

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Andhika. Try. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Rsud Kota Madiun. *Musradinur*, 2016, 53(9), 1–113.  
<https://repository.stikes-bhm.ac.id/109/1/2.pdf>
- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 161–168.  
<https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jkj/Article/Download/13500/Pdf>
- Apriliana, Adilah Angga. (2018). *Efektifitas Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Tawangrejo Kota Madiun*. Skripsi. Prodi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.  
<http://Repository.Stikes-Bhm.Ac.Id/106/>
- Barus, S., Dan, M. A., & Kustini, L. (2021). Pengaruh Senam Kaki Dm Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Persadia Cabang Cimahi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 15(2), 474–480.  
<https://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/144/92>
- Dewi, Elvira Sari. Dkk. (2021). Strategi Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Stres Warga Kawasan Industri Candi Semarang. *Majalah Kesehatan*, 8(4), 216–222.  
<https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/490/290>
- Siyoto, Sandu., & M. Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Literasi Media Publishing.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal Of Pharmacy*, 27(2), 74–79.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54660788/jurnal\\_diabetes\\_type\\_2-libre.pdf?1507511887=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRestyana\\_Noor\\_F\\_Diabetes\\_Melitus\\_Tipe\\_2.pdf&Expires=1723698093&Signature=KFwW898zZdpWKdJPGHObYhUnAm1zuwKqchztLmD2pzsbcqI74ZTA8kxViZyN9YWo-kuAKNNnwM8vFe3me27AUBb1z5ZGm45CYVNPUA-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54660788/jurnal_diabetes_type_2-libre.pdf?1507511887=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRestyana_Noor_F_Diabetes_Melitus_Tipe_2.pdf&Expires=1723698093&Signature=KFwW898zZdpWKdJPGHObYhUnAm1zuwKqchztLmD2pzsbcqI74ZTA8kxViZyN9YWo-kuAKNNnwM8vFe3me27AUBb1z5ZGm45CYVNPUA-)

- Gayatri, R. W., Kistianita, A. N., Vivi Syafira Virrizqi, & Sima, A. P. (2022). Diabetes Mellitus Dalam Era 4 . 0. In *Jurnal Endurance* (Vol. 6, Issue 1). <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/1.-Diabetes-Mellitus-Dalam-Era-4.0-2.Pdf>
- Harisa, Akbar, D. (2023). Mengelola Distres Psikologis Dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari Di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau*, 3(2). <https://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/jppm/article/view/937/407>
- Rengganis, Diyah Ayu. (2018). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Widyagama Husada Malang. <https://repositori.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/105/1/SKRIPSI%20Diyah%20Ayu%20Rengganis.pdf>
- Hilda, Safruddin, & Alam, R. I. (2023). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Window Of Nursing Journal*, 4(1), 26–32. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/729/459>
- Idhayanti, Ribkha Itha., Ari Fugianti., dan Siti Chunaeni (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19 Doi : Angka Kejadian Covid-19 Menurut Dat. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7, 57–69. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/853/592>
- Kamalah, A. Dzil. (2020). Hypnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Depresi, Ansietas Dan Stress Pada Masyarakat Terpapar Banjir Rob (Studi Pada Kabupaten Pekalongan). *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2(1), 1–7. [https://cmhp-lenterakaji-org.translate.goog/index.php/cmhp/article/view/31/19?\\_x\\_tr\\_sl=id&\\_x\\_tr\\_tl=en&\\_x\\_tr\\_hl=en&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://cmhp-lenterakaji-org.translate.goog/index.php/cmhp/article/view/31/19?_x_tr_sl=id&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=sc)
- Livana, Sari, P., & Hermanto. (2018). Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. *Jakarta: Ybp-Sp*.
- Mawarti. (2021). *Hipnosis Lima Jari*. 7–27. [http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/8894/3/Bab Ii Tinjauan Pustaka.Pdf](http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/8894/3/Bab%20Ii%20Tinjauan%20Pustaka.Pdf)

- Megawati, S. W., Utami, R., & Jundiah, R. S. (2020). Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jnc*, 3(2), 1–6.  
<https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/24445/13428>
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres Pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1.  
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/455/264>
- Opelya, Ni. Made. Winda. Dkk. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 178–187.  
<https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/422/428>
- Pramesti, F. T., Pranomo, W. H., & Wulandari, P. (2020). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Puledagel Blora. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 02(1), 5–12.  
<https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/579/527>
- Saputra, D. M., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Stres dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1672–1678.  
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1019/527>
- Santoso, Budi. (2010). Skema Dan Mekanisme Pelatihan: Panduan Penyelenggaraan Pelatihan. Jakarta. Yayasan Terumbu Karang Indonesia,
- Siregar, L. B., & Hidajat, L. L. (2017). Faktor Yang Berperan Terhadap Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Studi Kasus Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 6(1), 15–22.  
<https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/Manasa/article/view/169/347>
- Widayani, D., Rachmawati, N., Aristina, T., & Arini, T. (2021). Literature Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 9(1), 11–19.  
<https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/97/76>

Yuanto, H. H., Bakar, A., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Kombinasi Senam Kaki Dan Aromaterapi Terhadap Abi Dan Tingkat Stres Pada Penderita Dm Di Puskesmas Jajag: The Influence Of Combination Of Foot Gymnastic And Aromatheraphy To Abi And Stress Levels In Dm Patients In Jajag Health Center. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2), 62–69.

<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/192>

# LAMPIRAN

**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zusana Tuhumena

NIM : PO5303209201168

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Pengaruh Senam Kaki dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara dan lingkungan saudara. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Kaki dan Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres. Jika saudara bersedia menjadi responden pada peneliti ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk tanda tangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Zusana Tuhumena

NIM: PO5303209201168

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Zusana Tuhumena

NIM : PO5303209201168

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Judul : Pengaruh Senam Kaki dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada subjek penelitian. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, yaitu sebagai kepentingan menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal yang belum dimengerti dan saya telah mendapatkan jawaban dengan sejelas-jelasnya. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai identitas, pertanyaan, dan jawaban yang sudah saya berikan.

Maka dengan ini saya menyatakan, saya bersedia untuk ikut serta sebagai subjek dalam penelitian ini dengan sadar dan tanpa paksaan, serta bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan kepada saya dengan sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi saya.

Kupang, ... ..... 2024

(.....)

**Kuisisioner Penelitian**

**1. Karakteristik responden**

Nama (Inisial) :  
Umur :  
Jenis kelamin :  
Pekerjaan :  
Pendidikan :  
Lama menderita DM :

**Petunjuk Pengisian Angket**

1. Isilah angket dengan jujur sesuai dengan apa yang paling anda rasakan saat ini. Apapun jawaban anda akan dijamin kerahasiaannya.
2. Berilah tanda (√) pada salah satu kolom yang menurut anda cocok atau anda setuju dengan pernyataan tersebut.
3. Dengan jawaban

Keterangan:

- a. 0: Tidak Pernah
- b. 1: Kadang-kadang
- c. 2: Sering
- d. 3: Hampir setiap saat



No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya mudah menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele				
2	Saya mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Saya mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai				
4	Saya mudah merasa kesal				
5	Saya menjadi merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Saya mudah menjadi tidak sabaran				
7	Saya mudah tersinggung				
8	Saya mengalami sulit untuk beristirahat				
9	Saya mudah menjadi marah				
10	saya mengalami kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Saya mengalami sulit untuk menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Saya berada pada keadaan tegang				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apa pun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda				

	lakukan				
14	Saya mudah gelisah				

**Kuisisioner Penelitian**

**2. Karakteristik responden**

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Lama menderita DM :

**Petunjuk Pengisian Angket**

4. Isilah angket dengan jujur sesuai dengan apa yang paling anda rasakan saat ini. Apapun jawaban anda akan dijamin kerahasiaannya.
5. Berilah tanda (√) pada salah satu kolom yang menurut anda cocok atau anda setuju dengan pernyataan tersebut.

6. Dengan jawaban

Keterangan:

a. 0: Tidak Pernah

b. 1: Kadang-kadang

c. 2: Sering

d. 3: Hampir setiap saat

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya mudah menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele				
2	Saya mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Saya mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai				
4	Saya mudah merasa kesal				
5	Saya menjadi merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Saya mudah menjadi tidak sabaran				
7	Saya mudah tersinggung				
8	Saya mengalami sulit untuk beristirahat				
9	Saya mudah menjadi marah				
10	saya mengalami kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Saya mengalami sulit untuk menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Saya berada pada keadaan tegang				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apa pun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda				

	lakukan				
14	Saya mudah gelisah				

## Lampiran 4SOP

### SOP SENAM KAKI

#### A. Persiapan

##### 1. Persiapan alat dan lingkungan

1. Kursi
2. Kertas koran 2 lembar

##### 2. Persiapan pasien

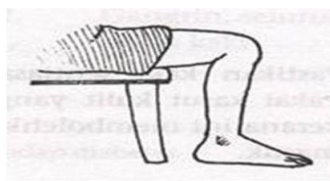
- a. Bina hubungan saling percaya
- b. Jelaskan prosedur

#### B. Tujuan

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
6. Mengurangi tingkat stres

#### Langkah-langkah Senam Kaki

1. Lepaskan sepatu, kaos kaki, atau alas kaki lainnya



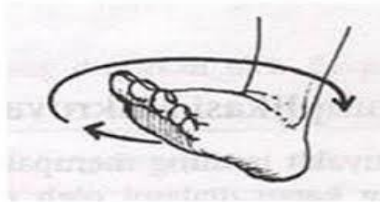
2. Letakkan telapak kaki dilantai. Pertahankan tumit, lalu gerakkan jari-jari kaki keatas dan kebawah. Lakukan gerakan tersebut secara berulang, setidaknya sebanyak 20 kali.



3. Selanjutnya, angkat telapak kaki kiri dengan bertumpu pada tumit (tumit tatap menyentuh lantai). Lakukan gerakan memutar dengan telapak kaki ke arah luar, setidaknya sebanyak 20 kali. Lakukan hal yang sama pada kaki kanan.



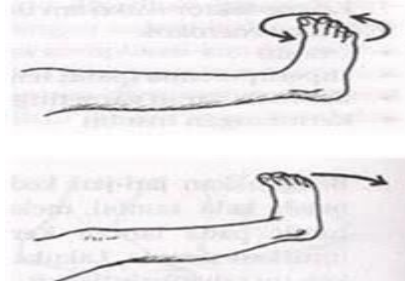
4. Setelah itu, angkat kedua kaki sejajar sehingga tungkai atas dan tungkai bawah membentuk garis horizontal lurus, lalu kembali turunkan kaki. Ulangi gerakan tersebut setidaknya sebanyak 20 kali.



5. Lalu kembali angkat kedua kaki sejajar sehingga tungkai bawah membentuk garis horizontal lurus. Gerakkan kedua telapak kaki ke depan seperti hendak menginjak rem mobil. Ulangi gerakan tersebut setidaknya 20 kali.



6. Setelah itu, angkat satu kaki sehingga tungkai kaki lurus. Lalu gerakkan kaki dan pergelangan kaki seperti sedang menulis angka nol hingga 10 bergantian. Lakukan hal yang sama pada sisi kaki lainnya.




7. Letakkan kertas dilantai. Bentuk kertas tersebut menjadi sebuah bola dengan menggunakan kedua kaki. Setelah terbentuk bola, rapikan kembali kertas tersebut seperti semula dengan menggunakan kaki.



Senam kaki dilakukan minimal 3 kali untuk melihat pengaruh senam kaki terhadap tingkat stres pada pasien Diabetes Melitus.



## SOP Hipnosis 5 Jari


	<b>HIPNOTIS 5 JARI</b>		
	No. Dok	No. Revisi	No . Hal
<b>PROSEDUR TETAP</b>	Tujuan Hipnosis Lima Jari adalah untuk membantu mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat stres, menciptakan perasaan tenang dan nyaman dan membantu tubuh agar lebih rileks		
Pengertian	Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat cemas pasien akan menurun		
Ruang Lingkup	Pada pasien Diabetes Melitus tipe II yang berada di Puskesmas Oesapa Kota Kupang		


BAGAN ALUR	PROSEDUR	GAMBAR
1	<p><b>Perispan alat :</b> - kursi atau tempat tidur.</p>	  
2	<p><b>Persiapan pasien :</b> kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan hipnosis 5 jari</p>	
3	<p><b>Persiapan lingkungan:</b> ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien</p>	

Orientasi


	4	Ucapkan Salam Terapeutik	
	5	Buka pembicaraan dengan topik umum	
	6	Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya	
	7	Jelaskan tujuan interaksi	
	8	Tetapkan kontrak topik/ waktu dan tempat	
	9	Ciptakan lingkungan yang nyaman	

Kerja




	10	Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring	
		Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan	
	12	Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali/hari	
	13	Minta klien untuk menutup mata agar rileks	
	14	pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:	

	<p>15</p> <p>terminasi</p> <p>17</p> <p>18</p>	<p>1) Ibu jari Menyentuh Telunjuk: membayangkan ketika sehat, sehat-sehatnya</p> <p>2) Ibu jari Menyentuh Jari tengah: bayangkan ketika kita bersama dengan orang-orang yang kita sayangi.</p> <p>3) Ibu jari Menyentuh Jari manis: bayangkan ketika kita mendapat pujian.</p> <p>4) Ibu jari Menyentuh Jari kelingking: membayangkan tempat yang pernah dikunjungi yang paling membekas</p> <p>Minta klien untuk membuka mata secara perlahan</p> <p>Minta klien untuk tarik nafas dalam 2- 3 kali</p> <p>Evaluasi perasaan klien</p> <p>Evaluasi objektif</p> <p>Terapkan rencana</p>	
--	--	---	--

Dokumentasi

19	tindak lanjut klien	
20	Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya	
21	Salam penutup	
22	Mencatat hari, tanggal, waktu setelah	
23	diberikannya tindakan terapi hipnotis 5 jari	

## Lampiran 5 Surat Ijin Pengambilan Data Awal

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG</b> Jln. Piet A. Tallo Lilliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256 Fax, (0360) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com	
Nomor	: PP.08.02/1/9523/2023	10 November 2023
Hal	: Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal	
Yth. Kepala Dins Kesehatan Kota Kupang di Tempat		
Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada:		
Nama Peneliti	: Zusana Tuhumena	
NIM	: PO5303209201168	
Jurusan/Prodi	: Keperawatan Kupang/PPN	
Tempat Penelitian	: Dinas Kesehatan Kota Kupang	
Judul Penelitian	: "Pengaruh Senam Kaki Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II"	
Waktu Penelitian	: Nopember 2023	
Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang,  Irfan, SKM., M.Kes
<small>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN</small>		



**PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**

JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228

Website. [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id). Email. [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)

Nomor : 3234.4/Dinkes.400.7.22.2/X/2023 Kupang, 14 November 2023  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa  
di Kupang

Menunjuk surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor :  
PP.08.02/1/9523/2023 tanggal 10 November 2023 Perihal : Permohonan Ijin  
Pengambilan Data Awal bagi mahasiswa atas nama : **Zusana Tuhumena, NIM :**  
**PO.5303209201168**, sehubungan dengan Judul Penelitian : **“Pengaruh Senam Kaki  
untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II”** maka  
dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui kegiatan tersebut, dan diharapkan  
agar saudara dapat memberikan bantuan data dan kemudahan lainnya sesuai dengan  
kepentingan yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan  
terima kasih.

a.n. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Kasubag Umum dan Kepegawaian

Rissa H. Saputri, S.KM  
Penata Tk. I

NIP. 19860905 200903 2 006

**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :  
1. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Kupang  
2. Yang bersangkutan

## Lampiran6 Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomer : PP.08.02/F.XXX.20/036 /2024  
Lampiran : 1 (Satu) Proposal  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

28 Februari 2024

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang  
di  
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Penelitian kepada:

Nama : Zusana Tuhumena  
NIM : PO5303209201168  
Jurusan/Prodi : Keperawatan / PPN tahap Akademik  
Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang  
Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II"

Waktu Penelitian : Maret – April 2024

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang  
  
DR. Florentianus Tat, SKp, MKes  
NIP: 196911281993031005

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan . Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman



## Lampiran 7 Surat Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN  
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541  
Website: [puskosp.dinkes-kotakupang.info](http://puskosp.dinkes-kotakupang.info) Email: [puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id](mailto:puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id)



### SURAT KETERANGAN

NOMOR : B-9/PUSK.OSP.400.7.22.1/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Ovlian Afri Manafe  
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Oesapa  
NIP : 19831010 201502 2 001  
pangkat/golongan : Penata - III/c

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Zusana Tuhumena  
NIM : PO.5303209201168  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas/Jurusan : Keperawatan  
Universitas : Poltekes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 15 Maret 2024 – 15 April 2024 dengan judul : " **PENGARUH SENAM KAKI DAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG** ". Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 13 Mei 2024  
Kepala UPTD Puskesmas Oesapa



dr. Ovlian Afri Manafe  
Penata  
NIP. 19831010 201502 2 001

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip



**Lampiran 8 Data Mentah**

NO RESPONDEN	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN	PEKERJAAN	PENDIDIKAN	LAMA MENDERITA DM	PRE	Post	Total DASS	Kategori	Keterangan
							Total DASS	Kategori			
R1	Ny. F	60 Tahun	2	IRT	SD	9 Tahun	19	2	15	1	1
R2	Tn. J	70 Tahun	1	Swasta	D3	6 Tahun	15	1	9	0	1
R3	Tn. Y	56 Tahun	1	Swasta	SMA	5 Tahun	15	1	12	0	1
R4	Ny. M	54 Tahun	2	IRT	SMA	5 Tahun	15	1	9	0	1
R5	Ny. B	44 Tahun	2	IRT	SD	3 Tahun	15	1	11	0	1
R6	Ny. M	45 Tahun	2	IRT	SMA	4 Tahun	25	2	15	1	1
R7	Ny. A	56 Tahun	2	Guru	S1	4 Tahun	16	1	14	0	1
R8	Ny. M	54 Tahun	2	IRT	SMA	5 Tahun	28	3	26	3	1
R9	Tn. A	49 Tahun	1	Swasta	SMA	5 Tahun	15	1	11	0	1
R10	Tn. M	32 Tahun	1	Swasta	SMA	3 Tahun	18	1	14	0	1
R11	Ny. I	45 Tahun	2	IRT	SMA	3 Tahun	20	2	18	1	1
R12	Tn. J	68 Tahun	1	Swasta	SMA	6 Tahun	20	2	16	1	1
R13	Ny. W	60 Tahun	2	IRT	SMA	10 Tahun	15	1	12	0	1
R14	Ny. S	65 Tahun	2	IRT	SMP	6 Tahun	18	1	12	0	1
R15	Ny. S	45 Tahun	2	Guru	S1	2 Tahun	17	1	16	1	1
R16	Ny. E	45	2	IRT	SMA	5 Tahun	20	2	18	1	1

		Tahun									
R17	Ny. R	50 Tahun	2	IRT	SMP	4 Tahun	15	1	12	0	1
R18	Ny. N	43 Tahun	2	IRT	SMP	6 Tahun	15	1	12	0	1
R19	Ny. C	50 Tahun	2	IRT	SMA	6 Tahun	16	1	12	0	1
R20	Ny. D	42 Tahun	2	Guru	S1	2 Tahun	15	1	12	0	1
R21	Ny. F	52 Tahun	2	IRT	SMA	4 Tahun	18	1	14	0	1
R22	Ny. L	50 Tahun	2	IRT	SMP	3 Tahun	19	2	12	0	1
R23	Ny. H	60 Tahun	2	IRT	SMA	6 Tahun	16	1	14	0	1
R24	Ny. I	62 Tahun	2	IRT	SMA	5 Tahun	16	1	11	0	1
R25	Ny. S	51 Tahun	2	IRT	SMA	6 Tahun	22	2	20	2	1
R26	Ny. E	63 Tahun	2	IRT	SMA	5 Tahun	15	1	12	0	1
R27	Ny. M	54 Tahun	2	IRT	SMP	6 Tahun	18	1	12	0	1
R28	Ny. A	50 Tahun	2	Guru	S1	5 Tahun	18	1	13	0	1
R29	Ny. F	49 Tahun	2	Guru	S1	5 Tahun	26	3	20	2	1
R30	Ny. N	50 Tahun	2	Guru	S1	5 Tahun	30	3	25	2	1

## Keterangan

Laki-laki	1	
Perempuan	2	
SD	1	
SMP	2	
SMA	3	
Perguruan tinggi	4	
IRT	1	
Guru	2	
Wiraswasta	3	
		Kategori
Normal	0	0-14
Ringan	1	15-18
Sedang	2	19-25
Berat	3	26-33
Berat sekali	4	>34
Ada pengaruh	1	
Tidak ada pengaruh	2	

### Lampiran 9 Analisa Univariat

<b>Usia</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentasi (%)</b>
32-50 tahun	15	50
51-60 tahun	10	33,3
61-70 tahun	5	16,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	6,7
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
PERGURUAN TINGGI	7	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IBU RUMAH TANGGA	19	63,3
WIRASWASTA	5	16,7
GURU	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Lama Menderita Diabetes Melitus</b>		
2-5 tahun	20	66,7
6-10	10	33,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Pre*

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Normal	0	0
Stres ringan	20	67
Stres sedang	7	23
Stres berat	3	10
Stres sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

*Post*

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Normal	20	67
Stres ringan	6	20
Stres sedang	3	10
Stres berat	1	3
Stres sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

### Lampiran 10 Analisa Bivariat

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	30		

a. Post test < Pre test

b. Post test > Pre test

c. Post test = Pre test

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post test - Pre test
Z	-4.801 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 11 Uji *Wilcoxon*

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	30		

a. Post test < Pre test

b. Post test > Pre test

c. Post test = Pre test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post test - Pre test
Z	-4.801 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 12 Dokumentasi

### Dokumentasi Senam Kaki



### Dokumentasi Hipnosis 5 Jari







### Lampiran 13 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	.209	30	.002	.790	30	.000
Post test	.211	30	.001	.843	30	.000

## Lampiran 14 Uji Etik

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0116/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Zusana Tuhumena  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN  
KUPANG

*Name of the Institution*

Dengan judul:

*Title*

**"PENGARUH SENAM KAKI DAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"**

*"THE EFFECT OF FOOT EXERCISES AND 5-FINGER HYPNOSIS ON STRESS LEVELS IN TYPE II DIABETES  
MELLITUS PATIENTS AT OESAPA HEALTH CENTER, KUPANG CITY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 April 2024 sampai dengan tanggal 05 April 2025.

*This declaration of ethics applies during the period April 05, 2024 until April 05, 2025.*

April 05, 2024  
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 15 Lembar konsultasi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG  
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI  
 BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : ZUSANA TUHUMENA  
 NIM : PO5303209201168  
 Dosen Pembimbing I : Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	21. Mei 2024	- Perbaiki pendahuluan dan - Perbaiki lampiran	
2.	3. Juni 2024	- Perbaiki pendahuluan BAB 9 - Arah pendahuluan bab (Kiri kanan) - Perbaiki sistem penulisan	
3.	6. Juni 2024	- Perbaiki sistem penulisan dan pendahuluan	
4.	7. Juni 2024	- Perbaiki pendahuluan BAB 9	
5.	8. Juni 2024	- Perbaiki pendahuluan - Perbaiki penulisan	



SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG  
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



6.	10. Juni 2024	Acc Skripsi	
----	------------------	-------------	--

Kupang, Juni 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep.  
 NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama

Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
 NIP.197710192001122001



LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : ZUSANA TUHUMENA  
NIM : PO5303209201168  
Pembimbing 2 : Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	10. Juni 2024	- konsultasi bab 1 - revisi pembahasan	
2.	13. Juni 2024	- perbaiki pembahasan bab 1	
3.	16. Juni 2024	- perbaiki sistem penulisan	
4.	18. Juni 2024	- perbaiki uji statistik	



5.	19. Juni 2024	- perbaiki uji statistik - perbaiki bab - perbaikan sistem penulisan	
6.	21. Juni 2024	ACC skripsi	

Kupang, Juni 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pembimbing Pendamping

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep.  
NIP.197908052001122001

Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP.197808242000031002