

Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah
Implementasi Edukasi Kesehatan *Sunbathing* Pada Masalah Ketidakstabilan
Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus
Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat
Kota Denpasar
Tahun 2024

No	Kegiatan	Bulan																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan usulan KTI	■	■	■	■																
2.	Pengumpulan usulan KTI					■	■														
3.	Seminar usulan KTI						■	■													
4.	Perbaikan usulan KTI									■	■	■	■								
5.	Pengurusan ijin etik									■	■	■	■								
6.	Pengurusan ijin penelitian									■	■	■	■								
7.	Pengambilan data													■	■	■	■				
8.	Penyusunan KTI													■	■	■	■				
9.	Pengumpulan KTI														■	■	■	■	■	■	■
10.	Ujian KTI																		■	■	■
11.	Perbaikan KTI																				■
12.	Pengumpulan KTI																				■

Lampiran 2

**Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Implementasi Edukasi
Kesehatan Sunbathing Pada Masalah Ketidakstabilan
Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Penderita
Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas
II Denpasar Barat
Kota Denpasar**

Adapun rancangan anggaran dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tahap Persiapan				
No	Jenis Anggaran	Rincian	Biaya	Jumlah
1.	Print Proposal	400 lembar	Rp.500/lembar	Rp.200.000,00
2.	Map	5 pcs	Rp.3.000,00	Rp.15.000,00
3.	Materai	2 pcs	Rp.15.000,00	Rp.30.000,00
4.	ATK untuk proposal	1 set	Rp.50.000,00	Rp.50.000,00

Tahap Pelaksanaan				
No	Jenis Anggaran	Rincian	Biaya	Jumlah
1.	Biaya etik penelitian	-	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00
2.	Transportasi peneliti	-	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00
3.	Cetak leaflet	5 lembar	Rp.10.000,00	Rp.50.000,00
4.	Print lembar persetujuan	6 lembar	Rp.500/lembar	Rp.3.000,00
5.	Kaca mata anti sinar UV	1 pcs	Rp.150.000,00	Rp.150.000,00
6.	Sunblock	1 pcs	Rp.50.000,00	Rp.50.000,00
7.	Glucometer + strip	1 set	Rp.200.000,00	Rp.200.000,00

Tahap Akhir				
No	Jenis Anggaran	Rincian	Biaya	Jumlah
1.	Penyusunan laporan	-	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00
2.	Penggandaan laporan	-	Rp.200.000,00	Rp.200.000,00
3.	Jilid laporan	-	Rp.150.000,00	Rp.150.000,00
4.	Sembako	-	Rp.100.000,00	Rp.100.000,00
Total Biaya Keseluruhan				Rp.1.498.000,00

Surat Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Nengah Setiawati
Tempat/tanggal Lahir : Karangasem, 31 Desember 1970
Pekerjaan : Pedagang
Alamat : Jl. Pulau Baktanta, Gg. 2B, No 17

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subyek penelitian atas penelitian yang akan dilakukan oleh Ni Kadek Mimi Mahasiswa poltekkes Kemenkes Denpasar Prodi D-III Jurusan Keperawatan berjudul: "Implementasi Edukasi Kesehatan *Sunbathing* Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar". Saya mengerti data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan data ini dijamin legal dan aman, serta semua data yang ada diberkas ini akan dicantumkan pada subyek penelitian yang akan digunakan dalam data penelitian. Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 April 2024



(.....)

Lampiran 4

Lembar Permohonan Menjadi Subyek Penelitian

Kepada

Yth. Saudara Calon Subyek Penelitian

Di-

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

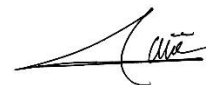
Dengan hormat,

Saya mahasiswa D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester V bermaksud melakukan penelitian tentang “Implementasi Edukasi Kesehatan *Sunbathing* Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar”, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Diploma Tiga Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi subyek penelitian yang merupakan sumber informasi dan sampel bagi penelitian ini. Informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Denpasar, 6 April 2024

Peneliti



Ni Kadek Mimi
NIM.P07120121006

Persetujuan Setelah Penjelasan
(Informed Consent)
Sebagai Subyek Penelitian

Yang terhormat Bapak/ibu, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah ini dengan seksama dan silakan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Implementasi Edukasi Kesehatan <i>Sunbathing</i> Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperqlikemia) Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
Peneliti Utama	Ni Kadek Mimi
Institusi	Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini **bertujuan** untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan edukasi *sunbathing* untuk menurunkan ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperqlikemia) pada penderita diabetes melitus di wilayah puskesmas II Denpasar Barat. Jumlah peserta **sebanyak 1 subyek**. Penelitian ini memiliki syarat yaitu penderita diabetes melitus yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperqlikemia) yang terdiagnosa oleh dokter, memiliki kadar gula darah > 200 mg/dl, bersedia menjadi subyek penelitian dan menandatangani lembar persetujuan, penderita diabetes melitus yang ingin meningkatkan pengetahuan dan strategi hidup sehat dalam mengendalikan ketidakstabilan kadar glukosa darah, penderita diabetes melitus yang berusia dewasa ataupun lansia, memiliki rumah berhalaman, penderita diabetes melitus dan keluarga yang kooperatif serta penderita diabetes melitus yang tidak memiliki komplikasi dan tidak memiliki sensitif terhadap paparan sinar matahari. Subyek penelitian akan dilakukan pengecekan kadar glukosa darah untuk mengetahui kadar glukosa darah dalam tubuh dan akan diberikan pengetahuan serta implementasi tindakan mengenai terapi *sunbathing* untuk menurunkan kadar glukosa darah dalam tubuh.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini, yaitu berupa kaca mata anti sinar UV dan sembako. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data subyek penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau **menghentikan** kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk **menghentikan** sebagai peserta penelitian tidak akan **mempengaruhi mutu dan akses/kelanjutan pelayanan yang akan diberikan**.

Jika setuju untuk menjadi subyek penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir "Persetujuan Setelah Penjelasan" (Informed Consent) sebagai subyek penelitian setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan menghubungi peneliti: Mimi dengan **HP No 081326040627**

Tanda tangan Bapak/Ibu dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi subyek penelitian.

Denpasar, 11 April 2024

Peserta/Subyek Penelitian,



Ni Nengah Setiawati

Tanggal: 11 / 04 / 2024

Peneliti



Ni Kadek Mimi

Tanggal: 11 / 04 / 2024

Standar Operasional Terapi Berjemur/*Sunbathing*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI BERJEMUR/<i>SUNBATHING</i> PADA PASIEN DIABETES MELITUS		
1.	Pengertian	<i>Sunbathing</i> adalah jenis terapi non farmakologis yang dilakukan dengan berjemur selama sepuluh hingga lima belas menit di bawah sinar matahari pagi antara pukul 08.00 – 10.00
2.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk menurunkan kadar glukosa darah 2. Untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh 3. Sebagai terapi non farmakologis disamping pemberian insulin 4. Untuk menjaga dan mencukupi vitamin D dalam tubuh
3.	Indikasi	Pada pasien diabetes melitus
4.	Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kanker kulit 2. Kelainan genetic (albino) 3. Intoleransi hipersensitivitas pada kulit
5.	Prosedur: Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lotion/sunblock dengan minimal SPF 30+ 2. Kursi 3. Kaca mata anti sinar UV 4. Pakaian tipis
6.	Preinteraksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Siapkan alat yang diperlukan

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Siapkan tempat berjemur, sebaiknya cari tempat yang nyaman seperti di halaman rumah agar pasien dapat menggunakan pakaian yang tipis sehingga sinar matahari langsung mengenai kulit.
7.	Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salam dan perkenalan diri 2. Identifikasi pasien: tanya nama, tanggal lahir, alamat cocokan dengan data yang ada 3. Tanyakan kondisi/keluhan pasien 4. Jelaskan tujuan, prosedur, lama Tindakan, dan hal lainnya yang perlu dilakukan pasien 5. Berikan kesempatan pasien/keluarga bertanya sebelum kegiatan dilakukan
8.	Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gunakan lotion/sunblock kulit pelindung sinar matahari yang mengandung minimal SPF 30 di tubuh atau di atas permukaan kulit terutama lengan dan kaki dan area wajah (hindari area mata) 2. Oleskan sunblock 15 menit sebelum berjemur di bawah sinar matahari pagi. Hal ini dilakukan agar tersedia cukup waktu untuk kulit menyerap lotion sehingga bekerja secara efektif 3. Gunakan kaca mata anti sinar UV

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Berjemur dibawah sinar matahari selama 10-15 menit pada pukul 08.00-10.00 pagi 5. Saat berjemur dibawah sinar matahari pagi, ajak pasien mengobrol agar tidak jenuh 6. Usahakan seluruh bagian tubuh terkena paparan matahari dengan durasi kurang lebih 3 menit bagian depan, 3 menit bagian belakang tubuh, dan 6 menit bagian samping tubuh baik kiri maupun kanan. 7. Setelah 15 menit pasien dapat beristirahat
9.	Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi perasaan pasien dan amati apakah ada tanda-tanda alergi atau permasalahan kulit lainnya, 2. Simpulkan hasil kegiatan, berikan umpan balik positif 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Bereskan alat-alat 5. Cuci tangan
10.	Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Catat hasil kegiatan dan respon pasien dalam catatan

Sumber: Andini, Ary, Rizki Nurmalya Kardina. Surabaya. (2020). "Pengaruh Terapi Berjemur Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Responden Terindikasi Diabetes Melitus." 9(2):105–10. doi: <https://doi.org/10.30989/mik.v9i2.489>.

Asuhan Keperawatan

A. PENGKAJIAN

1. Identitas Pasien

Nama : Ny. S
Tempat/Tanggal Lahir : Karangasem, 31-12-1970
Sumber Informasi : Pasien
Umur : 55 th
Agama : Hindu
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Perkawinan : Kawin
Pendidikan : SMA
Suku : Bali
Pekerjaan : Pedagang
Alamat : Jl. Pulau Batunta, Gg. 2B, No.17

2. Keluhan Utama

: Gula darah diatas rentan normal

3. Riwayat Kesehatan

a. Riwayat Kesehatan sekarang

: Pada saat pengkajian pada tanggal 11 April 2024 pasien mengatakan sudah mengidap penyakit diabetes melitus selama 13 tahun, pasien mengeluh merasa pusing, mudah lelah, haus meningkat, sering buang air kencing 8-11 x/hari, bibir tampak kering, kadar gula darah sewaktu pasien tinggi 350 mg/dl

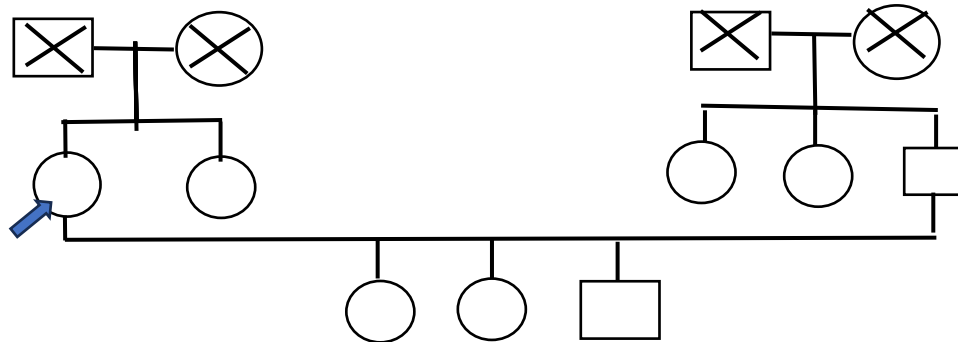
b. Riwayat Kesehatan terdahulu

: Pasien mengatakan memiliki Riwayat Hipertensi

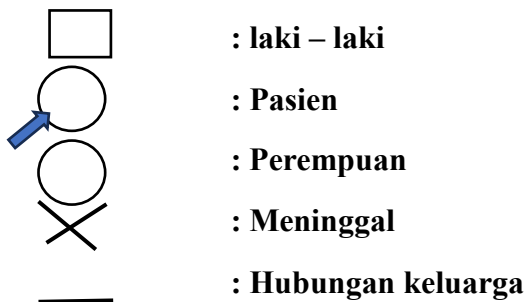
c. Riwayat Kesehatan keluarga

: Pasien mengatakan dikeluarganya tidak ada yang memiliki penyakit DM, namun ibu pasien memiliki penyakit gagal ginjal

4. Genogram



Keterangan:



5. Pengkajian Fisik

a. Vital sign

Tekanan darah : 140/80 mmHg

Suhu : 36,7° C

Nadi : 85 x/menit

Pernafasan : 19 x/menit

b. Kesadaran : CM GCS : 15

Eye : 4

Motorik : 6

Verbal : 5

c. Keadaan umum: Baik

d. Head to toe

1) Kepala

Bentuk : normocephal

Lesi/ luka : 1. hematoma 2. perdarahan 3. luka sobek 4. lain-lain.....

2) Rambut

Warna : hitam

Kelainan : ~~rontok/dll.....~~

3) Mata

Penglihatan : 1. normal 2. ~~kaea mata/ lensa~~ 3. lain-lain.....

Sklera : 1. ~~ikterik~~ 2. tidak ikterik

Konjungtiva : 1. ~~anemis~~ 2. tidak anemis

Pupil : 1. isokor 2. ~~anisokor~~ 3. Midriasis 4. ~~katarak~~

Kelainan : ~~kebutaan kanan/kiri.....~~

Data tambahan-

4) Hidung

Penghidu : 1. normal 2. ~~ada gangguan.....~~

Sekret/ darah/ polip : -

Tarikan caping hidung: 1. ~~ya~~ 2. tidak

5) Telinga

Pendengaran : 1. normal 2. ~~kerusakan~~ 3. tuli
~~kanan/kiri~~

4. ~~tinnitus~~ 5. ~~alat bantu dengar~~ 6.
~~lainnya~~

Skret/ cairan/ darah : 1. ~~ada~~/tidak 2. bau..... 3. warna.....

6) Mulut Dan Gigi

Bibir : 1. ~~lembab~~ 2. kering 3. ~~eianosis~~ 4. ~~pecah-pecah~~

Mulut dan tenggorokan: 1. ~~normal~~ 2. ~~lesi~~ 3. ~~stomatitis~~

Gigi : 1. penuh/normal 2. ~~ompong~~ 3. lain-lain.....

7) Leher

Pembesaran tyroid : 1. ~~ya~~ 2. tidak

Lesi : 1. ~~tidak~~ 2. ya, di sebelah.....

Nadi karotis : 1. teraba 2. ~~tidak~~

Pembesaran limfoid : 1. ~~ya~~ 2. tidak

8) Thorax

Jantung : 1. nadi 85 x/ menit, 2. kekuatan: kuat/ ~~lemah~~
 3. irama : teratur/ ~~tidak~~ 4. lain-
 lain.....

Paru : 1. frekwensi nafas : 19 x/menit teratur/ ~~tidak~~
 2. kualitas : normal/ ~~dalam/ dangkal~~
 3. suara nafas : vesikuler/ ~~ronchi/ wheezing~~
 4. batuk : ~~ya/ tidak~~
 5. sumbatan jalan nafas: ~~sputum/ lendir/ darah/ ludah~~
 6. Retraksi dada : 1. ~~ada~~ 2. tidak ada

9) Abdomen

Peristaltik usus : 1. Ada 2. ~~tidak ada~~
 3. ~~hiperperistaltik~~ 4. lain-lain...

Kembung : 1. ~~ya~~ 2. tidak

Nyeri tekan : 1. tidak 2. ~~ya di kuadran.....~~
~~/bagian~~

Ascites : 1. ~~ada~~ 2. tidak ada

10) Genetalia

Pimosis : 1. ~~ya~~ 2. tidak

Alat Bantu : 1. ~~ya~~ 2. tidak

Kelainan : 1. tidak 2. ~~ya~~,
 berupa.....

11) Kulit

Turgor : 1. elastis 2. ~~kering~~ 3. lain-lain

Laserasi : 1. ~~luka~~ 2. ~~memar~~ 3. ~~lain-lain~~
 Di daerah.....

Warna kulit : 1. normal (~~putih/sawo matang/ hitam~~)
 2. ~~pucat~~ 3. ~~eianosis~~ 4. ~~Ikterik~~
 5. lain-lain.....

12) Ekstremitas

Kekuatan otot :
$$\begin{array}{c} 5555|5555 \\ \hline | \end{array}$$

5555 5555




- R O M : 1. penuh 2. ~~terbatas~~
- Hemiplegi/parese : 1. tidak 2. ~~ya, kanan/kiri~~
- Akral : 1. hangat 2. ~~dingin~~
- Capillary refill time : 1. < 3 detik 2. ~~> 3 detik~~
- Edema : 1. tidak ada 2. ~~ada di daerah~~
- Lain-lain :

6. Data Penunjang

-

Program Terapi:

7. Analisis data

Data Fokus	Analisis	Masalah Keperawatan
Data subyektif: Pasien mengeluh mudah lelah, sering pusing, mengeluh haus meningkat, BAK 8-11 x/ hari Data obyektif: Mulut pasien tampak kering, kadar glukosa darah sewaktu 350 mg/dl dengan TD: 140/80 mmHg, RR:19	Gaya Hidup  Lemak  Penurunan kerja pancreas untuk memproduksi insulin  Hiperglikemia  Ketidakstabilan kadar glukosa darah	Ketidakstabilan kadar glukosa darah (Hiperglikemia) (D.0027)

x/menit, N: 85	(Hiperglikemia)	
x/menit S: 36,7°C,	(D.0027)	

B. DIAGNOSIS

1. Ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperglikemia) (D.0027) berhubungan dengan resistensi insulin dibuktikan dengan mengeluh mudah lelah, sering pusing, haus meningkat, mulut tampak kering, BAK berlebih 8-11 x/hari, kadar glukosaa darah sewaktu tinggi 350 mg/dl.



C. PERENCANAAN





Diagnosis Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperglikemia) (D.0027) berhubungan dengan resistensi insulin dibuktikan dengan mengeluh mudah lelah, sering pusing, haus meningkat, mulut tampak kering, BAK berlebih 8-11 x/hari, kadar glukosaa darah	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5 x 30 menit diharapkan ketidakstabilan kadar glukosa darah membaik dengan kriteria hasil: 6. Perilaku sesuai anjuran meningkat (5) 7. Pusing menurun (5)	Intervensi utama Manajemen Hiperglikemia Observasi 4. Identifikasi kemungkinan penyebab hiperglikemia 5. Monitor kadar gula darah 6. Monitor tanda dan gejala hiperglikemia Terapeutik 2. Berikan asupan cairan oral Edukasi






<p>sewaktu tinggi 350 mg/dl.</p>	<p>8. lelah/ lesu menurun (5)</p> <p>9. Mulut kering menurun (5)</p> <p>10. Rasa haus menurun (5)</p> <p>11. kadar glukosa dalam darah membaik (5)</p>	<p>3. Anjurkan monitor kadar glukosa darah secara mandiri</p> <p>4. Anjurkan kepatuhan diet dan olahraga</p> <p>5. Ajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia) dengan terapi berjemur</p>
		<p>Intervensi Pendukung</p> <p>Edukasi Kesehatan</p> <p>Observasi</p> <p>1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi</p> <p>2. Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat</p> <p>Terapeutik</p>

		4. Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan
		5. Berikan kesempatan untuk bertanya






D. IMPLEMENTASI



Hari/tanggal /jam	Implementasi Keperawatan	Respons Pasien	Paraf
Kamis, 11 April 2024 07.50 WITA	4. Memonitor gula darah 5. Mengidentifikasi penyebab kemungkinan hiperglikemia 6. Memonitor tanda dan gejala hiperglikemia	Ds: - pasien mengatakan jarang berolahraga dan sering mengkonsumsi jajanan manis - pasien mengatakan sering merasa pusing, mudah Lelah, BAK 8-11 x/hari Do: - gula darah sewaktu 350 mg/dl - mulut tampak kering	
Kamis, 11 April 2024 08.05 WITA	4. Mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi	Ds: - Pasien mengatakan siap menerima edukasi Do: - Pasien tampak siap menerima informasi	

	5. Menyediakan materi dan media edukasi (leaflet)		
Kamis, 11 April 2024 08.07 WITA	3. Melakukan edukasi kesehatan 4. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Ds: - Pasien mengatakan baru mengetahui berjemur dapat menurunkan gula darah Do: - Pasien tampak paham dengan penjelasan yang diberikan	
Kamis, 11 April 2024 08.47 WITA	2. Mengajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia) dengan terapi berjemur	Ds: DO: - Pasien tampak kooperatif melakukan terapi berjemur	
Kamis, 11 April 2024 09.02 WITA	3. Memberikan asupan oral (air putih) setelah berjemur 4. Mengidentifikasi perasaan pasien setelah berjemur	Ds: - Pasien mengatakan berkeringat setelah berjemur Do: - Pasien tampak berkeringat dan meminum air putih	
Kamis, 11 April 2024 09.17 WITA	2. Memonitor gula darah setelah diberikan intervensi <i>sunbathing</i>	Ds:- Do: - Didapatkan hasil gula darah 333 mg/dl, mengalami	

		penurunan sebesar 17 mg/dl setelah berjemur	
Jumat, 12 April 2024 09.00 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 2 sebelum intervensi	Ds: Do: - Didapatkan hasil gula darah 342 mg/dl	
Jumat, 12 April 2024 09.05 WITA	4. Mengajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia) dengan terapi berjemur	Ds:- DO: - Pasien tampak kooperatif melakukan terapi berjemur	
Jumat, 12 April 2024 09.20 WITA	5. Memberikan asupan oral (air putih) setelah berjemur 6. Mengidentifikasi perasaan pasien setelah berjemur	Ds: - Pasien mengatakan berkeringat setelah berjemur Do: - Pasien tampak berkeringat dan meminum air putih	
Jumat, 12 April 2024 09.35 WITA	Monitor gula darah sewaktu hari ke- 2 setelah intervensi	Ds:- Do: - Didapatkan hasil gula darah 329 mg/dl, mengalami penurunan sebesar 13 mg/dl	
Sabtu, 13 April 2024 09.05 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 3 sebelum intervensi	Ds: Do:	


		- Didapatkan hasil gula darah 375 mg/dl	
Sabtu, 13 April 2024 09.10 WITA	2. Mengajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia) dengan terapi berjemur	Ds:- DO: - Pasien tampak kooperatif melakukan terapi berjemur	
Sabtu, 13 April 2024 09.25 WITA	3. Memberikan asupan oral (air putih) setelah berjemur 4. Mengidentifikasi perasaan pasien setelah berjemur	Ds: - Pasien mengatakan berkeringat setelah berjemur Do: - Pasien tampak berkeringat dan meminum air putih	
Sabtu, 13 April 2024 09.40 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 3 setelah intervensi	Ds:- Do: - Didapatkan hasil gula darah 353 mg/dl, mengalami penurunan sebesar 22 mg/dl	
Minggu, 14 April 2024 09.05 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 4 sebelum intervensi	Ds: Do: - Didapatkan hasil gula darah 370 mg/dl	
Minggu, 14 April 2024 09.10 WITA	2. Mengajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia)	Ds:- DO: - Pasien tampak kooperatif	

	dengan terapi berjemur	melakukan terapi berjemur	
Minggu, 14 April 2024 09.25 WITA	3. Memberikan asupan oral (air putih) setelah berjemur 4. Mengidentifikasi perasaan pasien setelah berjemur	Ds: - Pasien mengatakan berkeringat setelah berjemur Do: - Pasien tampak berkeringat dan meminum air putih	
Minggu, 14 April 2024 09.40 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 4 setelah intervensi	Ds:- Do: - Didapatkan hasil gula darah 275 mg/dl, mengalami penurunan sebesar 95 mg/dl	
Senin, 15 April 2024 09.10 WITA	2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 5 sebelum intervensi	Ds: Do: - Didapatkan hasil gula darah 362 mg/dl	
Senin, 15 April 2024 09.15 WITA	2. Mengajarkan pengelolaan diabetes (hiperglikemia) dengan terapi berjemur	Ds:- DO: - Pasien tampak kooperatif melakukan terapi berjemur	
Senin, 15 April 2024 09.30 WITA	3. Memberikan asupan oral (air	Ds:	

	<p>putih) setelah berjemur</p> <p>4. Mengidentifikasi perasaan pasien setelah berjemur</p>	<p>- Pasien mengatakan berkeringat setelah berjemur</p> <p>Do:</p> <p>- Pasien tampak berkeringat dan meminum air putih</p>	
<p>Senin, 15 April 2024 09.45 WITA</p>	<p>2. Monitor gula darah sewaktu hari ke- 5 setelah intervensi</p>	<p>Ds:-</p> <p>Do:</p> <p>- Didapatkan hasil gula darah 342 mg/dl, mengalami penurunan sebesar 20 mg/dl</p>	
<p>Senin, 15 April 2024 09.50 WITA</p>	<p>3. Mengajarkan memonitor gula darah secara mandiri</p> <p>4. Menganjurkan melanjutkan terapi secara mandiri</p>	<p>Ds:</p> <p>- Pasien mengatakan memiliki alat gds dan sudah bisa memonitor gula darah secara mandiri dibantu oleh suami,</p>	
		<p>- pasien mengatakan akan melakukan terapi meskipun penelitian selesai</p> <p>Do:</p> <p>- Pasien tampak mampu mengecek</p>	

		gula darah secara mandiri	
--	--	---------------------------	--

E. EVALUASI

Tanggal/jam	Evaluasi	Paraf
<p>Senin, 15 April 2024 10.00 WITA</p>	<p>S: Pasien mengatakan rasa pusing yang dialami sudah berkurang dan tidak lagi dirasakan, perasaan lelah sedikit berkurang, rasa haus sedikit berkurang, BAK 7-9 x/hari</p> <p>O: Mulut pasien tampak lembab Kadar glukosa darah sewaktu pasien 342 mg/dl mengalami penurunan rata-rata 33, 4 mg/dl selama 5 hari terakhir</p> <p>TTV: TD: 130/80 mmHg Nadi: 80 x/menit S: 36,3 °C RR:20 x/menit</p> <p>A: Masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah (hiperglikemia) belum teratasi</p> <p>P: Lanjutkan intervensi dengan mnganjurkan terapi <i>sunbathing</i> secara mandiri dan memonitor kadar gula darah secara mandiri</p>	

Surat Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>
Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/2023-1/2023

28 November 2023

Hal : Mohon Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Di-

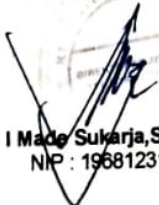
Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir pada mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama:

NO	NAMA	NIM	DATA YG DIAMBIL
1	Ni Kadek Mimi	P07120121006	- Data Penderita Diabetes Melitus di Daerah Kota Denpasar - Data Penderita diabetes melitus di Puskesmas II Denpasar Barat - Data Penderita Diabetes Melitus di Banjar wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan


I Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP : 196812311992031020

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

Surat Permohonan Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/0575 /2024 26 Februari 2024
Lampiran : 1(satu) Gabung
Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar
di-

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2023-2024, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Ni Kadek Mimi
NIM : P07120121006
Judul penelitian : Implementasi Edukasi Kesehatan Sunbathing Pada Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus
Lokasi penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat, Kota Denpasar
Waktu penelitian : Maret – April 2024

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

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



Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Kesehatan Kota Denpasar



PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN
Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80111
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

No. Surat : 000.9.2 / 4766 / Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Ijin Penelitian**

Denpasar, 27 Maret 2024
Kepada
Yth Kepala UPTD Puskesmas II
Dinas Kesehatan
Kec. Denpasar Barat
Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Denpasar Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/0575/2024 tanggal 26 Februari 2024, perihal mohon ijin penelitian dalam rangka tugas akhir mahasiswa, atas nama :

Nama : Ni Kadek Mimi
NIM : P07120121006

Maka dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik oleh:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes
Pembina Tk I
NIP. 196709151998032003

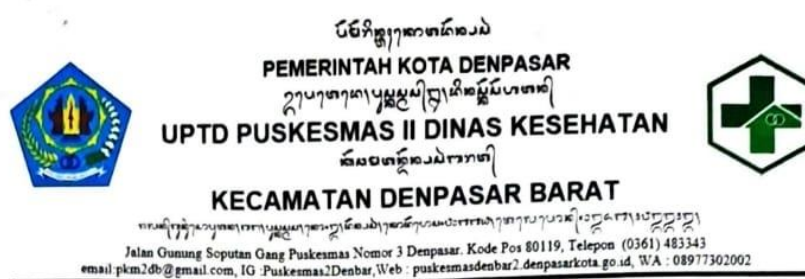
Tembusan Disampaikan Kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Denpasar
2. Yang bersangkutan



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE. Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan digital yang resmi dan sah yang keabsahannya dapat diakses di alamat: https://esurat.denpasarkota.go.id/files/tte/tnde_surat_keluar_sign/tte-002623-SRT-0320241_conv.pdf

Surat Rekomendasi Penelitian Puskesmas II Denpasar Barat



SURAT REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2 / 493 / Puskesmas II D.B

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Lanawati. M. Kes
NIP. : 19650918 199509 2 001
Pangkat / Gol : Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan
Denpasar Barat.

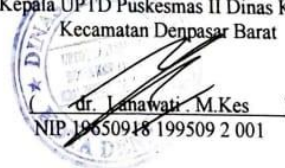
Memberi Rekomendasi Kepada :

Nama : Ni Kadek Mimi
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : P07120121006
Bidang / Judul : " Implementasi Edukasi Kesehatan Sunbathing
Pada Masalah Ketidakstabilan Kadar
Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus"
Lokasi : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan
Kecamatan Denpasar Barat
Jumlah Peserta : 1 (satu) orang
Lama Penelitian : Maret- April 2024

Untuk melaksanakan ijin penelitian , permintaan informasi dan data yang dibutuhkan.

Demikian surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 30 Maret 2024
Kepala UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan
Kecamatan Denpasar Barat


(dr. Lanawati. M. Kes)
NIP. 19650918 199509 2 001

Tembusan :
1. Yang bersangkutan;
2. Arsip

Persetujuan Etik Poltekkes Denpasar



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar**

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ *ETHICAL APPROVAL* Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0285 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Impelementasi Edukasi Kesehatan Sunbathing Pada Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Kadek Mimi

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

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 28 Maret 2024
Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes



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



Lampiran Ethical Approval
 Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0285 /2024
 Tanggal : 28 Maret 2024

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
Ni Kadek Mimi	Impelemtasi Edukasi Kesehatan Sunbathing Pada Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus	Penelitian dapat dilanjutkan	Studi kasus ini dapat dilanjutkan

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Handwritten signature of Dr. Ni Komang Yuni Rahyani

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Bukti Validasi Bimbingan

Penambahan data bimbingan berhasil

Data Skripsi Mahasiswa

N I M	P07120121006
Nama Mahasiswa	Ni Kadek Mimi
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Semester : 6

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Seminar Proposal
Syarat Sidang
Sidang Skripsi

Bimbingan						
No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	
1	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Mencari jurnal, riset kesehatan dasar dan pengajuan topik masalah usulan penelitian	mahasiswa menemukan topik masalah yang akan diteliti	8 Jan 2024	✓	
1	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Bimbingan persiapan strategi penyusunan dan isi karya tulis ilmiah	mahasiswa mulai mempersiapkan judul dan topik masalah	8 Jan 2024	✓	
2	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan judul dan BAB 1	Revisi BAB 1	9 Jan 2024	✓	
2	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengajuan judul usulan penelitian dan bab 1	Revisi Bab 1	10 Jan 2024	✓	
3	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Revisi BAB 1 usulan penelitian dan bimbingan BAB 2	Revisi BAB 1 dan lanjut BAB 2	12 Jan 2024	✓	
4	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Revisi BAB 1 usulan penelitian	Lanjut BAB 2 dan 3	15 Jan 2024	✓	
4	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Revisi BAB 1 dan pengajuan BAB 2	Revisi BAB 2 dan lanjut BAB 3	15 Jan 2024	✓	
5	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengajuan BAB 2 dan BAB 3	Revisi BAB 2 dan 3	17 Jan 2024	✓	
5	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Revisi BAB 2 dan pengajuan BAB 3	Revisi BAB 2 dan 3	17 Jan 2024	✓	
6	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Revisi BAB 2 dan BAB 3	Revisi BAB 2 dan 3 serta lanjut pembuatan usulan penelitian lengkap	19 Jan 2024	✓	
6	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Revisi BAB 2 dan BAB 3	lanjut pembuatan lampiran usulan penelitian lengkap	19 Jan 2024	✓	
7	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	pengajuan usulan penelitian lengkap	revisi lampiran	5 Feb 2024	✓	
7	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan usulan penelitian lengkap	Revisi usulan penelitian lengkap	5 Feb 2024	✓	
8	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	revisi usulan penelitian lengkap	Revisi usulan penelitian lengkap	6 Feb 2024	✓	
8	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan revisi usulan penelitian lengkap	Lanjut revisi	6 Feb 2024	✓	
9	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengumpulan usulan penelitian yang sudah direvisi	ACC usulan penelitian	7 Feb 2024	✓	
9	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengumpulan usulan penelitian lengkap	ACC Usulan Penelitian	12 Feb 2024	✓	
10	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengumpulan KTI lengkap	Revisi Bab Iv -V	1 Mei 2024	✓	
10	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan KTI Lengkap	Revisi abstrak, ringkasan penelitian, Dan Bab IV	1 Mei 2024	✓	
11	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Revisi Bab Iv - V	Revisi kembali, cek semua	8 Mei 2024	✓	
11	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Revisi KTI lengkap	Revisi Bab IV dan V serta abstrak	10 Mei 2024	✓	
12	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan Bab IV dan V	Revisi bab IV dan V, lanjut pembuatan abstrak dll	30 Apr 2024	✓	
13	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan revisi Bab IV dan V	Revisi kembali	8 Mei 2024	✓	
14	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan revisi KTI lengkap	Lanjutkan revisian lampiran dan ringkasan penelitian	11 Mei 2024	✓	
15	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan revisi KTI lengkap	Acc Karya Tulis Ilmiah	13 Mei 2024	✓	
16	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M Kes	Pengajuan revisi abstrak, ringkasan penelitian, Bab IV dan V	Lanjutkan revisian	6 Mei 2024	✓	
17	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengumpulan revisi Bab IV dan V	Revisi kembali saran dan keterbatasan	13 Mei 2024	✓	
18	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengajuan revisi KTI lengkap	Lanjutkan revisi	16 Mei 2024	✓	
19	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM, M Kep, SP KOM	Pengajuan revisi KTI lengkap	ACC Karya Tulis Ilmiah	17 Mei 2024	✓	

Satuan Acara Penyuluhan

Hari / Tanggal	:
Waktu	:
Tempat	: Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat
Sasaran	: Pasien Diabetes Melitus yang mengalami ketidakstabilan kadar glukosa darah (Hiperglikemia)
Pelaksana	: Ni Kadek Mimi
Topik	: <i>Sunbathing</i> untuk menurunkan kadar glukosa darah

A. Tujuan Penyuluhan/Edukasi

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit mengenai *Sunbathing* untuk menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus, subyek penelitian diharapkan dapat mengetahui pengertian *Sunbathing*, dapat menerapkan terapi *sunbathing* secara mandiri serta dapat menurunkan kadar gula darah subyek penelitian

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan subyek penelitian dapat:

- a. Memahami dan dapat menjelaskan apa itu *sunbathing*
- b. Menjelaskan manfaat dari *sunbathing*
- c. Menjelaskan cara melakukan *sunbathing*
- d. Menyebutkan perlengkapan yang digunakan untuk *sunbathing*

B. Materi

1. Pengertian Sunbathing

Sunbathing adalah jenis terapi non farmakologis yang dilakukan dengan berjemur selama sepuluh hingga lima belas menit di bawah sinar matahari pagi antara pukul 08.00 – 10.00.

2. Manfaat Sunbathing

- a. Mengurangi ketidakstabilan kadar glukosa darah/ menurunkan kadar glukosa dalam darah
- b. Untuk menjaga dan mencukupi vitamin D dalam tubuh
- c. Meningkatkan daya tahan tubuh
- d. Memperbaiki kualitas tidur
- e. Menurunkan risiko penyakit kanker
- f. Menjaga Kesehatan tulang

3. Cara Melakukan Sunbathing

Langkah penerapan terapi *Sunbathing* sesuai SOP dimulai dari tahap:

- 1) Persiapan alat: glucometer, kaca mata anti sinar UV, kursi dan sunblock
- 2) Persiapan tempat: halaman rumah yang langsung terpapar sinar matahari
- 3) Persiapan pasien: menggunakan pakaian 1 lapis yang tipis, menyediakan minum
- 4) Tahap kerja: dimulai dari menggunakan sunblock 15 menit sebelum terapi, menggunakan kaca mata anti UV, waktu berjemur 10 – 15 menit pada pukul antara 08.00 – 10.00 pagi. Posisi pemberian terapi dapat dilakukan dengan posisi duduk kurang lebih 3 menit menghadap matahari, 3 menit membelakangi matahari, 6 menit menyamping matahari baik dari sisi kanan dan kiri.

C. Sumber

Andini, Ary, Rizki Nurmalya Kardina. Surabaya. (2020). “Pengaruh Terapi Berjemur Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Responden Terindikasi Diabetes Melitus.” 9(2):105–10. doi: <https://doi.org/10.30989/mik.v9i2.489>.

Isworo, Atyanti. 2020. “Potensi Sinar Matahari Pagi Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes.” *Journal of Bionursing* 2(2):94–100. doi: 10.20884/1.bion.2020.2.2.50.

D. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Re- demonstrasi

E. Media

1. Materi SAP
2. Leaflet

F. Strategi pelaksanaan

No	Kegiatan Pelaksanaan	Kegiatan Peserta/Subyek	Waktu
1.	A. Pembukaan 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Melakukan kontrak waktu 4. Menjelaskan tujuan dan topik pembahasan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan 3. Menyepakati kontrak waktu 4. Mendengarkan maksud dan tujuan	3 menit
	B. Penyajian Materi 1. Menyampaikan pengertian <i>sunbathing</i> 2. Menyampaikan manfaat <i>sunbathing</i> 3. Menjelaskan persiapan alat dan apa saja yang diperlukan 4. Menjelaskan cara melakukan <i>sunbathing</i>	1. Menyimak penyampaian materi	10 menit
	C. Demonstrasi dan Re-demonstrasi	1. Memperhatikan demonstrasi dan mempraktekkan	10 menit

	1. Peneliti mempraktekkan cara melakukan <i>sunbathing</i>	cara melakukan <i>sunbathing</i>	
	D. Diskusi (tanya jawab) 1. Peneliti menjawab pertanyaan dari subyek peneliti dan mengajukan pertanyaan kepada subyek peneliti	1. Subyek peneliti mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dari peneliti	4 menit
	E. Penutup 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan terima kasih 3. Mengucapkan salam penutup	1. Subyek peneliti memperhatikan 2. Membalas ucapan terima kasih 3. Mengucapkan terima kasih	3 menit

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

Proses mengevaluasi pelaksanaan kegiatan apakah sesuai dengan rencana dan waktu yang telah ditetapkan

2. Evaluasi Proses

Evaluasi yang dilakukan Ketika kegiatan sedang berlangsung untuk mengetahui sejauh mana subyek penelitian berperan aktif atau tidak selama kegiatan berlangsung

3. Evaluasi Hasil

Mengevaluasi hasil dari kegiatan secara keseluruhan dan diharapkan subyek peneliti mampu menjelaskan kembali mengenai *sunbathing* untuk menurunkan kadar glukosa darah dan dapat melakukan *sunbathing* secara mandiri.

Leaflet Edukasi Sunbathing

APA ITU HIPERGLIKEMIA?
 Hiperglikemia adalah kondisi kadar gula darah dalam tubuh tinggi melebihi batas normal.

BERAPA NORMAL KADAR GULA DARAH?
 kadar gula darah sewaktu < 140 mg/dl
 kadar gula darah puasa < 100 mg/dl.

TANDA DAN GEJALA HIPERGLIKEMIA
 Mudah lelah/lesu
 Mulut kering
 Haus Meningkat
 kadar gula dalam darah / urin meningkat

"TUNGGU APA LAGI, AYO ATASI HIPERGLIKEMIA"

melakukan terapi berjemur/ sunbathing dapat menurunkan kadar gula dalam darah dan mengatasi hiperglikemia.

CARA MENGATASI HIPERGLIKEMIA

SINAR MATAHARI PAGI BAIK UNTUK KESEHATAN

SAVE OUR "LIVES"

TERAPI BERJEMUR ATASI HIPERGLIKEMIA

MENURUNKAN KADAR GULA DARAH HANYA DENGAN BERJEMUR/ SUNBATHING

APA ITU SUNBATHING?
 Sunbathing adalah jenis terapi non farmakologis yang dilakukan dengan berjemur selama sepuluh hingga lima belas menit di bawah sinar matahari pada waktu antara jam 08.00 – 10.00 pagi

Dilakukan selama 5 hari dalam seminggu secara berturut-turut untuk hasil yang lebih baik. .

MANFAAT SUNBATHING

1. MENURUNKAN KADAR GULA DALAM DARAH
2. MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
3. MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR
4. MENJAGA KESEHATAN TULANG
5. MENURUNKAN RISIKO PENYAKIT KANKER

CARA MELAKUKAN TERAPI SUNBATHING

Yang diperlukan dalam terapi : Sunblock, kacamata anti sinar UV, kenakan pakaian yang tipis, jangan lupa sedia air minum

- Gunakan Sunblock 15 menit sebelumnya
- Pakai kacamata anti sinar UV
- Berjemur selama 10-15 menit
- Waktu berjemur antara pukul 08.00 -10.00 pagi
- Posisi terapi dapat dilakukan dengan duduk

PRINSIP PELAKSANAAN SUNBATHING

Mudah dilakukan tanpa biaya yang besar, berikut prinsip penerapan terapi sunbathing/berjemur:

DURASI BERJEMUR BERKISARAN 10 HINGGA 15 MENIT

YANG MEMILIKI RIWAYAT SENSITIF TERHADAP PAPARAN SINAR MATAHARI DILARANG MELAKUKAN TERAPI INI

GUNAKAN SUNBLOCK 15 MENIT SEBELUM MELAKUKAN TERAPI

PERINGATAN!!!!!!
 Terlalu lama terpapar sinar matahari dapat mengakibatkan efek samping yang cukup serius maka dari itu perlunya penerapan terapi sesuai waktu yang dianjurkan

Take Care of yourself

Kantong aman tubuh sehat.

Hasil Turnitin



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: **Abdur Rahman**
Assignment title: **karya ilmiah**
Submission title: **IMPLEMNTASI EDUKASI KESEHATAN SUNBATHING PADA MAS...
G_PADA_MASALAH_KETIDAKSTABILAN_KADAR_GLUKOSA_DAR...
File name: **G_PADA_MASALAH_KETIDAKSTABILAN_KADAR_GLUKOSA_DAR...
File size: **1.58M
Page count: **70
Word count: **9,792
Character count: **62,194
Submission date: **31-May-2024 08:34AM (UTC+0700)
Submission ID: **2392081952****************



Handwritten signature

IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN SUNBATHING PADA MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH (HIPERGLIKEMIA) PASIEN DIABETES MELITUS

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	4%
3	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
4	Atyanti Isworo. "Potensi Sinar Matahari Pagi Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes", Journal of Bionursing, 2020 Publication	1%
5	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
7	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%

Handwritten note:
<1%
All
OK
A. Pratomo

Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Mimi
NIM : P07120121006
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Banjar Lebah, Desa Purwakerthi, Kecamatan
Abang, Kabupaten Karangasem
No HP/Email : 081326040627 / kadekmimi02@gmail.com

Dengan ini menyerahkan Karya Tulis Ilmiah berupa tugas akhir dengan judul :
Implementasi Edukasi Kesehatan *Sunbathing* Pada Masalah Ketidakstabilan Kadar
Glukosa Darah (Hiperglikemia) Pasien Diabetes Melitus.

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari ada bukti pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2024

Yang menyatakan


Ni Kadek Mimi

NIM. P07120121006

Bukti Penyelesaian Administrasi



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar**

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KARYA TULIS ILMIAH
PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Ni Kadek Mimi
NIM : P07120121006

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	08/05/2024		Kai Sukezni
2	Perpustakaan	08/05/2024		Anisa Triandjaya
3	Laboratorium	08/05/2024		Sunarni
4	HMJ	08/05/2024		Pasuk
5	Keuangan	08/05/2024		I.A. Subdi, A
6	Administrasi umum/ perlengkapan	08/05/2024		I.A. Ket. ALIT

Keterangan :




Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Karya Tulis Ilmiah jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 08 Mei 2024
Ketua Jurusan Keperawatan,



Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan	Dokumentasi
Hari Pertama	
Hari Kedua	
Hari Ketiga dan Keempat	
Hari Kelima	