LAMPIRAN

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

Skrining dan Pendampingan Kesehatan Lansia

Waktu Pelaksanaan	7 hari (8 Juni 2026 s.d. 14 Juni 2026)
Lokasi	Rumah warga / responden lansia
Jumlah Dokumentasi Foto	13 foto
Jenis Kegiatan	Pemeriksaan gula darah (tes tusuk jari), pengisian/wawancara data penelitian, dan dokumentasi responden

Hari ke 1

Tanggal 8 Juni 2026 **Waktu** Pagi (10.25 WIB)	

Tanggal 8 Juni 2026 **Waktu** Pagi (10.25 WIB)	

Hari ke 2

Tanggal 9 Juni 2026 **Waktu** Pagi (08.30 WIB)	

Tanggal 9 juni 2026 **Waktu** Sore (16.30 WIB)	

Hari ke 3

Tanggal 10 Juni 2026 **Waktu** Pagi (09.00 WIB) .	

Tanggal 10 Juni 2026 **Waktu** Sore (16.27 WIB)	

Hari ke 4

Tanggal 11 Juni 2026 **Waktu** Sore (16.29 WIB)	

Tanggal 11 Juni 2026 **Waktu** Pagi (09.00 WIB)	

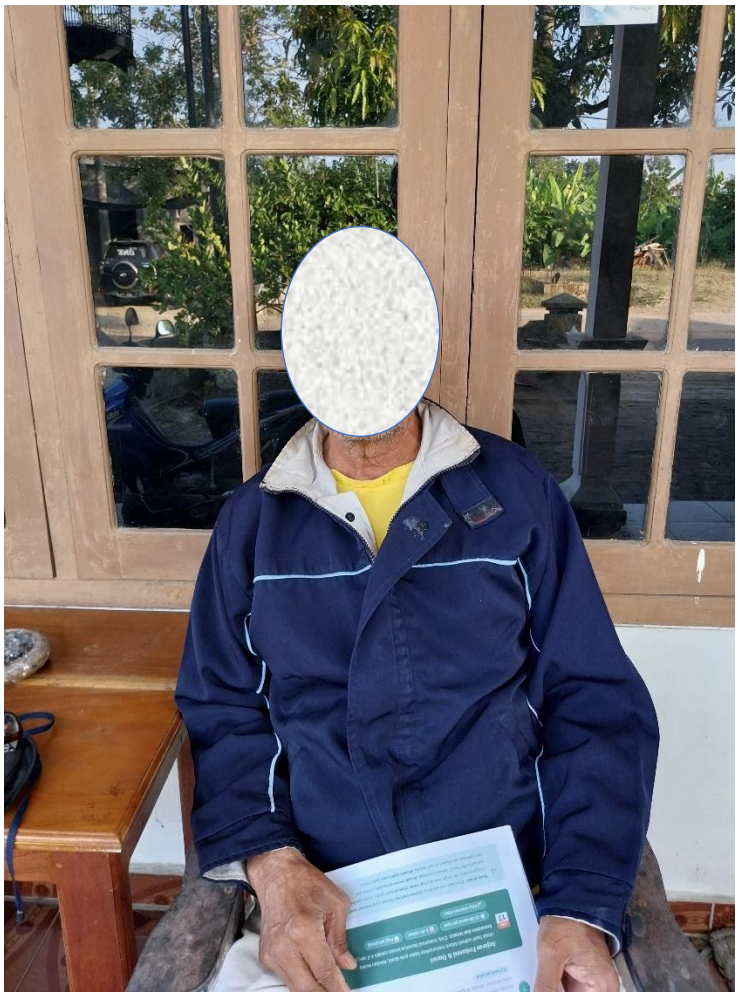
Hari ke 5

Tanggal 12 Juni 2026 **Waktu** Pagi (09.00 WIB)	

Tanggal 12 Juni 2026 **Waktu** Sore (16.37 WIB)	

Hari ke 6

Tanggal 13 Juni 2026 **Waktu** Pagi (08.00 WIB) .	

Tanggal 13 Juni 2026 **Waktu** Sore (16.00 WIB)	

Hari ke 7

Tanggal 14 juni 2025 **Waktu** 09.00	

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Devinta Laila Anindia
NIM : 202312006
Judul :

Nama Pembimbing : Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	3/2026 3	Judul	Acc Judul, Cari jurnal pendukung.	
2.	6/2026 3	bab I	Revisi LB. tujuan dan manfaat	
3.	17/2026 4	bab I	Revisi LB, PM, Tujn, Manfaat ketersediaan & Pedoman.	

4.	8/5 2026	Bab I	Revisi Latar Belakang, penulisan sumber referensi dan sistematika. Lanjut Bab II	
5.	15/5 2026	Bab I, Bab II	Revisi Latar belakang Bab I revisi tahun referensi	
6.	19/5 2026	Bab I, Bab II	Bab I revisi LB, Bab II tambahkan mekanisme relaksasi Benson dalam menurunkan kadar gula darah / Fisiologis	
7.	21/5 2026	bab I - III	bab I Revisi LB. Bab II Tambahkan Referensi Bab III Revisi DO, Paraf. pelatihan & selesaikan.	
8.	4/6 2026	bab I - III	bab 1 ACC Bab II langkah² relaksasi beri sumber, ~~foto~~ gambar jadikan 1 point 5 tata kanan - kiri BAB III tabel nya dihps perbanyak referensi nya ada davar	
9.	5/6 2026	Bab II - III	Bab II revisi gambar mekanisme RB, BAB II ACC BAB III tidak perlu referensi di kreha maupun DO, DO diperbaiki	

10.	6/6 2026	Bab II - III	BAB II ACC BAB III ACC	
11.	15/6 2026	Bab IV - V	Tabel beri nama responden pembahasan & kesimpulan revisi, faktor penyebab kaitkan dg jurnal utama, kesimpulan disingkat menjawab tujuan penerapan	
12.	22/6 2026	Bab IV - V	BAB IV ACC BAB V ACC	
13.	27/6 2026	Bab I - V	Acc sidang.	
14.				
15.				

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Program Studi DIII Keperawatan

Kampus 1 Jl.Ki Hajar Dewantara No.10 Kentingan Jebres Surakarta Telp (0271) 631141-631142
Kampus 2 Jl. Kapulogo No 3 Pajang Laweyan Surakarta Telp (0271) 711270
Email : info@aiska-university.ac.id Website : www.aiska-university.ac.id

Nomor : KTI/DIII/2026
Lampiran : -
Hal : Undangan Ujian KTI

Kepada Yth.

1. Penguji 1 : Annisa Andriani M. Ph

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat, sehubungan telah selesainya penulisan Tugas Akhir mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan tahun akademik Genap 2025/2026 sebagai berikut ;

Nama : Devinta Laila Anindia
NIM : 202312006
Judul Tugas Akhir : Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Maka dengan ini, kami mengundang Bapak/ Ibu untuk menguji Tugas Akhir mahasiswa tersebut di atas pada ;

Hari/ Tanggal : Selasa, 07 Juni 2026
Pukul : 07.00 - 08.00 WIB
Tempat : Online

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kaprodi DIII Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0625048703

**) Lingkari nomor penguji yang diundang*

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Program Studi DIII Keperawatan

Kampus 1 Jl.Ki Hajar Dewantara No.10 Kentingan Jebres Surakarta Telp (0271) 631141-631142
Kampus 2 Jl. Kapulogo No 3 Pajang Laweyan Surakarta Telp (0271) 711270
Email : info@aiska-university.ac.id Website : www.aiska-university.ac.id

Nomor : KTI/DIII/2026
Lampiran : -
Hal : Undangan Ujian KTI

Kepada Yth.

Penguji 2 : Anjar Nurrohmah S.Kep., Ns., M. Kep

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat, sehubungan telah selesainya penulisan Tugas Akhir mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan tahun akademik Genap 2025/2026 sebagai berikut ;

Nama : Devinta Laila Anindia
NIM : 202312006
Judul Tugas Akhir : Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Maka dengan ini, kami mengundang Bapak/ Ibu untuk menguji Tugas Akhir mahasiswa tersebut di atas pada ;

Hari/ Tanggal : Selasa, 07 Juni 2026
Pukul : 07.00 - 08.00 WIB
Tempat : Online

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kaprodi DIII Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0625048703

*) *Lingkari nomor penguji yang diundang*

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Program Studi DIII Keperawatan

Kampus 1 Jl.Ki Hajar Dewantara No.10 Kentingan Jebres Surakarta Telp (0271) 631141-631142
Kampus 2 Jl. Kapulogo No 3 Pajang Laweyan Surakarta Telp (0271) 711270
Email : info@aiska-university.ac.id Website : www.aiska-university.ac.id

Nomor : KTI/DIII/2026
Lampiran : -
Hal : Undangan Ujian KTI

Kepada Yth.
Penguji 3 : Dewi Kartika Sari S.Kep., Ns., M.Kep

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat, sehubungan telah selesainya penulisan Tugas Akhir mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan tahun akademik Genap 2025/2026 sebagai berikut ;

Nama : Devinta Laila Anindia
NIM : 202312006
Judul Tugas Akhir : Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Maka dengan ini, kami mengundang Bapak/ Ibu untuk menguji Tugas Akhir mahasiswa tersebut di atas pada ;

Hari/ Tanggal : Selasa, 07 Juni 2026
Pukul : 07.00 - 08.00 WIB
Tempat : Online

Demikian undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kaprodi DIII Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN. 0625048703

*) *Lingkari nomor penguji yang diundang*

PEMERINTAH KABUPATEN PACITAN
DINAS KESEHATAN
Jl. Sasultubun Nomor 01 Pacitan Jawa Timur, Kode Pos 63513
Telp. (0357) 885145 Faks. (0357) 885145 Laman: dinkes@pacitankab.go.id

25 Juni 2026

Nomor : 800.1.1/1233/408.36/2025
Lampiran : -
Hal : **Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan**

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Tanjungsari
di
PACITAN

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta di Suarakarta. Perihal Permohonan ijin Studi Pendahuluan, berkaitan dengan tersebut mohon Saudara memberikan ijin pelaksanaan Studi Pendahuluan mahasiswa di bawah ini :

Nama	: DEVINTA LAILA ANINDIA
NIM	: 202312006
Alamat	: RT 003 RW 001, Craken Wetan, Ds Sumberharjo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan
Asal Peneliti	: UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
Bulan Penelitian	:April - Juni 2026

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik disampaikan terimakasih.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN PACITAN

dr. DARU MUSTIKOAJI
Pembina Tingkat I
NIP. 197306282006041005

PEMERINTAH KABUPATEN PACITAN

DINAS KESEHATAN

Jl. Sasultubun Nomor 01 Pacitan Jawa Timur, Kode Pos 63513
Telp. (0357) 885145 Faks. (0357) 885145 Laman: dinkes@pacitankab.go.id

29 Juni 2026

Nomor : 800.1.1/1234 /408.36/2026
Lampiran : -
Hal : **Balasan Ijin Studi Pendahuluan**

Kepada
Yth. Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
di
Surakarta

Menindaklanjuti surat dari. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta di Surakarta. Nomor: 04414/C.6-PN/MHN/2026 tanggal 11 Juni 2026, perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

No.	Nama	NIM	Nomor Telp	Lokasi Penelitian
1.	Devinta Laila Anindia	202312006	087-753-497-779	Puskesmas Tanjungsari Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan

Dengan ini memberikan izin untuk melakukan Penelitian yang berjudul:

:***" Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2"***

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN PACITAN

dr. DARU MUSTIKOAJI
Pembina Tingkat I
NIP. 197306282006041005

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Nama : Tn.N

Umur : 54 tahun

Alamat : Craken Wetan, Desa Sumberharjo Pacitan

Setelah mendaptkan keterangan secukupnya dari mahasiswa serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **" Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2"** maka saya menyatakan (**bersedia / tidak bersedia**) untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Pertanyaan ini dibuat dengan penuk kesadaran tanpa tekanan, serta dalam kondisi sehat secara fisik dan mental.

Pacitan, 08 Juni 2026

Mahasiswa

(Devinta Laila A)

(Tn. N)

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Nama : Tn. M

Umur : 57 tahun

Alamat : Craken Wetan, Desa Sumberharjo Pacitan

Setelah mendaptkan keterangan secukupnya dari mahasiswa serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **" Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2"** maka saya menyatakan **(bersedia / tidak bersedia)** untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Pertanyaan ini dibuat dengan penuk kesadaran tanpa tekanan, serta dalam kondisi sehat secara fisik dan mental.

Mahasiswa

(Devinta Laila A)

Pacitan, 08 Juni 2026

(Tn. M)

EDUKASI KESEHATAN

Teknik Relaksasi Benson untuk Penderita Diabetes

Mengelola stres melalui relaksasi terbukti membantu menstabilkan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup Anda.

Apa itu Teknik Relaksasi Benson? Dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson dari Harvard Medical School, teknik ini menggabungkan **relaksasi napas dalam** dengan **fokus pikiran** (kata/frasa bermakna) untuk mengaktifkan *respon relaksasi* — kebalikan dari respons stres. Pada penderita diabetes, stres meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin yang langsung menaikkan gula darah.

Manfaat bagi Penderita Diabetes

Turunkan Gula Darah
Menurunkan hormon kortisol yang memicu resistensi insulin

Stabilkan Tekanan Darah
Mengurangi beban kardiovaskular yang umum pada DM Tipe 2

Perbaiki Kualitas Tidur
Tidur lebih baik = regulasi glukosa yang lebih optimal

Kurangi Kecemasan
Menenangkan sistem saraf simpatis yang terlalu aktif

Tingkatkan Imunitas
Stres kronis melemahkan imun; relaksasi membantu memulihkannya

Dukung Kepatuhan Obat
Pikiran tenang meningkatkan motivasi menjalani pengobatan

Cara Melakukan — 7 Langkah Mudah

1 **Persiapkan Diri & Lingkungan**
Cari tempat tenang, duduk atau berbaring dengan nyaman. Longgarkan pakaian yang ketat. Pastikan tidak ada gangguan selama sesi berlangsung.
2 menit

2 Pilih Kata atau Frasa Fokus

Pilih satu kata atau kalimat pendek yang bermakna bagi Anda. Contoh: *"Tenang"*, *"Sehat"*, *"Alhamdulillah"*, *"Ya Allah"*, atau *"Damai"*. Kata ini akan menjadi jangkar pikiran Anda.

3 Tutup Mata, Rilekskan Seluruh Otot

Mulai dari kaki hingga kepala, sadari dan lepaskan ketegangan di setiap bagian tubuh. Biarkan bahu, rahang, dan tangan Anda melunak.

⏱ 1–2 menit

4 Bernapas Lambat & Alami melalui Hidung

Hirup napas perlahan (4 hitungan), tahan sebentar (2 hitungan), lalu hembuskan perlahan (6 hitungan). Fokus rasakan perut mengembang dan mengempis.

5 Ucapkan Kata Fokus Saat Menghembuskan Napas

Setiap kali Anda menghembuskan napas, ucapkan kata pilihan Anda dalam hati atau dengan suara pelan. Biarkan kata itu mengisi pikiran Anda sepenuhnya.

6 Biarkan Gangguan Berlalu Tanpa Reaksi

Jika pikiran lain muncul, jangan melawan. Cukup sadari dengan tenang, lalu kembalikan perhatian ke kata fokus dan pola napas Anda. Ini adalah inti dari teknik Benson.

7 Akhiri Sesi dengan Perlahan

Setelah selesai, tetap duduk diam dengan mata tertutup selama 1–2 menit. Kemudian buka mata perlahan. Jangan langsung berdiri atau beraktivitas berat.

⏱ 2 menit penutup

Anjuran Frekuensi & Durasi

July 17

Untuk hasil optimal dalam menurunkan kadar gula darah, lakukan secara **konsisten dan teratur**. Efek maksimal biasanya terasa setelah 4–6 minggu.

🕐 15–20 menit per sesi | 📅 1–2× sehari | 🌅 Pagi hari (ideal) | 🌙 Atau sebelum tidur

🔬 **Bukti Ilmiah:** Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson yang dilakukan selama 4 minggu secara rutin dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa secara signifikan pada penderita DM Tipe 2. Teknik ini bekerja dengan menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan sensitivitas insulin melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis.

Tips agar Lebih Efektif

- ✓ Lakukan di jam yang sama setiap hari untuk membentuk kebiasaan
- ✓ Gunakan alas duduk atau bantal agar posisi lebih nyaman
- ✓ Kombinasikan dengan diet sehat dan olahraga ringan
- ✓ Catat gula darah sebelum & sesudah untuk memantau kemajuan
- ✓ Dengarkan musik instrumental tenang jika membantu konsentrasi
- ✓ Informasikan kepada tenaga kesehatan Anda tentang praktik ini

Perhatian Penting

- ! Teknik ini **bersifat komplementer**, bukan pengganti obat diabetes
- ! Tetap minum obat/insulin sesuai anjuran dokter
- ! Hentikan jika muncul pusing atau sesak napas berlebihan
- ! Konsultasikan ke dokter jika gula darah tidak terkontrol
- ! Monitor gula darah secara rutin
- ! Jangan lakukan saat kondisi hipoglikemia akut

Catatan: Leaflet ini hanya sebagai media edukasi kesehatan. Selalu konsultasikan kondisi Anda dengan dokter atau tenaga kesehatan terpercaya sebelum mengubah program pengelolaan diabetes Anda.

SEHAT & TERKONTROL

Bersama Teknik Relaksasi Benson

LEMBAR OBSERVASI KELANCARAN PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI BENSON

Observasi dilakukan selama 7 hari, 2 kali sehari (pagi dan sore), masing-masing sesi berdurasi 10-15 menit

Petunjuk Pengisian:

1. Berilah tanda checklist (√) pada kolom L (Lancar), KL (Kurang Lancar), atau TL (Tidak Lancar) sesuai hasil pengamatan pada setiap sesi pelaksanaan teknik relaksasi Benson.
2. Isi kolom durasi dengan lama waktu pelaksanaan (dalam menit) yang dicapai responden pada sesi tersebut.
3. Kategori kelancaran ditentukan berdasarkan kemampuan responden melaksanakan seluruh langkah relaksasi Benson berikut secara berurutan:
   a. Mengambil posisi duduk atau berbaring senyaman mungkin;
   b. Memejamkan mata dengan perlahan;
   c. Mengatur napas: menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskan perlahan melalui mulut;
   d. Mengucapkan kata/kalimat sesuai keyakinan (fokus kata) secara berulang setiap kali menghembuskan napas;
   e. Mempertahankan sikap pasif dan rileks selama 10-15 menit tanpa terganggu pikiran lain;
   f. Membuka mata secara perlahan pada akhir latihan.

L (Lancar) : seluruh langkah (a-f) dilakukan secara mandiri, berurutan, dan durasi 10-15 menit tercapai.

KL (Kurang Lancar) : sebagian langkah dilakukan dengan bantuan/pengarahan, atau durasi belum mencapai 10-15 menit.

TL (Tidak Lancar) : responden tidak mampu/menolak melakukan langkah-langkah relaksasi Benson.

Responden: Tn. N

Nama Responden	Tn. N
Umur	54 Tahun
Diagnosa / Keluhan Utama	Diabetes Melitus Tipe 2
Ruangan / Alamat	Dusun Craken Wetan, Desa Sumberharjo, Kabupaten Pacitan
Tanggal Mulai Observasi	08 Juni 2026
Tanggal Selesai Observasi	14 Juni 2026

Tabel Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson

No	Hari / Tanggal	Waktu	Durasi (menit)	Lancar (L)	Kurang Lancar (KL)	Tidak Lancar (TL)	Keterangan / Respon Klien	Paraf Observer
1	Hari ke-1 (08 Juni 2026)	Pagi	10		√		Klien mengatakan belum hafal langkah-langkah teknik relaksasi Benson, dilakukan dengan bimbingan penuh dari observer	
2		Sore	10		√		Klien mengatakan belum hafal langkah-langkah teknik relaksasi Benson, dilakukan dengan bimbingan penuh dari observer	
3	Hari ke-2 (09 Juni 2026)	Pagi	13	√			Klien mulai hafal dan mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
4		Sore	13	√			Klien mulai hafal dan mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
5	Hari ke-3 (10 Juni 2026)	Pagi	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
6		Sore	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	

No	Hari / Tanggal	Waktu	Durasi (menit)	Lancar (L)	Kurang Lancar (KL)	Tidak Lancar (TL)	Keterangan / Respon Klien	Paraf Observer
7	Hari ke-4 (11 Juni 2026)	Pagi	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
8		Sore	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
9	Hari ke-5 (12 Juni 2026)	Pagi	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
10		Sore	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
11	Hari ke-6 (13 Juni 2026)	Pagi	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
12		Sore	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
13	Hari ke-7 (14 Juni 2026)	Pagi	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
14		Sore	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	

Responden: Tn. M

Nama Responden	Tn. M
Umur	57 tahun
Diagnosa / Keluhan Utama	Diabetes Melitus Tipe 2
Ruangan / Alamat	Dusun Craken Wetan, Desa Sumberharjo, Kabupaten Pacitan
Tanggal Mulai Observasi	08 Juni 2026
Tanggal Selesai Observasi	14 Juni 2026

Tabel Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson

No	Hari / Tanggal	Waktu	Durasi (menit)	Lancar (L)	Kurang Lancar (KL)	Tidak Lancar (TL)	Keterangan / Respon Klien	Paraf Observer
1	Hari ke-1 (08 Juni 2026)	Pagi	10		√		Klien mengatakan belum hafal langkah-langkah teknik relaksasi Benson, dilakukan dengan bimbingan penuh dari observer	
2		Sore	10		√		Klien mengatakan belum hafal langkah-langkah teknik relaksasi Benson, dilakukan dengan bimbingan penuh dari observer	
3	Hari ke-2 (09 Juni 2026)	Pagi	12	√			Klien mulai hafal dan mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	

No	Hari / Tanggal	Waktu	Durasi (menit)	Lancar (L)	Kurang Lancar (KL)	Tidak Lancar (TL)	Keterangan / Respon Klien	Paraf Observer
4		Sore	12	√			Klien mulai hafal dan mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
5	Hari ke-3 (10 Juni 2026)	Pagi	12	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
6		Sore	12	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
7	Hari ke-4 (11 Juni 2026)	Pagi	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
8		Sore	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
9	Hari ke-5 (12 Juni 2026)	Pagi	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
10		Sore	13	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
11	Hari ke-6 (13 Juni 2026)	Pagi	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
12		Sore	14	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	

No	Hari / Tanggal	Waktu	Durasi (menit)	Lancar (L)	Kurang Lancar (KL)	Tidak Lancar (TL)	Keterangan / Respon Klien	Paraf Observer
13	Hari ke-7 (14 Juni 2026)	Pagi	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	
14		Sore	15	√			Klien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri	

LEMBAR HASIL PENGUKURAN GULA DARAH SEWAKTU (GDS)

Pengukuran dilakukan pada 3 waktu: sebelum intervensi, hari ke-4, dan hari ke-7 setelah intervensi

Petunjuk Pengisian:

1. Pengukuran Gula Darah Sewaki-Sewaktu, disingkat Gula Darah Sewaktu (GDS), dilakukan menggunakan glukometer pada 3 waktu pengukuran: sebelum intervensi (hari ke-0/baseline), hari ke-4 setelah intervensi, dan hari ke-7 setelah intervensi.
2. Isi kolom tanggal, jam, dan hasil pengukuran (dalam mg/dL) pada setiap waktu pengukuran sesuai kondisi responden saat itu.
3. Kolom selisih diisi dengan hasil pengurangan nilai GDS sebelum intervensi dengan nilai GDS hari ke-7, untuk melihat perubahan/penurunan setelah dilakukan intervensi.
4. Kolom keterangan dapat diisi dengan kategori nilai GDS dan/atau kondisi klinis responden saat pengukuran (contoh: puasa/tidak puasa, ada keluhan atau tidak).

Referensi Kategori Nilai GDS (Glukosa Darah Sewaktu):

- < 200 mg/dL : dalam batas normal
- ≥ 200 mg/dL : terindikasi hiperglikemia (sesuai kriteria diagnostik Diabetes Melitus PERKENI)

Tabel Hasil Pengukuran GDS

No	Nama Responden	GDS Sebelum Intervensi			GDS Hari ke-4 Intervensi			GDS Hari ke-7 Intervensi			Selisih (Sebelum - Hari ke-7) (mg/dL)	Keterangan
		Tanggal	Jam	Hasil (mg/dL)	Tanggal	Jam	Hasil (mg/dL)	Tanggal	Jam	Hasil (mg/dL)		
1	**Tn. N**	8 juni 2026	08.00	**288**	11 juni 2026	10.00	**248**	14 juni 2026	15.00	**205**	**83**	GDS masih terindikasi hiperglikemia pada hari ke-7
2	**Tn. M**	8 juni 2026	08.00	**295**	11 juni 2026	10.00	**258**	14 juni 2026	17.00	**214**	**81**	GDS masih terindikasi hiperglikemia pada hari ke-7

Catatan Tambahan

.....

.....

Pacitan, 14 Juni 2026

Observer,

(Devinta Laila A.....)



RESEARCH ETHICS COMMITTEE
KOMISI ETIK PENELITIAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

ETHICAL CLEARANCE
KELAIKAN ETIK
Nomor: 0218/VII/AUEC/2026

The Research Ethics Committee Universitas 'Aisyiyah Surakarta, after reviewing the proposed research design, herewith to certify that the research proposal
Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Surakarta, setelah menilai rancangan penelitian yang diusulkan, dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian
with topic:
dengan judul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Principal Investigator : **Devinta Laila Anindia**
Peneliti Utama

Location of research : Desa Sumberharjo
Lokasi Tempat Penelitian

Is ethically approved
Dinyatakan layak etik

Issued on July 13, 2026
Chairman

Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti, S.Kep., Ns., M.Kep.

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	BAB	MASUKAN	REVISI
1	Abstrak	Dipersingkat Kembali menjadi 200 kata	Sudah revisi
2	Bab 1	Tambahkan data DM tipe 2 di wilayah Pacitan	Sudah revisi
3	Bab 5	Tabel di pisah sebelum dan sesudah intervensi	Sudah revisi
4	Bab 4	Tambahkan keterbatasan penelitian	Sudah Revisi
5	Lampiran	Kurang surat izin, foto tambahkan hari & jam	Sudah Revisi

Surakarta, 05 juli 2026
Penguji

(Annisa Andriyani, M. PH)
NIDN. 0607117401

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	BAB	MASUKAN	REVISI
1	Abstrak	Dipersingkat Kembali menjadi 200 kata	Sudah revisi
2	Bab 1	Tambahkan data DM tipe 2 di wilayah Pacitan	Sudah revisi
3	Bab 2	Tambahkan factor lain yang mempengaruhi penurnan GDS serta patofisiologi hormone stress terhadap kenaikan GDS	Sudah revisi
4	Bab 5	Tabel di pisah sebelum dan sesudah intervensi	Sudah revisi
5	Bab 4	Tambahkan keterbatasan penelitian	Sudah Revisi
6	Lampiran	Kurang surat izin, foto tambahkan hari & jam	Sudah Revisi

Surakarta, 05 juli 2026
Penguji

(Anjar Nurrohmah S.Kep., NS., M.Kep)
NIDN. 0602128201

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	BAB	MASUKAN	REVISI
1	Abstrak	Dipersingkat Kembali menjadi 200 kata	Sudah revisi
2	Bab 1	Tambahkan data DM tipe 2 di wilayah Pacitan	Sudah revisi
3	Bab 5	Tabel di pisah sebelum dan sesudah intervensi	Sudah revisi
4	Bab 4	Tambahkan keterbatasan penelitian	Sudah Revisi
5	Lampiran	Kurang surat izin, foto tambahkan hari & jam	Sudah Revisi

Surakarta, 05 juli 2026
Penguji

(Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0617068001