

PENJELASAN PENELITIAN BAGI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melan Apriaty Simbolon
 Alamat: : Kalisari damen No. 57
 Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
 Nomor Kontak : 081368757932
 E-mail : melanapriatys38@gmail.com

Judul Penelitian :

Pengaruh *Diabetes Self Management Education* (DSME) terhadap Pengetahuan, sikap dan *Self Efficacy* DM Tipe 2

Tujuan

Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh Pengaruh *Diabetes Self Management Education* (DSME) terhadap Pengetahuan, sikap dan *Self Efficacy* DM Tipe 2

Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh *Diabetes selfmanagement education* (DSME) terhadap pengetahuan DM Tipe 2
2. Menganalisis pengaruh *Diabetes selfmanagement education* (DSME) terhadap sikap DM Tipe 2
3. Menganalisis pengaruh *Diabetes selfmanagement education* (DSME) terhadap *self Efficacy* DM Tipe 2

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy experimental*, dalam penelitian ini responden akan dilakukan:

1. Jika klien menyetujui untuk ikut dalam penelitian ini, peneliti akan dikumpulkan.
2. Klien diminta untuk mengisi kuesioner tentang data demografi, pengisian kuesioner pengetahuan, sikap dan *Self Efficacy*.

Manfaat Penelitian Bagi Subjek Penelitian

Klien dalam penelitian ini akan mendapatkan manfaat pengetahuan, berbagai keterampilan dukungan berkelanjutan dalam perawatan mandiri Diabetes dari

Diabetes self management education (DSME) sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap, *self efficacy* dan souvenir sebagai pengganti waktu dan tenaga yang telah diberikan pada penelitian ini.

Hak untuk Undur Diri

Keikutsertaan penderita DM dalam penelitian ini bersifat sukarela dan penderita DM berhak untuk mengundurkan diri kapan pun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang bersifat merugikan penderita DM dan apabila dalam penelitian ini tidak bersedia dijadikan responden, maka peneliti akan mencari responden yang lain.

Jaminan Kerahasiaan Data

Semua data dan informasi identitas para klien akan dijaga kerahasiaannya, yaitu dengan tidak mencantumkan identitas penderita DM secara jelas dan pada laporan penelitian nama Penderita DM dibuat kode.

Adanya Insentif untuk Subyek Penelitian

Subjek penelitian tidak mendapat insentif berupa uang, puskesmas akan memperoleh laporan hasil pelaksanaan penelitian

Pernyataan Kesediaan

Apabila penderita DM telah memahami penjelasan dan setuju sebagai responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani surat pernyataan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Surabaya, Januari 2019

Hormat saya,

Melan Apriaty Simbolon
NIM.131711123031

SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan **BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA***) menjadi peserta/responden penelitian yang dilakukan oleh Melan Apriaty Simbolon mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang berjudul “Pengaruh *Diabetes self management education* (DSME) terhadap pengetahuan, sikap, dan *self efficacy* DM tipe 2”

Nama :

Umur : tahun

Alamat :

Kode **) :

Sebagai responden dari penelitian tersebut. Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*) coret yang tidak perlu

**) diisi oleh peneliti

Surabaya, Januari 2019

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Saksi

(.....)

 Universitas Airlangga		<i>DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION (DSME)</i>		
PROSEDURE TETAP		NO DOKUMEN	NO REVISI	HALAMAN
		TANGGAL TERBIT	DITETAPKAN OLEH	
1	PENGERTIAN	Suatu proses berkelanjutan yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan DM secara mandiri untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan pasien DM dalam melakukan perawatan diri serta mempertahankan perilaku yang dibutuhkan untuk mengelola kondisi secara berkelanjutan		
2	TUJUAN	Mendukung pengambilan keputusan, perawatan diri, pemecahan masalah, dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk meningkatkan hasil klinis, status kesehatan, kualitas hidup pasien DM.		
3	INDIKASI	Pasien Diabetes Melitus (DM)		
4	KONTRAINDIKSI	a. Pasien yang mengalami penurunan kesadaran b. Pasien yang mengalami ketidakstabilan emosi c. Pasien dengan tanda-tanda vital yang tidak stabil		
5.	PERSIAPAN PASIEN	a. Berikan salam, perkenalan diri, dan identifikasi pasien dengan memeriksa identitas pasien b. Jelaskan tentang prosedur pembelajaran yang akan dilakukan, berikan kesempatan pasien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan pasien. c. Beri tahu pasien saat pembelajaran akan dimulai		
6	PERSIAPAN PERAWAT	a. Lakukan pengkajian pada pasien, termasuk riwayat DM yang dialami pasien dan pengetahuan yang dimiliki pasien b. Identifikasi masalah kesehatan pasien c. Buat perencanaan tindakan d. Kaji kebutuhan perawat, minta bantuan perawat lain jika perlu e. Siapkan alat		
7	PERSIAPAN ALAT	a. Booklet b. Catatan dan alat tulis		
		CARA KERJA		

	<ul style="list-style-type: none"> a. Beri salam terapeutik kepada pasien dan keluarga b. Perkenalkan diri sebaik mungkin c. Tanyakan kondisi dan perasaan pasien saat ini d. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan e. Diskusikan mengenai waktu dan tempat pembelajaran f. Berikan <i>Diabetes Self Management Education</i> (DSME) menurut materi tiap sesi: <ul style="list-style-type: none"> 1) Sesi 1 : Patofisiologi Diabetes, makan sehat, aktivitas fisik, penggunaan obat-obata diabetes melitus 2) Sesi 2 : memantau kesehatan diabetes, mencegah , mendeteksi, mengobati komplikasi akut dan kronis 3) Sesi 3: penanganan yang sehat dengan masalah dan kekhawatiran psikologis, pemecahan masalah g. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya di setiap sesi h. Lakukan <i>follow up</i> terhadap kondisi pasien, diskusi dan review program di tiap sesi i. Menanyakan perasaan pasien setelah mengikuti <i>Diabetes Self Management Education</i> (DSME) j. Memberikan pujian atau reward k. Anjurkan agar pasien dan keluarga senantiasa melakuakn perawatan mandiri yang telah dipelajari bersama.
9	<p>Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil yang dicapai 2. Beri reinforcement positif pada pasien 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik.

KUESIONER PENGARUH PENERAPAN *DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION* (DSME) TERHADAP PENGETAUAN, SIKAP, *SELF EFFICACY* PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

No. Kode :

I. Identitas Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Pendapatan :

Alamat / no telpon :

Lama menderita penyakit DM :

Pernah mendapat informasi tentang penyakit DM :

1. Belum 2. Pernah, dari.....

II. Pertanyaan

a. ASPEK PENGETAHUAN

Petunjuk : Beri tanda silang pada (X) pada huruf (B) apabila jawaban benar dan pada huruf (S) apabila jawaban salah.

No	Pertanyaan	B	S
1	Kencing manis atau diabet merupakan penyakit yang ditandai dengan penigkatan kadar gula darah lebih dari 200 mg/dl	B	S
2	Melakukan pola hidup sehat merupakan penyebab terjadinya penyakit kencing manis	B	S
3	Kelainan pada ginjal merupakan komplikasi jangka pendek dari kencing manis	B	S
4	Banyak kencing, sering haus dan banyak makan merupakan 3 tanda gejala dari terjangkitnya penyakit kencing manis	B	S
5	Obat anti kencing manis harus diminum teratur sesuai anjuran dokter	B	S

6	Waktu yang tepat minum obat anti kencing manis adalah 5 jam setelah makan	B	S
7	Kencing manis dapat disembuhkan hanya dengan minum obat	B	S
8	Kontrol rutin ke dokter harus dilakukan meskipun kadar gula darah sudah terkendali	B	S
9	Pemantauan kadar gula darah yang tepat adalah sebelum makan dan 2 jam setelah makan	B	S
10	3J (Jam, Jenis dan Jumlah) merupakan istilah yang sering digunakan dalam pengaturan diet penderita kencing manis	B	S
11	Sayuran golongan A merupakan makanan yang bebas dikonsumsi bagi penderita kencing manis	B	S
12	Penderita kencing manis boleh makan apa saja tanpa memperhatikan takaran yang dianjurkan	B	S
13	Olah raga sebaiknya dilakukan secara teratur selama 3 – 5 kali dalam seminggu selama 30 menit	B	S
14	Olah raga bermanfaat untuk mengontrol kadar gula darah dan menurunkan berat badan	B	S
15	Olah raga sesuai dengan anjuran dapat menyembuhkan kencing manis	B	S
16	Istirahat cukup, mengonsumsi makan, memiliki sifat hidup yang positif merupakan hal yang sangat membantu dalam mengatasi dan mencegah stres pada penderita kencing manis	B	S
17	Dukungan keluarga yang baik dapat membantu dalam meningkatkan kadar gula darah bagi penderita kencing manis	B	S
18	Perawatan kaki merupakan upaya penyembuhan pada luka kencing manis	B	S
19	Pengetahuan tentang perawatan kaki diabetes dengan baik dapat mencegah terjadinya ulkus luka yang menghitam dan sulit sembuh	B	S
20	Informasi tentang pengelolaan diabetes sangat bermanfaat dalam mencegah munculnya komplikasi	B	S

Sumber : Zahroh et.al 2015. Penerapan *Diabetes Self Management Education* (DSME) meningkatkan Pengetahuan, sikap dan pengendalian Glukosa darah Diabetes melitus (DM) Tipe 2. *Journals of Ners Community*. Gresik: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

b. ASPEK SIKAP

Petunjuk : Berilah tandan silang (X) pada jawaban yang paling sesuai,
pilihan jawaban

S : Setuju

ST : Tidak setuju

No	Pernyataan	S	TS
1	Saya merasa informasi mengenai penyakit kencing manis sangat bermanfaat dalam mengendalikan kadar gula darah	S	TS
2	Saya akan minum manis ketika kadar gula darah dibawah 75 mg/dl	S	TS
3	Saya merasa minum obat anti diabet ketika kadar gula darah sudah terkendali tidak diperlukan	S	TS
4	Saya akan minum obat secara teratur tanpa merubah gaya hidup sehari – hari	S	TS
5	Saya akan melakukan pemeriksaan gula darah sebulan sekali jika gula darah dibawah 75 mg/dl	S	TS
6	Saya merasa pemantuan kadar gula darah sangat bermanfaat untuk memberikan informasi kepada dokter dalam menentuka dosis obat	S	TS
7	Saya selalu makan sebanyak – banyaknya untuk mengendalikan kadar gula darah	S	TS
8	Saya selalu memperhatikan pola makan setiap hari untuk mengontrol kadar gula darah	S	TS
9	Saya akan makan sesuai waktu yang ditentukan (pagi, siang, malam, selingan)	S	TS
10	Saya selalu melakukan olah raga secara teratur untuk membantu dalam mengendalikan kadar gula darah	S	TS
11	Saya akan melakukan olah raga lebih dari 60 menit agar glukosa darah dapat terkendali dengan baik	S	TS
12	saya merasa dukungan keluarga dan berfikir positif sangat membantu dalam pengendalian kadar gula darah	S	TS

13	Saya merasa tidak perlu melakukan perawatan kaki ketika terkena kencing manis	S	TS
14	Saya akan melakukan perawatan kaki untuk mencegah terjadinya luka pada penyakit kencing manis	S	TS
15	Saya merasa kontrol rutin ke pelayanan kesehatan terdekat tidak diperlukan ketika kadar gula darah sudah terkendali	S	TS

Sumber : Zahroh et.al 2015. Penerapan *Diabetes Self Management Education* (DSME) meningkatkan Pengetahuan , sikap dan pengendalian Glukosa darah Diabetes melitus (DM) Tipe 2. *Journals of Ners Community*. Gresik: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

c. LAMPIRAN KUESIONER *SELF EFFICACY*

EFIKASI DIRI PENGOLAHAN DIABETES (Diabetes Managemenet Self Efficacy scale (DSMES))

Petunjuk:

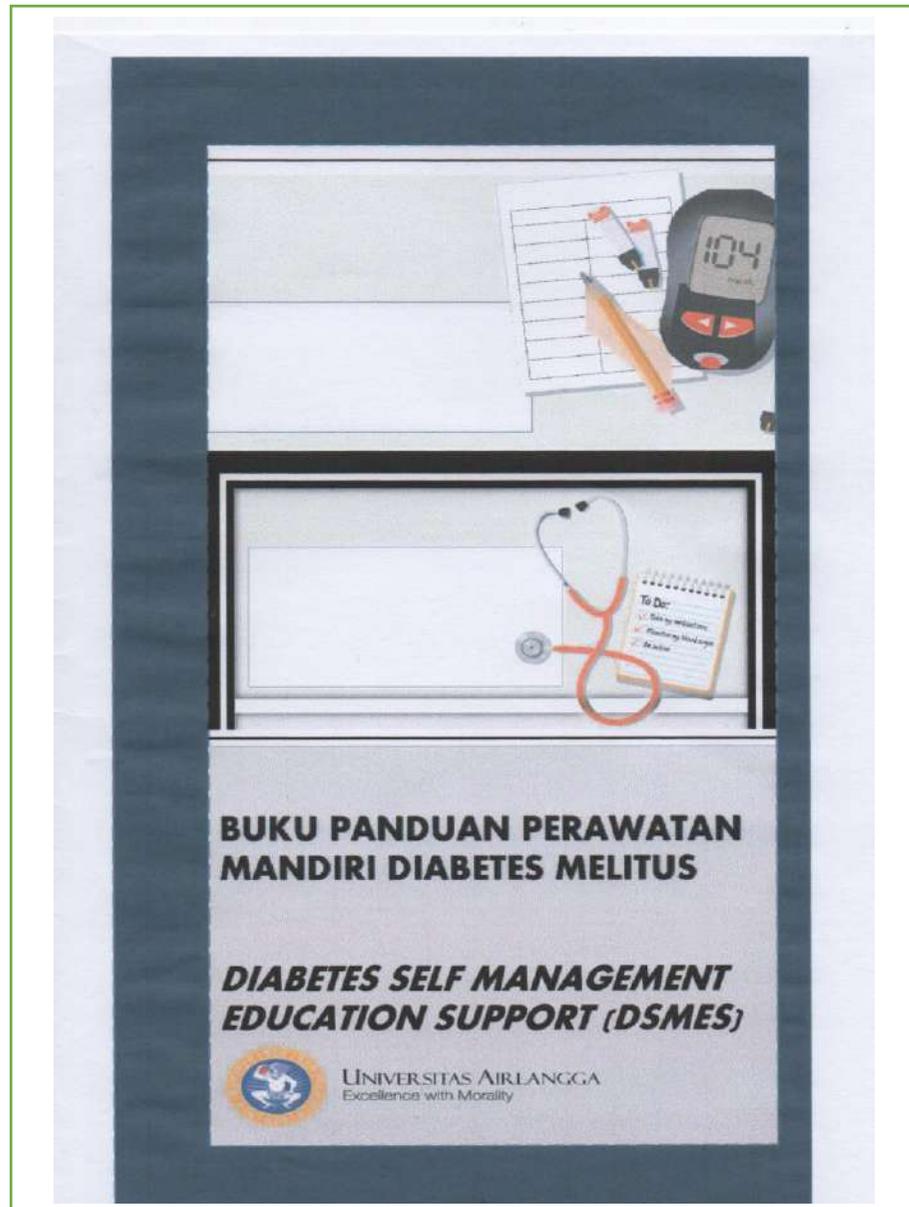
- Daftar pertanyaan dibawah ini adalah perilaku atau tindakan yang akan anda lakukan dalam melakukan pengolahan penyakit Diabetes Melitus anda
- Silahkan di baca masing-masing pertanyaan dengan cermat kemudian lingkarilah angka di bawah pertanyaan yang menunjukkan keyakinan anda pada aktivitas yang akan anda lakukan
- Ketentuan:
1: Tidak yakin 4: Yakin
2: kurang yakin 5: Sangat yakin
3: cukup yakin
- Jika anda sangat yakin mampu melakukannya, maka lingkarilah angka 5. Namun jika anda merasa bahwa tidak mampu sekali melakukannya maka lingkarilah angka 1 atau anda pilih angka yang lain

No	Pertanyaan	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Saya mampu memeriksa kadar gula darah saya jika diperlukan					
2	Ketika saya merasa kadar gula saya terlalu tinggi (misal: sering kencing, sering merasa haus, badan terasa lemah, dll) saya mampu memperbaiki kadar gula darah saya ke dalam kadar gula normal (misal: mengganti makanan yang saya biasa saya makan atau makan makanan yang berbeda, olahraga dll)					
3	Ketika saya merasa kadar gula darah saya terlalu rendah (mual, keringat dingin, gangguan konsentrasi, jantung					

	bedebar-debar, dll) saya mampu memperbaiki kadar gula darah saya ke dalam kadar gula normal (misal: mengganti makanan yang biasa saya makan atau makan makanan yang berbeda)					
4	Saya mampu memilih makanan yang sehat dan terbaik sesuai dengan diet DM untuk menjaga kondisi kesehatan saya					
5	Saya mamapu memilih makanan dari beragam makanan yang ada dan tetap menjaga pola makan yang sehat					
6	Saya mampu menjaga berat badan saya dalam batasan Berat Badan Ideal (BBI)					
7	Saya mampu melakukan pemeriksaan terhadap kaki saya secara mandiri (misal: ada luka, mengupas, dll)					
8	Saya mampu melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan saya (contohnya: jiging, berkebun, latihan peregangan)					
9	Saya mampu untuk tetap menjaga pola makan yang sehat sesuai diet DM)					
10	Saya mampu mengikuti pola makan yang sehat (diet DM) yang dianjurkan oleh tim kesehatan sepanjang waktu					
11	Saya mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak, jika dokter menginstruksikannya untuk memperbaiki kondisi kondisi kesehatan saya					
12	Ketika saya melakukan aktivitas fisik lebih dari biasanya, saya mampu melakukan penyesuaian dengan pola makan					
13	Saya mampu menjaga pola makan yang sehat (diet DM) walaupun saya tidak berada dirumah					
14	Saya mampu memilih makanan dari makanan yang beragam dan tetap menjaga pola makan yang sehat, ketika saya tidak berada dirumah, misal: memilih makanan yang ada dirumah makan/ restoran)					
15	Saya mampu menjaga pola makan yang sehat (diet DM) walaupun saya makan di acara pesta (perkawinan, khitanan, dll)					
16	Saya mampu memilih makanan yang sehat dari beragam makanan yang ada ketika saya makan di luar rumah atau pada saat makan di tempat pesta					
17	Saya mampu menjaga pola makan sehat (diet DM), ketika sayasedang merasa tertekan/stress/cemas					
18.	Saya mampu datang ke tempat layanan kesehatan 4 kali dalam setahun untuk memonitor penyakit diabetes saya					
19.	Saya mampu meminum obat sesuai aturan minumnya					
20	Saya mampu mempertahankan program pengobatan yang diberikan kepada saya walaupun saya dalam kondisi sakit.					

Sumber : sandhi Indrayana, 2016. Pengaruh *Diabetes self management education and support* (DSME/S) terhadap efikasi diri klien diabetes melitus (DM) Tipe 2. Skripsi.

Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.



DAFTAR ISI

Cover

Daftar Isi.....

1. Penyebab, tanda gejala, komplikasi Diabetes melitus.....
2. Makan Sehat (Healthy Eating).....
3. Aktivitas Fisik (Physical Activity)
4. Minum obat (Taking Medication)
5. Memantau (Monitoring)
6. Mengurangi Resiko (Reducing Risk)
7. Penanganan Sehat (Healthy Coping).....
8. Mengatasi Masalah (Problem Solving)

Referensi

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik dimana penderitanya tidak dapat memproduksi insulin yang dibutuhkan oleh tubuh atau tidak mampu menggunakan insulin secara efektif sehingga menyebabkan naiknya kadar gula darah dalam tubuh. Pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, minum obat, memantau kesehatan, mengurangi resiko, penanganan dan mengatasi masalah, semuanya dapat mencegah komplikasi atau masalah kesehatan lain yang disebabkan DM. Booklet Panduan Perawatan Mandiri Diabetes Melitus berisi tentang berbagai informasi terkait dengan dukungan mempertahankan keterampilan dan perilaku dalam mengelola DM secara mandiri yang dapat digunakan sebagai acuan dalam dukungan yang berkelanjutan menjalankan perawatan DM.

Dengan hadirnya Booklet Panduan Perawatan Mandiri Diabetes Melitus diharapkan dapat membantu penderita DM untuk dukungan mengambil keputusan mengelola DM secara mandiri.

Salam,

Melan Apriaty Simbolon

Mahasiswa Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

REFERENSI

AADE7™ SELF-CARE BEHAVIORS

American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes-2017. *Diabetes Care* 2017; 40

Kahn, S.E., Cooper, M.E. and Del prato, S. (2014). *Pathophysiology and Treatment of Type 2 Diabetes: Perspectives on the past, present, and future*. *Lancet*, 383, 1068-1083.

PERKENI

Konsep Dasar DIABETES MELITUS

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (gula darah tinggi) yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya

FAKTOR RESIKO DIABETES

Faktor Resiko tidak dapat diubah :

1. Riwayat keluarga dengan Diabetes Melitus
2. Umur 45 > tahun
3. Riwayat Ibu melahirkan bayi berat badan lahir bayi > 4000 gram atau <2500 gram
4. Riwayat ibu dengan DM Gestasional

Faktor Resiko dapat diubah :

1. Obesitas
Wanita (IMT > 25kg/M²,
Lingkar perut >80 cm)
Laki-laki (Lingkar perut > 90 cm)
2. Kurang aktivitas

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan}}{\text{Tinggi badan} \times \text{Tinggi badan}}$$

3. Hipertensi
4. Diet tidak sehat/ makan tidak sehat
5. Dislipidemi (kadar lemak rendah atau tinggi)

TANDA DAN GEJALA DIABETES

1. Penurunan Berat Badan
2. Poliuria (peningkatan pengeluaran urin)
3. Polidipsi (Peningkatan rasa haus)
4. Polifagia (Peningkatan rasa lapar)

KOMPLIKASI DIABETES

Komplikasi Akut

1. Hipoglikemia (Gula darah rendah)
2. Hiperglikemia (Gula darah tinggi)
3. Koma hiperosmoler Non Ketotik (KHONK): hiperglikemia berat, dehidrasi berat, kesadaran menurun, kejang, poliuria, polidipsi, polifagia)

Komplikasi Kronik

1. Komplikasi Makrovaskuler : penyakit arteri koroner, penyakit serebrovaskuler, penyakit pembuluh darah perifer, infeksi dan hipertensi
2. Komplikasi Mikrovaskuler : mikroangiopati pada retina, ginjal, kapiler perifer DM.

MAKAN SEHAT (HEALTHY EATING)

Memiliki Diabetes tidak berarti anda harus melepaskan makanan favorit anda atau berhenti makan di restoran. Faktanya, Anda bisa makan makanan itu. Tetapi anda perlu tahu bahwa makanan yang anda konsumsi memengaruhi gula darah anda (glukosa darah).

Beberapa hal penting yang perlu diingat :

1. Anda harus makan secara teratur,
2. Memikirkan jumlah yang Anda makan
3. Membuat pilihan makanan untuk membantu mengendalikan diabetes Anda lebih baik

Tahukah Anda bahwa makanan sehat memiliki tiga nutrisi utama?

Mereka adalah karbohidrat, protein dan lemak

Beberapa keterampilan lebih kompleks, dapat membantu Anda YAITU:

1. **Menghitung karbohidrat**
"Karbohidrat" atau makanan yang mengandung gula. Ditemukan di semua jenis makanan, seperti roti, mie, nasi, buah-buahan, produk susu, permen dan sayuran berkarbohidrat (kentang, jagung, kacang polong, kacang kering, karbohidrat juga ditemukan dalam minuman juga, dll.
2. **Membaca label makanan**
Secara umum, saat mencari makanan yaitu lebih baik jumlah gram pada serat yang lebih per porsi dan menghindari lemak jenuh dan lemak trans.

3. Mengukur jumlah penyajian : "Metode piring" keseimbangan makanan yang sehat dan porsi yang terkontrol

- isi $\frac{1}{2}$ piring dengan sayuran yang tidak mengandung zat karbohidrat (seperti sayuran hijau, kacang hijau, brokoli, atau kol);
- $\frac{1}{4}$ piring dengan daging atau protein lain (ikan, telur, keju rendah lemak.);
- $\frac{1}{4}$ piring dengan sumber makanan pati (Nasi merah, bijian-bijian, kacang-kacangan, atau roti gandum).
- Di sampingnya, sertakan 8 ons gelas susu rendah lemak atau sepotong kecil buah

4. Mengembangkan rencana makan praktis :

INGATLAH BAHWA RENCANA MAKAN SEHAT HARUS MENCAKUP

1. **Karbohidrat kompleks:** seperti beras merah, roti gandum,
2. **Serat,** yang ditemukan dalam kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan dan sayuran
3. **Protein tanpa lemak,** seperti ayam (tanpa kulit) atau ikan dan telur
4. **Banyak sayuran** — terutama sayuran yang hijau dan berdaun
5. **Lemak dalam jumlah terbatas,** seperti minyak zaitun, kacang tanah atau minyak canola, kenari, almond dan biji rami

5. Mencegah gula darah tinggi atau rendah

6. Menentukan sasaran untuk makan sehat

Makan Sehat untuk penderita Diabetes yaitu lebih baik jumlah makanan mengandung lemak lebih banyak dari pada makanan manis

TIPS PENTING

Terlalu lama tidak makan sepanjang hari dapat menyebabkan rasa lapar yang berlebihan atau memakan yang berlebihan di kemudian hari. Usahakan untuk makan setiap 4 hingga 5 jam selama jam bangun anda.

AKTIVITAS FISIK (PHYSICAL ACTIVITIES)

Aktivitas fisik dapat membantu **menjaga kadar gula darah Anda** mendekati Normal dan membantu Anda mengendalikan diabetes.

Kemampuan dan jadwal fisik setiap orang berbeda; pilih cara terbaik untuk menyesuaikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari.

Penyebab Penderita Diabetes tidak melakukan Aktivitas Fisik:

- Tidak cukup waktu
- Terlalu buruk
- Terlalu lelah
- Tidak termotivasi
- Tidak mampu

CONTOH MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Di Rumah	Di Tempat Kerja	Ketika di Luar
<p>Misal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bekerja di kebun anda - Bersihkan rumahmu - Angkat beban atau berjalan di sekitar ruangan sambil menonton TV dll 	<p>Misal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berjalan ke tempat makan - Naik tangga sambil berbicara di telepon. - Berbicara langsung di tempat rekan kerja dll 	<ul style="list-style-type: none"> - Pergi berdansa - Lakukan latihan tai chi/lainnya - Berjalan-jalan setelah makan malam - Bisa pakai pedometer (alat elektronik menghitung langkah) dll

ADA BANYAK HAL YANG MENINGKATKAN DETAK JANTUNG ANDA DAN MEMBAKAR KALORI.

BEBERAPA TIPS:

- Pikirkan hal-hal yang anda sukai lakukan - dengan cara itu Anda akan terus melakukannya.
- Mulailah dengan lima atau 10 menit aktivitas dan kerjakan hingga 30 menit pada suatu waktu, lima hari seminggu (atau lebih, jika Anda bisa)
- Jangan berlebihan melakukan berolahraga/aktivitas fisik
- Periksa kadar gula darah Anda sebelum dan sesudah berolahraga untuk memastikan apa yang sudah anda lakukan membantu
- Pilihlah aktivitas yang membuat Anda merasa nyaman dengan diri sendiri
- Temukan teman untuk berolahraga - Anda dapat saling menjaga
- Ikuti kelas klub kesehatan, sesuatu yang selalu ingin Anda coba, seperti menari salsa, yoga atau tenis atau lainnya
- Bergabung dengan liga olahraga yang Anda sukai - mulai dari bola basket hingga bulu tangkis atau lainnya
- Perbaharui beberapa hal berbeda agar Anda tidak bosan

TIPS PENTING

- Bahkan jika Anda tidak aktif dan tidak kondusif sekarang. Ambil langkah-langkah kecil untuk menambahkan lebih banyak gerakan ke dalam gaya hidup harian Anda. Pada waktunya, Anda akan menemukan bahwa Anda lebih kuat dan akan dapat bergerak lebih banyak lagi!
- Periksa glukosa Anda sebelum dan sesudah aktivitas fisik untuk mempelajari bagaimana tubuh Anda merespons

MINUM OBAT (TAKING MEDICATION)



Ada beberapa jenis obat yang sering direkomendasikan untuk penderita diabetes.

Obat-obatan yang mungkin perlu Anda konsumsi untuk diabetes Anda yaitu:

- **Insulin**, hormon yang membantu tubuh Anda menggunakan atau menyimpan makanan (karbohidrat) yang Anda makan untuk menjadi Energi
- **Obat-obatan**, Pil yang menurunkan gula darah
- **Anti-hipertensi**, yang menurunkan tekanan darah
- **Statin**, yang menurunkan kolesterol
- **Aspirin**, yang menurunkan risiko serangan jantung
- **Vaksinasi**, termasuk influenza dan pneumonia, yang membantu Anda tetap sehat

Ketika anda menyuntikan insulin, anda perlu memutar tempat injeksi anda.

TAHUKAH KAMU ?

penting untuk memberi tahu dokter tentang semua obat yang Anda minum, termasuk obat bebas, suplemen makanan, vitamin, dan herbal, karena dapat mengganggu efektifitas obat resep anda.

Beberapa pertanyaan dapat dbicarakan dengan dokter tentang resep obat anda :

- Mengapa saya minum obat ini ?
- Apa manfaat obat ini untuk saya?
- Bagaimana saya harus menyesuaikannya dengan jadwal kegiatan saya ?
- Akankah obat ini menyebabkan efek samping ?
- Jika ada efek samping, apa yang harus saya lakukan ?

TIPS PENTING

Jika sering lupa untuk mengambil obat :

Untuk itu, cobalah untuk mengingatkan diri anda dengan menghubungkannya dengan aktivitas tertentu, atau dengan mengatur alarm di jam tangan atau ponsel anda atau lainnya.

MEMANTAU GULA DARAH (MONITORING)

Periksalah kadar gula darah Anda secara teratur dan Anda dapat dengan cepat mengetahui apakah gula darah Anda terlalu tinggi atau terlalu rendah, dan dapat siap mencegah masalah kesehatan jangka panjang.

Pemantauan adalah cara penting untuk memeriksa kesehatan Anda dan membantu Anda membuat perubahan perawatan diri diabetes agar merasa lebih baik.

ANDA JUGA HARUS SECARA TERATUR MEMANTAU KESEHATAN LAINNYA SEPERTI:

1. Kontrol gula darah jangka panjang — A1C, eAG
2. Kesehatan kardiovaskular — tekanan darah, berat badan, kadar kolesterol
3. Kesehatan ginjal — tes urin dan darah
4. Kesehatan mata — pemeriksaan mata yang melebar
5. Kesehatan kaki — pemeriksaan kaki dan pengujian sensori

BEBERAPA CARA CEK GULA DARAH ANDA

- Periksa kadar gula darah anda sebagaimana disarankan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya.
- Ikuti jadwal, catat hasil pemeriksaan anda dan membuat keputusan tentang perawatan diabetes anda.
- Periksa kadar gula darah anda jika anda merasa sakit/tidak sehat
- Catat setiap perjanjian kesehatan saat pemeriksaan.
- Cobalah untuk mengidentifikasi pola perawatan mandiri anda ketika gula darah anda naik atau turun

TIPS PENTING

Cuci tangan anda dengan sabun dan air dan keringkan dengan seksama sebelum memeriksa gula darah anda.

Zat pada kulit anda (seperti kotoran, makanan, atau lotion) dapat menyebabkan hasil yang tidak akurat.

MENGURANGI RESIKO (Reducing Risk)

Anda dapat mengurangi risiko serangan jantung, stroke, kerusakan pada ginjal dan saraf Anda, dan kehilangan penglihatan dengan menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah Anda tetap terkendali.

BERIKUT BEBERAPA HAL YANG HARUS ANDA LAKUKAN UNTUK MEMBANTU MENGURANGI RISIKO UNTUK BEBERAPA KOMPLIKASI:

1. Jangan merokok
2. Temui dokter anda secara teratur
3. Kunjungi dokter mata setidaknya setahun sekali
4. Jangan lupakan gigi ke dokter gigi
5. Rawat kaki anda, jaga kaki anda tetap kering dan bersih
6. Peka terhadap tubuh anda
kenali ketika anda merasa tidak enak badan. Dan hubungi tim kesehatan jika anda perlu bantuan

 **IKUTI RENCANA MAKAN SEHAT ANDA**
Apakah anda bangga dengan cara anda makan hari ini ?

 **TETAP AKTIF**
apa aktivitas favorite anda di luar ?

 **AMBIL OBAT**
Apakah anda mengambil obat anda hari ini?

 **MONITOR GULA DARAH ANDA**
berapa nomor gula darah anda terakhir kali anda periksa?

 **PERIKSA KAKI ANDA**
Adakah rasa sakit atau luka di kaki anda?

 **SIKAT DAN FLOSS GIIGI ANDA**
Kapan kunjungan dokter gigi terakhir anda?

 **PERIKSA TEKANAN DARAH ANDA**
Apakah anda tahu apa tekanan darah anda?

 **JANGAN MEROKOK**
Apa yang bisa membantu anda berhenti?

 **DAPATKAN UJIAN MATA (YANG TERMASUK MENCARI MATA-MATA ANDA) SETIDAKNYA SEKALI SETIAP TAHUN**
Sudahkah anda menjalani pemeriksaan mata tahun ini

KOPING YANG SEHAT (HEALTHY COPING)

Diabetes dapat mempengaruhi Anda secara fisik dan emosional. Hidup dengan diabetes setiap hari dapat membuat Anda bisa merasa kecil hati, stres atau bahkan depresi.

Cara menangani kecil hati, stres, depresi pada penderita Diabetes disebut "COPING"

Metode koping yang sehat yang dapat Anda gunakan untuk melewati masa-masa sulit seperti :

1. kegiatan keagamaan.
2. Olahraga
3. Kegiatan hobi yang menyenangkan
4. Bergabung pada kelompok yang mendukung anda



- **MENCARI DUKUNGAN,** Bangun hubungan yang sehat dengan pasangan, orang yang Anda cintai, atau teman. Bicaralah dengan mereka ketika Anda kesal sehingga mereka dapat membantu Anda

- **MENGERAKKAN TUBUH ANDA** , Ketika Anda sedih atau khawatir tentang sesuatu, pergi berjalan-jalan atau bersepeda, membuat anda merasa lebih baik.
- **BERPIKIR POSITIF**, Pikirkan dan rayakan keberhasilan yang pernah Anda alami dalam mengelola diabetes (bahkan yang kecil). Pikirkan tentang orang-orang dan kegiatan dalam hidup Anda yang membuatnya menyenangkan. Mengingat hal-hal baik akan membantu Anda melewati masa-masa sulit.
- **MENJADI BAIK PADA DIRI SENDIRI**, penting untuk merasa baik, mengingat tentang kesuksesan anda. Tetapi tidak menyalahkan diri sendiri jika anda gagal mencapai tujuan. Lakukan sesuatu yang anda nikmati setiap hari. Setiap orang memiliki hari baik dan hari buruk.

TIPS PENTING

- Kenali kekuatan berpikir positif. Ketika anda merasa sedih.
- Pikirkanlah tentang kesuksesan anda dan rasakan kemajuan yang anda buat untuk mencapai suatu tujuan, walaupun itu hanya sedikit
- Cari waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan setiap hari.

BERI TAHU PENDIDIK DIABETES ANDA JIKA ANDA MENGALAMI:

1. Tidak tertarik atau menemukan kesenangan dalam aktivitas Anda.
2. Menghindari mendiskusikan diabetes dengan keluarga dan teman.
3. Tidur hampir sepanjang hari.
4. Tidak melihat manfaat dalam merawat diri sendiri.
5. Merasa diabetes seperti menaklukkan Anda.
6. Merasa Anda tidak bisa mengurus diri sendiri

MENGATASI MASALAH (PROBLEM SOLVING)

Setiap orang menghadapi masalah dengan hasil kontrol diabetes mereka; jika mereka tidak bisa merencanakan untuk setiap situasi yang dihadapi.

BEBERAPA TIPS REKOMENDASIKAN MUNGKIN TERMASUK SITUASI DARI MEREKA:

1. JANGAN MENYALAHKAN DIRI SENDIRI

Melakukan perawatan Diabetes Anda tidak berarti menjadi "sempurna melakukan perawatannya.

2. ANALISIS HARI ANDA (pikirkan tentang apa yang berbeda)

- Apakah Anda lebih stres daripada biasanya?
- Apakah Anda pernah bepergian?
- Apakah kamu sakit?
- Apakah ada yang berubah dalam rutinitas Anda (pekerjaan baru, bangun lebih awal atau begadang nanti)?
- Apakah Anda lebih atau kurang aktif dari biasanya?
- Apakah Anda makan lebih banyak karbohidrat daripada biasanya?
- Apakah Anda minum obat diabetes lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya?

3. BELAJAR DARI SEBELUMNYA (cari tahu cara memperbaiki masalah dengan cara yang paling cocok untuk Anda)

- Pertimbangkan bagaimana Anda dapat menambahkan lebih banyak aktivitas ke dalam hari Anda
- Pikirkan cara-cara Anda dapat meredakan stres, seperti dengan bermeditasi, melakukan yoga, atau duduk dengan tenang selama beberapa menit dengan secangkir teh atau buku.

4. DISKUSIKAN KEMUNGKINAN SOLUSI dengan orang dibawah ini

- Pendidik diabetes
- Dokter Anda
- Kelompok pendukung diabetes Anda
- Coba solusi baru dan kemudian evaluasi apakah solusi itu cocok untuk Anda

TIPS PENTING

- Jangan lebih dari 5 jam tanpa makan mulai dari jam bangun pagi anda.
- Batasi konsumsi alkohol anda. Saat anda minum berakohol, jangan minum dengan perut kosong.
- Jika anda memiliki masalah pada pemeriksaan diabetes anda, jangan menyalahkan diri sendiri tapi bicarakan dengan tenaga kesehatan lain

UJI NORMALITAS

1. Pengetahuan

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan_Pretest	Perlakuan	,169	37	,009	,926	37	,017
	Kontrol	,131	37	,109	,971	37	,428

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan_Posttest	perlakuan	,206	37	,000	,905	37	,004
	Kontrol	,150	37	,034	,955	37	,137

a. Lilliefors Significance Correction

2. Sikap

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sikap_pretest	Perlakuan	,158	37	,020	,949	37	,092
	Kontrol	,156	37	,024	,941	37	,050
Sikap_posttest	Perlakuan	,239	37	,000	,812	37	,000
	Kontrol	,156	37	,023	,941	37	,051

a. Lilliefors Significance Correction

3. Self Efficacy

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selfefficay_pretest	Perlakuan	,113	37	,200*	,949	37	,093
	Kontrol	,126	37	,142	,904	37	,004
selfefficacy_posttest	Perlakuan	,170	37	,009	,933	37	,029
	Kontrol	,126	37	,142	,904	37	,004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON KELOMPOK PERLAKUAN**1. Pengetahuan (perlakuan)****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	,130	37	,115	,963	37	,249

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan_perlakuan - pengetahuan_perlakuan	Negative Ranks	2 ^a	5,50	11,00
	Positive Ranks	35 ^b	19,77	692,00
	Ties	0 ^c		
	Total	37		

a. pengetahuan_perlakuan < pengetahuan_perlakuan

b. pengetahuan_perlakuan > pengetahuan_perlakuan

c. pengetahuan_perlakuan = pengetahuan_perlakuan

Test Statistics^a

	pengetahuan_p erlakuan - pengetahuan_p erlakuan
Z	-5,158 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. SIKAP**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	,179	37	,004	,937	37	,037

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sikap – Sikap	Negative Ranks	3 ^a	6,50	19,50
	Positive Ranks	26 ^b	15,98	415,50
	Ties	8 ^c		
	Total	37		

a. Sikap < Sikap

b. Sikap > Sikap

c. Sikap = Sikap

Test Statistics^a

	Sikap - Sikap
Z	-4,327 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Self Efficacy

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SELISIH	,239	37	,000	,903	37	,004

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	1 ^a	4,00	4,00
	Positive Ranks	36 ^b	19,42	699,00
	Ties	0 ^c		
	Total	37		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Test Statistics^a

	post_test - pre_test
Z	-5,253 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

UJI WILCOXON KELOMPOK KONTROL

1. Pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan - Pengetahuan	Negative Ranks	1 ^a	2,50	2,50
	Positive Ranks	3 ^b	2,50	7,50
	Ties	33 ^c		
	Total	37		

a. pengetahuan < Pengetahuan

b. pengetahuan > Pengetahuan

c. pengetahuan = Pengetahuan

Test Statistics^a

	pengetahuan - Pengetahuan
Z	-1,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,317

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Sikap

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sikap – Sikap	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	33 ^c		
	Total	37		

a. Sikap < Sikap

b. Sikap > Sikap

c. Sikap = Sikap

Test Statistics^a

	Sikap - Sikap
Z	-2,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,046

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Self Efficacy

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Self Efficacy - Self Efficacy	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	37 ^c		
	Total	37		

a. Self Efficacy < Self Efficacy

b. Self Efficacy > Self Efficacy

c. Self Efficacy = Self Efficacy

Test Statistics^a

	Self Efficacy - Self Efficacy
Z	,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

UJI MANN WHITNEY POST TEST (KELOMPOK KONTROL DAN PERLAKUAN)

1. Pengetahuan

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan	Perlakuan	37	52,42	1939,50
	Kontrol	37	22,58	835,50
	Total	74		

Test Statistics ^a	
	Pengetahuan
Mann-Whitney U	132,500
Wilcoxon W	835,500
Z	-6,037
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: kelompok

2. Sikap

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sikap	perlakuan	37	49,01	1813,50
	Kontrol	37	25,99	961,50
	Total	74		

Test Statistics ^a	
	Sikap
Mann-Whitney U	258,500
Wilcoxon W	961,500
Z	-4,741
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Kelompok

3. Self Efficacy

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
self efficacy	Perlakuan	37	52,78	1953,00
	Kontrol	37	22,22	822,00
	Total	74		

Test Statistics ^a	
	self efficacy
Mann-Whitney U	119,000
Wilcoxon W	822,000
Z	-6,128
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Kelompok

<http://ners.unair.ac.id/sim/akademik/surat/print?id=5219>



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KEPERAWATAN

Kampus C Mulyorejo Surabaya 60115 Telp. (031) 5913754, 5913257, 5913756 Fax. (031) 5913257, 5913752
Website: <http://ners.unair.ac.id> | Email: dekan_ners@fkp.unair.ac.id

Nomor	: 123 /UN3.1.13/PPd/2019	18 Januari 2019
Lampiran	: 1 (satu) eksemplar	
Perihal	: Permohonan Fasilitas Pengambilan Data Penelitian	

Kepada Yth.: Kepala Bangkesbangpol dan Linmas
Kota Surabaya

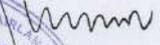
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, maka kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu memberikan kesempatan kepada mahasiswa kami di bawah ini untuk mengambil data penelitian sebagai bahan penyusunan skripsi

Nama	: Melan Apriaty Simbolon
NIM	: 131711123031
Judul Skripsi	: Pengaruh <i>Diabetes Self Management Education and Support</i> (DSMES) terhadap Pengetahuan, Sikap dan <i>Self Efficacy</i> DM Tipe 2

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/ Ibu, kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I



Dr. Kusnanto, S.Kp., M.Kes. 
NIP. 196808291989031002

Tembusan:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
2. Kepala Puskesmas Bulak Banteng Surabaya



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK
 DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272
 Telepon (031) 5343000, (031) 5312144 Pesawat 112

Surabaya, 21 Januari 2019

Kepada

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya

di -

SURABAYA

Nomor : 070.0816 /436.8.5/2019
 Lampiran : -
 Hal : Penelitian

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman. Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
 2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya Tanggal 18 Januari 2019 Nomor : /UN3.1.13/PPd/2019 Hal : Permohonan Fasilitas Pengambilan Data Penelitian

Pt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : Melan Apriaty Simbolon.
 b. Alamat : Jl Semangka VI-A RT 020 RW 07 Kel Panofama Kec Singaran Pati kota Bengkulu.
 c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa.
 d. Instansi/Organisasi : Universitas Airlangga Surabaya.
 e. Kewarganegaraan : Indonesia.

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Pengaruh Diabetes Self Management Education And Support (DSMES) Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Self Efficacy DM Tipe 2.
 b. Tujuan : Penelitian.
 c. Bidang Penelitian : Kesehatan.
 d. Penanggung Jawab : Dr.Ninuk Dian Kurniawati, S.Kep. Ns., MANP.
 e. Anggota Peserta : -
 f. Waktu : 3 (tiga) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.
 g. Lokasi : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan;
 2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;
 3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI;
 4. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.



Ir. Yusuf Masduki, M.M.
 Pembina

NIP 19671224 199412 1 001

Tembusan :
 Yth. 1. Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan



PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072 / 666 / 436.7.2 / 2019

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan
Perlindungan Masyarakat
Nomor : 070/0816/436.8.5/2019
Tanggal : 21 Januari 2019
Hal : Penelitian
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :
Nama : **Melan Apriaty Simbolon**
NIM : 131711123031
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Keperawatan UNAIR
Alamat : Jl. Semangka Kec. Singaran Pati Kota Bengkulu
Tujuan Penelitian : Menyusun Skripsi
Tema Penelitian : Pengaruh Diabetes Self Management Education And Support
(DSMES) Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Self Efficacy DM
Tipe 2
Lamanya Penelitian : Bulan Januari s/d Bulan Maret Tahun 2019
Daerah / tempat Penelitian : **Puskesmas Bulak Banteng**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner di luar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 23 Januari 2019

a.n. Kepala Dinas
Sekretaris,



Nanik Sukristina, S.KM. M.Kes
Pembina Tk. I
NIP. 197901171994032008



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
FACULTY OF NURSING UNIVERSITAS AIRLANGGA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
 No : 1271-KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Committee of Ethical Approval in the Faculty of Nursing Universitas Airlangga, with regards of the protection of Human Rights and welfare in health research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

“PENGARUH DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION AND SUPPORT (DSMES) TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, SELF EFFICACY DM TIPE 2”

<u>Peneliti utama</u>	: Melan Apriaty Simbolon
<i>Principal Investigator</i>	
<u>Nama Institusi</u>	: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
<i>Name of the Institution</i>	
<u>Unit/Lembaga/Tempat Penelitian</u>	: Puskesmas Bulak Banteng
<i>Setting of research</i>	

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas melalui Dipercepat.
And approved the above-mentioned protocol with Expedited.



Surabaya, 30 Januari 2019
 Ketua, (CHAIRMAN)

Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si.
 NIP. 1963 0608 1991 03 1002

**Masa berlaku 1 tahun*
1 year validity period



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS BULAK BANTENG**

Jl. Dukuh Bulak Banteng Perintis Utama Lebar (60127) Telp. (031) 3765209
S u r a b a y a

SURAT KETERANGAN

Nomor : 072 / 72 / 436.7.2.61 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : drg. Elfi Asriningdiah Poedji Utami
NIP : 19650811 200312 2 001
Pangkat / Golongan : Pembina Tk I/ IV-B
Jabatan : Kepala Puskesmas Bulak Banteng

MENERANGKAN :

Mahasiswa dengan keterangan tersebut dibawah ini :

Nama : Melan Apriaty Simbolon
NPM / NIM : 131711123031
Tempat Pendidikan : Universitas Airlangga Surabaya - Program Studi S1-Keperawatan Ners

Memang benar telah melaksanakan penelitian di Puskesmas Bulak Banteng sesuai dengan Surat Ijin Dari Dinas Kesehatan Tertanggal 23- 30 Januari 2019 Nomor : 072/6016/436.7.2/2019. Terhitung sejak bulan Januari 2019, Dengan Judul “ Pengaruh Diabetes self Management Education And Supprt(DSMES) terhadap Pengetahuan,Sikap,dan Self Efficacy DM Type 2”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : SURABAYA
Pada Tanggal: 9 Februari 2019

Mengetahui
Kepala Puskesmas Bulak Banteng


 drg. Elfi Asriningdiah Poedji Utami
Pembina Tk. I/ IV B
NIP.19650811 200312 2 001

