Pengembangan Daerah
 Kota Gunungsitoli
 di

Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Tahun Akademik 2021/2022 :

N O	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Hendisman Zamasi	P07520320018	Pengaruh Teknik relaksasi Benson terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kecamatan Idanoi
2	Putra Setia Ziliwu	P07520320035	Gambaran motivasi pasien Diabetes Melitus dalam pengontrolan kadar gula darah di Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kecamatan Idanoi

Untuk itu dimohon kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan Ijin Penelitian kepada mahasiswa yang namanya tersebut di atas.

Demikian disampaikan atas perhatian dan bantuan diucapkan terima kasih.



Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,

ISMED KRISMAN AMAZIHONO,SKM,MPH
 NIP. 197205111992031003

Tembusan Yth:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli
4. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi
5. Camat Gunungsitoli Idanoi
6. Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi
7. Sub Koordinator Akademik dan Laboratorium
8. Sub Koordinator Kemahasiswaan dan UPM





PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH

Jln. Pancasila No. 14 Telp/Fax (0639) 22574
 GUNUNGSITOLI - 22814

Gunungsitoli, 15 Maret 2023

Nomor : 050/580 /Bappeda/2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : **Persetujuan Pelaksanaan Izin Penelitian Mahasiswa an. Hendisman Zamasi dan Putra Setia Ziliwu**

Kepada.
 Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
 Politeknik Kesehatan KEMENKES RI Medan

di
 Tempat

Sehubungan dengan Surat Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nomor : PP.08.02/0244/2023 tanggal 09 Maret 2023 perihal Izin Penelitian Mahasiswa an. Hendisman Zamasi dan Putra Setia Ziliwu, dengan ini diberikan persetujuan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Hendisman Zamasi	P07520320018	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Desa Tetehosi I Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetehosi I Kecamatan Idanoi
2	Putra Setia Ziliwu	P07520320035	Gambaran Motivasi Pasien Diabetes Melitus dalam Pengontrolan Kadar Gula Darah di Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetehosi I Kecamatan Idanoi

untuk melaksanakan penelitian lapangan dalam rangka penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah pada lokasi sebagaimana tersebut di atas.

Berkenaan dengan hal tersebut, diharapkan bantuan Saudara Kepala Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, untuk membantu dan memfasilitasi mahasiswa yang bersangkutan selama melaksanakan penelitian. Selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib menyampaikan hasilnya kepada Wali Kota Gunungsitoli melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kota Gunungsitoli sebanyak 2 (dua) rangkap.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

**KEPALA BADAN PERENCANAAN
 PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN
 PENGEMBANGAN DAERAH KOTA
 GUNUNGSITOLI**



KARYA SEPTIANUS BATE'E, SSTP, MAP
 REMBINA
 NIP. 19840916 200312 1 001

Tembusan Yth.

1. Bapak Wali Kota Gunungsitoli (sebagai laporan);
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli;
3. Kepala Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi;
4. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi;
5. Mahasiswa yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI



Jln. Gereja Amin No. 52, Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi - Kode Pos : 22871
 Email : puskesmasidanoi@yahoo.com - SMS/Telp : 081264396237 – Facebook : Puskesmas Gsitoli Idanoi

Nomor : 800/1043 /PKM-GS-ID/IV/2023
 Sifat : Penting
 Lamp : -
 Perihal : Persetujuan Pelaksanaan Penelitian

Gunungsitoli Idanoi, 12 April 2023

Kepada Yth :
 Ketua Prodi D-III Keperawatan
 Gunungsitoli Politeknik
 Kesehatan Kemenkes RI Medan
 di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Bappeda Nomor : 050/580/Bappeda/2023 tanggal 15 Maret 2023 perihal Persetujuan Pelaksanaan Izin penelitian Mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Hendisman Zamasi	P07520320018	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I Wilayah UPTD Puskesmas Kec. Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kec. Gunungsitoli Idanoi
2.	Putra Setia Ziliwu	P07520320035	Gambaran Motivasi Pasien Diabetes Melitus dalam Pengontrolan Kadar Gula Darah di Desa Tetelesi I Wilayah UPTD Puskesmas Kec. Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kec. Gunungsitoli Idanoi

Maka kami dari UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi menyetujui mahasiswa tersebut untuk melaksanakan Penelitian, selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib menyampaikan hasilnya kepada Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian diucapkan terimakasih.

Gunungsitoli Idanoi, 12 April 2023

Kepala UPTD Puskesmas
 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi



ESTHER LIGHT STAAR ZEBUA, SKM

Penata

NIP. 19770415 200502 2 003



**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI
DESA TETEHOSSI I**

Jln. Gereja Amin No. 69 Desa Tetelesi I Kec. Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli - 22870

Gunungsitoli Idanoi, 13 Maret 2023

Nomor : 070/ 164 /TET.I/2023
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth :
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan
Cq. Ketua Prodi D-III Keperawatan
Gunungsitoli

di
Gunungsitoli

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Prodi D-III Nomor PP.08.02/0244/2023 Perihal Ijin Penelitian Mahasiswa an. Hendisman Zamasi dan Putra Setia Ziliwu tanggal 09 Maret 2023, maka dengan ini kami memberikan ijin dimaksud kepada Mahasiswa-mahasiswa di bawah ini :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Hendisman Zamasi	P07520320018	Pengaruh Teknik relaksasi Benson terhadap kadar gula darah pasien DM tipe 2 di Desa Tetelesi I Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi
2.	Putra Setia Ziliwu	P07520320035	Gambaran Motivasi pasien Diabetes Melitus dalam pengontrolan Gula darah di Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetelesi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi

untuk melakukan Penelitian dalam rangka penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Tahun Akademik 2022/2023.

Demikian Surat Pemberian Ijin ini saya sampaikan untuk dipergunakan seperlunya.



DESA TETEHOSSI I
HERBERTA ZEBUA
Pengatur Muda Tk. I
NIP. 19960327 201503 1 001



**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI
DESA TETEHOSSI I**

Jln. Gereja Amin No. 69 Desa Tetehosi I Kec. Gunungsitoli Idanoi Kota Gunungsitoli - 22870

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/203/TET.I/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ELBERTA ZEBUA, S.E.**
Jabatan : Pj. Kepala Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi,
Kota Gunungsitoli

Dengan ini menerangkan bahwa :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Hendisman Zamasi	P075203 20018	Pengaruh Teknik relaksasi Benson terhadap kadar glukosa darah pasien DM tipe 2 di Desa Tetehosi I Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi	Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi
2.	Putra Setia Ziliwu	P075203 20035	Gambaran Motivasi pasien Diabetes Melitus dalam pengontrolan Kadar Gula darah di Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi.	Desa Tetehosi I Kecamatan Gunungsitoli Idanoi

Sesuai dengan surat Ketua Prodi D-III Nomor PP.08.02/0244/2023 Perihal Ijin Penelitian Mahasiswa an. Hendisman Zamasi dan Putra Setia Ziliwu tanggal 09 Maret 2023 dan Surat Kepala Desa Tetehosi I Nomor : 070/164/TET.I/2023 Perihal Ijin Penelitian tertanggal 13 Maret 2023, maka dengan ini kami terangkan bahwa kegiatan penelitian dimaksud **TELAH SELESAI DILAKSANAKAN.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Tetehosi I
Pada tanggal : 11 April 2023



ELBERTA ZEBUA, S.E.

Kepala Desa Muda

NIP. 19960327 201503 1 001

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Sebagaimana persyaratan tugas akhir mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

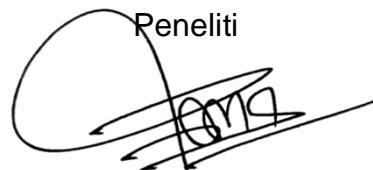
Nama : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
ALAMAT : DESA TETEHOSSI 1 KECAMATAN
GUNUNGSITOLI IDANOI

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetehososi I”. Dengan segala kerendahan hati, peneliti memohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu untuk kesediaannya meluangkan waktu untuk melakukan teknik relaksasi benson berdasarkan prosedur yang telah di siapkan oleh peneliti.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu dalam kelancaran penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Gunungsitoli, Maret 2022

Peneliti



HENDISMAN ZAMASI
NIM. P07520320018

Lampiran 7

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetehosi I”.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak lain.

Responden

()

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TEKNIK RELAKSASI BENSON**

NO	Kegiatan Yang Dilakukan
1	<p>Langkah Pertama :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siapkan pasien, berikan informasi tentang teknik relaksasi benson. Mintalah persetujuan pasien untuk bersedia melakukan relaksasi tersebut (inform consent). b) Pilihlah salah satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien. Anjurkan pasien untuk memilih kata atau ungkapan yang memiliki khusus bagi pasien dan meningkatkan keinginan pasien untuk menggunakan teknik tersebut. c) Jangan memaksa pasien menggunakan ungkapan-ungkapan yang dipilih lewat perawat.
2	<p>Langkah kedua :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Atur posisi pasien senyaman mungkin. Mintalah pasien untuk menunjukkan posisi mana yang ia inginkan untuk melakukan terapi relaksasi benson. b) Pengaturan posisi dapat dilakukan dengan cara duduk, berlutut, ataupun tiduran selama tidak mengganggu pikiran. c) Pikiran pasien jangan sampai terganggu oleh apapun termasuk karena adanya salah posisi atau posisi yang tidak nyaman yang mengakibatkan pasien menjadi tidak nyaman yang mengakibatkan pasien menjadi tidak fokus pada intervensi yang akan dilakukan. Lakukan modifikasi lingkungan agar tidak gaduh, batasi pengunjung, atau jika perlu tutup ruangan yang digunakan untuk relaksasi dengan penutup ruangan.
3	<p>Langkah ketiga :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Anjurkan dan bimbing pasien untuk memejamkan kedua mata sewajarnya. b) Anjurkan pasien untuk menghindari menutupkan mata dengan sekuat-kuatnya. c) Tindakan menutup mata dilakukan dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga.
4	<p>Langkah empat :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Anjurkan pasien untuk melemaskan otot-ototnya. b) Bimbing dan mulailah pasien untuk melemaskan otot-ototnya dari kaki, betis, paha sampai perut pasien. c) Anjurkan pasien untuk mengendurkan semua kelompok otot pada tubuh pasien. d) Untuk lengan dan tangan, anjurkan pasien untuk mengulurkan kedua tangannya, kemudian mengendurkan otot-otot tangan

	<p>dan biarkan terkulai wajar dipangkulan.</p> <p>e) Anjurkan pasien untuk memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangannya dengan erat.</p>
5	<p>Langkah kelima :</p> <p>Perhatikan nafas dan mulailah menggunakan kata-kata atau ungkapan focus yang ber'arah pada keyakinan pasien :</p> <p>a) Anjurkan pasien untuk menarik nafas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, tahanlah nafas sebentar sampai hitungan ketiga.</p> <p>b) Setelah hitungan ketiga, keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul) sambil menyebutkan ungkapan yang telah dipilih pasien dan diulang ulang dalam hati sambil mengeluarkan nafas tersebut.</p>
6	<p>Langkah keenam :</p> <p>a) Anjurkan pasien untuk mempertahankan sikap pasif. Sikap pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi. Anjurkan pasien untuk tetap berpikiran tenang.</p> <p>b) Saat melakukan teknik relaksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi pasien. Oleh karena itu, anjurkan pasien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.</p>
7	<p>Langkah ketujuh :</p> <p>Lanjutkan intervensi relaksasi benson untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini cukup dilakukan selama 5-10 menit saja. Tetapi jika menginginkan waktu yang lebih lama, lakukan tidak lebih dari 20 menit.</p>
8	<p>Langkah kedelapan :</p> <p>Lakukan teknik ini dengan frekuensi 2 kali sampai sehari sampai pasien tidak merasakan nyeri dan cemas lagi serta terlebih-lebih kadar glukosa darahnya terkontrol dengan baik.</p>

LEMBAR OBSERVASI

NO	Nama Responden	Kadar Glukosa Darah Sewaktu	
		Sebelum	Sesudah
1	Tu. A Gea (Responden 1)	230 mg/dl	195 mg/dl
2	Ny. H Gea (Responden 2)	452 mg/dl	390 mg/dl
3	Ny. S Gea (Responden 3)	379 mg/dl	205 mg/dl
4	Ny. D Matele (Responden 4)	250 mg/dl	187 mg/dl
5	Tu. E Zebur (Responden 5)	271 mg/dl	172 mg/dl
6	Ny. S Tel (Responden 6)	223 mg/dl	160 mg/dl
7	Ny. Y. Gea (Responden 7)	313 mg/dl	211 mg/dl
8	Ny. Z. Aceh (Responden 8)	403 mg/dl	319 mg/dl
9	Ny. H. Zebur (Responden 9)	489 mg/dl	280 mg/dl
10	Tu. A. Gea (Responden 10)	209 mg/dl	151 mg/dl
11	Tu. A. Gea (Responden 11)	278 mg/dl	173 mg/dl
12	Ny. M (Responden 12)	319 mg/dl	267 mg/dl
13	Tu. A. Gea (Responden 13)	209 mg/dl	143 mg/dl
14	Ny. D. Matele (Responden 14)	300 mg/dl	217 mg/dl
15	Ny. A. Gea (Responden 15)	305 mg/dl	289 mg/dl
16	Ny. M. Zebur (Responden 16)	473 mg/dl	366 mg/dl
17	Ny. A. Zebur (Responden 17)	257 mg/dl	193 mg/dl
18	Tu. A. Gea (Responden 18)	333 mg/dl	281 mg/dl
19	Ny. M. Zebur (Responden 19)	219 mg/dl	173 mg/dl
20	Tu. S Hareta (Responden 20)	200 mg/dl	180 mg/dl
21	Tu. S Gea (Responden 21)	217 mg/dl	159 mg/dl
22	Tu. A Gea (Responden 22)	227 mg/dl	187 mg/dl
23	Ny. S Gea (Responden 23)	246 mg/dl	176 mg/dl
24	Tu. I. Hura (Responden 24)	301 mg/dl	280 mg/dl
25	Tu. T. Gea (Responden 25)	289 mg/dl	193 mg/dl
26	Ny. M. Laki (Responden 26)	408 mg/dl	334 mg/dl
27	Ny. A. Zebur (Responden 27)	263 mg/dl	196 mg/dl
28	Tu. M. Gea (Responden 28)	286 mg/dl	191 mg/dl
29	Tu. A. Gea (Responden 29)	392 mg/dl	199 mg/dl
30	Tu. E Gea (Responden 30)	285 mg/dl	173 mg/dl
31	Tu. A. Gea (Responden 31)	240 mg/dl	168 mg/dl

32	Ny. Y Ges	(Responden 32)	374 mg/dL	292 mg/dL
33	Ny. F Ges	(Responden 33)	277 mg/dL	149 mg/dL
34	Ny. H 2ai	(Responden 34)	209 mg/dL	169 mg/dL
35	Ny. R. Ladr	(Responden 35)	225 mg/dL	175 mg/dL
36	Ny. R 2ai	(Responden 36)	243 mg/dL	137 mg/dL

Lampiran 10

**MASTER TABEL PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
PASIEN DM TIPE 2 DI DESA TETEHO SI I
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI
TAHUN 2023**

NO	NOMOR RESPONDEN	KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU	
		PRE TEST	POST TEST
1	Responden 1	1	2
2	Responden 2	1	1
3	Responden 3	1	1
4	Responden 4	1	2
5	Responden 5	1	2
6	Responden 6	1	2
7	Responden 7	1	1
8	Responden 8	1	1
9	Responden 9	1	1
10	Responden 10	1	2
11	Responden 11	1	2
12	Responden 12	1	1
13	Responden 13	1	2
14	Responden 14	1	1
15	Responden 15	1	1
16	Responden 16	1	1
17	Responden 17	1	2
18	Responden 18	1	1
19	Responden 19	1	2
20	Responden 20	1	2
21	Responden 21	1	2
22	Responden 22	1	2
23	Responden 23	1	2
24	Responden 24	1	1
25	Responden 25	1	2
26	Responden 26	1	1
27	Responden 27	1	2
28	Responden 28	1	2
29	Responden 29	1	2
30	Responden 30	1	2
31	Responden 31	1	2
32	Responden 32	1	1
33	Responden 33	1	2
34	Responden 34	1	2
35	Responden 35	1	2
36	Responden 36	1	2

NO	KATEGORI PRE TEST	FREKUENSI	PERSENTASI
1	≥ 200 Mg/dl	36	100%
2	≤ 200 Mg/dl	0	0%
	JUMLAH	36	100%

NO	KATEGORI POST TEST	FREKUENSI	PERSENTASI
1	≥ 200 Mg/dl	13	36.1%
2	≤ 200 Mg/dl	23	63.9%
	JUMLAH	36	100%

**Hasil Uji Bivariat
Dengan Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRE-TEST - POST-TEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	36 ^b	18.50	666.00
	Ties	0 ^c		
	Total	36		

a. PRE-TEST < POST-TEST

b. PRE-TEST > POST-TEST

c. PRE-TEST = POST-TEST

Test Statistics^b

	PRE-TEST - POST-TEST
Z	-5.232 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

Kategori		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test	.134	36	.099	.889	36	.002
	Post Test	.247	36	.000	.820	36	.000






a. Lilliefors Significance Correction

Dokumentasi Penelitian



LEMBAR BUKTI KONSULTASI




NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PEMBIMBING : Evi Martalinda Harefa, SST, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Jumat 26 - august 2022	Pengajuan judul Acc judul	1) Pembastan surat izin studi penelitian di Bappeda kota Gunungstoli, Dinkes, UPTD Puskesmas Gunungstoli Idanoi, Desa tetelesi I.	
2.	Selasa; 18 - oktober - 2022	Konsul BAB I	1). Revisi bagian latar belakang 2) tambahkan data. 3) tambahkan definisi.	
3.	Rabu, 30. NOV 2022	Konsul BAB I.	1) perbaikan penulisan, keclimnt, spesr. 2). uji formal. 3) perbaikan materi penelitian.	
4.	Selasa 10 - Januari 2023	Konsul BAB I, BAB II, dan BAB III	1). Revisi BAB II 2). Perbaiki data/ tambahkan rumus penelitian 3). Revisi BAB III	
5).	Kamis 12 - Januari 2023	Konsul BAB I, II dan III	1). Perbaiki penulisan, spesr. bahasa keclimnt. 2) Revisi BAB I, II, dan III	

6).	Jumat. 13-Januari 2023	Konul BAB I, II, dan III	Revisi BAB I, II dan III	
7).	Rabu, 18-Januari 2023	Konul BAB I, BAB II, dan BAB III.	1. Perbaiki metode penelitian. (Definisi operasional, auxiliary data). 2. Perbaiki Revisian.	
8).	Kamis, 19-Januari 2023	Konul BAB I, BAB II dan BAB III	1. Revisi BAB I, BAB II dan BAB III.	
9).	Selasa, 24-Januari 2023.			
10).	Rabu 25-01-2023	Bab I S/d III	~ Perbaiki Data - perbaiki pengelakan - tambahkan keterangan, diagram, tabel, gambar, lampiran ~ perbaiki kerangka konsep - perbaiki data primer, alat pengumpul data	
11).	Jumat 03/02. 2022.		ACC seminar proposal	



LEMBAR BUKTI KONSULTASI

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PEMBIMBING : Hadirat Candra Laoli, s. Kep, Ns., M. Kep

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.)	Jumat; 26. agust. 2022	- Pengajuan judul penelitian - Acc pada.	1. Pembuatan Surat Izin studi pendahuluan penelitian di Bapeda Kota Gusi, Dinkes, Uptd Puskesmas Gusi Idanoi, dan Dek tetelesi I.	
2.)	Kamis; 24/01 2022.	- Perbaiki Bab II - Deteksi operasi - Kerangka konsep.	Saya perbaiki.	
3.)	Jumat; 03/02 2023.		See proposal	

**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa
Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PEMBIMBING 1 : EVI MARTALINDA HAREFA, SST, M. Kes




No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Senin/6-3-2023	Bab I s/d II	perbaiki perukisan	
2.	Selasa/7-3-2023	Bab I s/d III	ACC jilid proposal.	

**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

NAMA
NIM
JUDUL

: HENDISMAN ZAMASI
: P07520320018
: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa
Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
: Hadirat Candra Laoli, s. Kep, Ns., MKM

DOSEN PENGUJI 1

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Rabu; 1. Maret 2023	BAB II	- Perbaiki keayakan konsult.	
2.	Kamis 02. Maret 2023	BAB III		
3.	Kamis Jumat 03 - Maret 2023		Acc Penelitian	





**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PENGUJI 2 : Wahyuningsih Lase, S. Kep, Ns, M. Kep

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.		bab 1-3	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan kelebihan benson & latar belakang serta fisiologi mg = Btk ↓ KGD - Sempatkan kerangka konsep dan DO dgn tujuan penelitian, bandingkan dgn beberapa penelitian yg mempunyai desain yg sm 	f
2.		bab 1-3	ACC jilid proposal	f




**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PEMBIMBING 1 : EVI MARTALINDA HAREFA, SST, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Kamis; 20-April 2023.	- Lembar cover - Visir, Motor - Buku- - BAB IV	- perbaiki foto pengantar. - Lampiran lengkap - perbaiki pembahasan.	
2.	Jum'at; 19-Mei 2023.	- Abstrak - Daftar Isr. - BAB IV - BAB V	- perbaiki abstrak (munculkan msh). - perbaiki pembahasan - perbaiki BAB V	
3.	Selasa; 23-Mei 2023.	~ Bab I s/d V	~ perbaiki pembahasan & kesimpulan	
4	Rabu 24-Mei 2023	~ Bab I s/d V	ACC seminar KTT	




**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
NIM : P07520320018
JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
DOSEN PEMBIMBING 2 : HADIRAT CANDRA LAOLI, S. Kep. Ns, MKM

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Rabu, 5-April 2023.	Kelas kebel Lembar observasi BBS IV.	- Lengkapi BBS IV dan BBS V	 Candra
2.	Jum'at; 19-Mei-2023.	- BBS IV - BBS V.	- Lengkapi.	 Candra
3.	Sabtu; 23-Mei-2023.		Ace Sidiq Kti	 Candra




**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
 NIM : P07520320018
 JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
 DOSEN PENGUJI 2 : WAHYU NINGSIH LASE, S. Kep, Ners, M. Kep

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Jumat, 09/06/2023	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki abstrak - Perbaiki pembahasa & sesuaikan dgn variabel yg di judul - kesimpulan disarankan hanya yg mayoritas - Perbaiki penulisan dapus. 	
2.	Selasa, 13/06/2023	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki abstrak - Perjelas pembahasa - Perbaiki saran & bahasa kesimpulan sesuaikan dgn tujuan 	
3.	Rabu, 14/06/2023	Bab 1-5	ACC jilid lux	

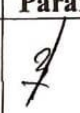

**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
 NIM : P07520320018
 JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetehosi I
 DOSEN PENGUJI 1 : HADIRAT CANDRA LAOLI, S. Kep, Ners, MKM

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Kamis; 08-06-2023	BAB IV	* Penulisan sesuaikan EYD * Daftar Pustaka ditambahkan * Pembahasan + jurnal terbaru	
2.	Senin, 12-06-2023		* penulisan EYD * Tambahkan Lampiran.	
3.	Kamis; 15-06-2023		Acc jilid lux	

**LEMBAR BUKTI KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : HENDISMAN ZAMASI
 NIM : P07520320018
 JUDUL : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa
 Darah Pasien DM Tipe 2 di Desa Tetelesi I
 DOSEN PEMBIMBING 1 : EVI MARTALINDA HAREFA, SST, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran	Paraf
1.	Kamis; 15-06-2023.	ABSTRAK BAB IV BAB V	- Perbaiki penulisan Abstrak. - Revisi BAB IV - V.	
2.	Selasa 20/06-2023.	Bab I s/d V	Acc jilid	

BIODATA



1. Nama Lengkap : HENDISMAN ZAMASI
2. Tempat; Tanggal Lahir : Hetalu, 27-November-2001
3. Umur : 22 Tahun
4. Alamat : TETEHOSI I
5. Hobi : Badmiton, Mendengarkan Musik
6. Cita – cita : Ingin menjadi seorang perawat
7. Pendidikan :

- ❖ **SD NEGERI 075047 BAKARU** : 2009 - 2014
- ❖ **SMP SWASTA YAYASAN NURANI PELITA AGUNG** : 2015 –
2017
- ❖ **SMK NEGERI I DHARMA CARAKA** : 2018 - 2020
Mengambil Jurusan Bidang Keahlian Asisten Keperawatan
- ❖ **POLTEKKES KEMENKES MEDAN**
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI : 2021-2023



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kep.polttekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 110/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pasien DM Tipe 2 Di Desa Tetelesi I Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Idanoi”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Hendisman Zamasi**
Dari Institusi : **Prodi D-III Keperawatan Gunung Sitoli Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 10 Mei 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001

