

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian
Pengaruh Latihan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi
pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018

No	Kegiatan	Bulan																			
		Februari 2018				Maret 2018				April 2018				Mei 2018				Juni 2018			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal	■	■	■	■																
2	Seminar Proposal					■	■														
3	Revisi Proposal							■													
4	Pengurusan Izin Penelitian									■											
5	Pengumpulan Data										■	■	■	■	■	■					
6	Pengolahan Data														■						
7	Analisis Data															■					
8	Penyusunan Laporan															■	■				
9	Sidang Hasil Penelitian																	■			
10	Revisi Laporan																		■	■	■
11	Pengumpulan Skripsi																				■

Lampiran 2

Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018

No	Kegiatan	Biaya
1	Tahap Persiapan a. Penyusunan Proposal b. Penggandaan Laporan c. Seminar proposal d. Revisi Proposal	Rp 300.000,00 Rp 200.000,00 Rp 250.000,00 Rp 200.000,00
2	Tahap Pelaksanaan a. Pengurusan Izin Penelitian b. Penggandaan Lembar Pengumpulan Data c. Pengganti waktu kerja d. Pengolahan dan Analisis Data	Rp 350.000,00 Rp 250.000,00 Rp1.500.000,00 Rp 250.000,00
3	Tahap Akhir a. Penyusunan Laporan b. Penggandaan Laporan c. Seminar Laporan d. Revisi Laporan e. Biaya Tidak Terduga	Rp 300.000,00 Rp 350.000,00 Rp 200.000,00 Rp 200.000,00 Rp 300.000,00
Jumlah		Rp 4.900.000

Lampiran 3

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Sdr/i

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Study Diploma IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar

Nama : Putu Epriliani

NIM : P07120214010

Alamat : Jalan Pulo Moyo I, Gang 01 No. 08, Kel.Pedungan

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma IV Keperawatan di Poltekkes Denpasar.

Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktu mengisi instrument penelitian yang saya berikan. Kerahasiaan ini akan dijamin selegal mungkin. Penelitian ini akan bermanfaat sebagai alternative dalam mengatasi masalah psikososial. Peneliti member kompensasi bagi responden berupa konsumsi.

Apabila bersedia dan menyetujui, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Saksi

Hormat saya,

()

(Putu Epriliani)

Lampiran 4.

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

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

Judul	Pengaruh <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018.
Peneliti Utama	Putu Epriliani
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar Prodi D-IV Keperawatan
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Puskesmas IV Denpasar Selatan
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap depresi pada pasien diabetes mellitus dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang dengan syaratnya yaitu kriteria inklusi berupa pasien diabetes mellitus yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *inform consent* saat pengambilan data, pasien diabetes mellitus dengan umur 20-64 tahun, pasien diabetes mellitus yang mengalami gejala depresi setelah discreening depresi dan kriteria eksklusi berupa pasien diabetes mellitus yang menyalahgunakan narkoba dan alcohol, pasien diabetes mellitus yang tidak kooperatif, pasien diabetes mellitus sebelumnya sudah menandatangani *inform consent* namun berhalang hadir dan berhenti ketika mengikuti sesi dari *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Peserta akan diajak berdiskusi mengenai terapi cara mencegah kekambuhan depresi dan pendidikan kesehatan jiwa mengenai depresi yang dihadapi karena penyakit diabetes mellitus yang diderita, peserta diajak memusatkan perhatian pada pernapasan, merasakan sensasi tubuh dan menyadari setiap pengalaman yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memberikan respon yang terampil untuk mencegah dan mengurangi kekambuhan depresi yang dialami peserta, kegiatan akan dilakukan selama 60 menit dalam satu rangkaian terapi. Kegiatan ini akan dilakukan setiap 2 kali seminggu sebanyak 8 kali pertemuan.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang cara memusatkan perhatian dan cara memberikan respon terampil terhadap sebuah permasalahan yang ditemui. Kegiatan ini juga tidak berbahaya karena responden hanya akan diajak memusatkan perhatian dan belajar untuk menyadari, menerima dan memahami segala pengalaman yang dialami saat ini atau masalah yang dialami saat menderita penyakit diabetes mellitus dan cara menanganinya agar dapat mencegah terjadinya gangguan depresi serta meningkatkan rasa percaya diri dan semangat hidup.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan memberikan insentif serta snack selama mengikuti kegiatan. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta 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 untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami

tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :

CP : Putu Epriliani (087860436679)

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 *peserta penelitian/Wali.**

Peserta/ Subjek Penelitian

.....

Tanggal : / /

Wali

.....

Tanggal : / /

Penelitian:

.....

Peneliti

.....

Tanggal: / /

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Tanggal : / /

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 5.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) UNTUK PASIEN DEPRESI



A. Pengertian

Latihan untuk dapat memusatkan pikiran dengan cara menyadari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh.

B. Tujuan Umum:

Untuk melatih pasien penderita gangguan depresi agar memiliki keterampilan dalam mencegah kekambuhan dari depresi yang dialami.

C. Tujuan Khusus

1. Untuk melatih pasien agar lebih menyadari sensasi tubuhnya, perasaan dan pikiran dalam setiap pengalaman/peristiwa yang dialaminya saat ini.
2. Untuk mengembangkan cara yang berbeda untuk menghubungkan sensasi tubuh, pikiran dan khususnya perasaan, perhatian sepenuhnya .
3. Untuk melatih pasien agar memiliki keterampilan saat merespon pikiran yang tidak menyenangkan, perasaan ataupun situasi yang pasien temui.

ORIENTASI

1. Mengucapkan salam terapeutik kepada pasien
2. Memperkenalkan diri pada pasien
3. Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan kepada pasien
4. Mengakaji pasien tentang gangguan depresi yang pernah dialami
5. Menjelaskan kepada pasien mengenai latihan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* meliputi tujuan dan teknik latihan.
6. Membentuk kelompok dan saling berkenalan dengan anggota kelompok

TAHAP KERJA

1. Teknik Dari Sesi 1: *Automatic Pilot*

- a. Menginstruksikan anggota kelompok saling memperkenalkan diri.
- b. Setelah memperkenalkan diri mereka sendiri, menginstruksikan ketua kelompok untuk memberikan kismis kepada setiap pasien.
- c. Menginstruksikan setiap pasien untuk melihat kismis tersebut dengan kemauan dan rasa ingin tahu, seolah-olah mereka belum pernah melihat hal seperti itu sebelumnya.
- d. Memandu pasien untuk dengan proses yang lamban dalam mengamati seluruh bagian dari kismis dan proses memakannya.
- e. Pertama, menginstruksikan setiap pasien untuk melihat bentuk kismis secara utuh dan semua aspek penampilannya secara seksama.
- f. Kemudian menginstruksikan pasien untuk melihat tekstur dan bau dan rasanya di antara jari-jari.
- g. Selanjutnya, menginstruksikan pasien memasukkan kismis perlahan ke dalam mulut, memperhatikan gerakan tubuh (mulut) saat melakukannya. Hal ini diikuti dengan merasakan kismis di mulut, menggigitnya, memperhatikan rasa dan tekstur, dan mengamati sensasi dan gerakan mulut dan tenggorokan dalam mengunyah dan menelan kismis.
- h. Jika pikiran atau emosi muncul selama latihan, peserta diminta kembali untuk memperhatikan aktivitas mengunyah kismis. Latihan kismis memberi kesempatan untuk terlibat secara sadar dalam aktivitas yang sering dilakukan pada " pilot otomatis " atau tanpa kesadaran.

- i. Mengevaluasi pengalaman pasien: Akan banyak pasien melaporkan bahwa pengalaman makan secara *mindfull* sangat berbeda dari pengalaman makan khas mereka, di mana perhatian difokuskan di tempat lain dan makanannya tidak benar-benar terasa. Hal ini menggambarkan poin umum bahwa memperhatikan aktivitas yang biasanya dilakukan pada pilot otomatis dapat secara signifikan mengubah sifat pengalaman.
- j. Meningkatnya kesadaran akan pengalaman dapat menyebabkan peningkatan kebebasan untuk membuat pilihan tentang apa yang harus dilakukan dalam berbagai situasi. Peserta didorong untuk makan makanan secara sadar selama sepekan setelah sesi 1.

2. Teknik Dari Sesi 2: *Dealing with Barriers*

- a. Menginstruksikan pasien untuk terlentang atau duduk di atas kursi
- b. Menginstruksikan pasien untuk memejamkan matanya atau menatap kebawah.
- c. Terlepas dari apa yang terjadi dimasalalu Anda (mis., Jika Anda tertidur, kehilangan konsentrasi, teruslah berpikirdari hal-hal lain atau berfokus pada sensasi tubuh, atau tidak merasakan apapun), lakukan saja! Inilah pengalaman Anda saat ini. Sadarilah pengalaman itu.
- d. Menginstruksikan pasien untuk fokus merasakan sensasi tubuhnya dari bagian ujung jari kaki, kaki, badan, lengan, leher dan kepala.
- e. Apabila pada saat proses tersebut pasien mengalami kegelisahan, pikiran beralih kemana-mana disarankan untuk kembali mengalihkan pikiran sebaik mungkin agar kembali fokus pada sensasi tubuh.

- f. Lepaskan gagasan "kesuksesan," "kegagalan," "melakukannya dengan sangat baik," atau "mencoba untuk memurnikan tubuh. "Ini bukan sebuah kompetisi. Ini bukan keterampilan yang harus Anda perjuangkan. Itu hanya disiplin yang terlibat adalah latihan reguler dan sering. Lakukan saja dengan sikap keterbukaan dan keingintahuan.
- g. Apabila saat proses tersebut pasien merasakan sensasi kesakitan pada bagian tubuh tertentu, pasien dihibau untuk menerima dan sebaik mungkin memperhatikan perasaan dengan lembut lalu memfokuskan kembali perhatian pada sensasi tubuh.

3. Teknik Dari Sesi 3: *Mindfulness of the Breath* (Mini Meditasi)

a. Tahap Menyadari

- 1) Menginstruksikan pasien untuk memejamkan mata dan duduk pada kursi yang nyaman.
- 2) Menginstruksikan pasien untuk duduk dengan tegak, duduk tidak bersandar dan kepala tidak medongak.
- 3) Menginstruksikan pasien untuk : Bawalah diri Anda ke saat sekarang dengan sengaja mengadopsi tegak dan bermartabat sikap. Jika memungkinkan, tutup mata Anda. Kemudian tanyakan:"Apa pengalaman saya sekarang? . . dalam pikiran . . dalam perasaan. . . dan sensasi tubuh?"
"Akui dan daftarkan pengalaman Anda, bahkan jika itu tidak diinginkan.

b. Tahap penyatuan

- 1) Kemudian, dengan lembut arahkan perhatian penuh pada pernapasan, ke Napas Anda bisa berfungsi sebagai alat untuk membawa Anda ke masa kini

dan membantu Anda menyetelnya ke dalam keadaan kesadaran dan ketenangan.

c. Memperluas kesadaran

- 1). Perluas bidang kesadaran Anda seputar pernapasan Anda, sehingga mencakup sensasi tubuh secara keseluruhan, postur tubuh, dan ekspresi wajah.

4. Teknik Dari Sesi 4: *Staying Present*

- a. Posisikanlah diri Anda pada posisi yang santai dan nyaman. Anda bisa duduk di kursi atau di lantai di atas bantal. Jaga untuk tetap punggung tegak, tapi jangan terlalu kencang. Tempatkan tangan Anda dimana menurut Anda merasa nyaman lalu lidah di atap mulut Anda.
- b. Perhatikan dan rileks tubuh Anda. Cobalah perhatikan bentuk tubuh Anda, beratnya. Biarkan diri Anda rileks dan menjadi penasaran dengan tubuh Anda yang duduk di sini-sensasi yang dialaminya, sentuhan, kaitannya dengan lantai atau kursi. Santai area yang sesak atau tegang. Hanya bernafas.
- c. Arahkan perhatian Anda pada pernapasan. Rasakan aliran napas alami keluar dan masuknya udara. Anda tidak perlu melakukan apapun untuk menghirup napas. Bernapaslah dengan sewajarnya, tidak lama dan tidak pendek. Perhatikan di mana Anda merasakan napas Anda dalam tubuh Anda. Mungkin di perut Anda. Mungkin di dada atau tenggorokan atau di lubang hidung Anda. Lihat apakah Anda bisa merasakan sensasi napas, satu siklus pernapasan pada satu waktu. Saat satu napas berakhir, napas berikutnya dimulai.

- d. Bersikap baik terhadap pikiran Anda yang berkeliaran. Sekarang saat Anda melakukan ini, Anda mungkin menyadari bahwa pikiran Anda mungkin mulai mengembara. Anda mungkin mulai memikirkan hal lain. Jika ini terjadi, itu bukan masalah. Ini sangat alami. Perhatikan saja bahwa pikiran Anda telah mengembara. Anda bisa mengatakan "berpikir" atau "mengembara" di kepala Anda dengan lembut. Kemudian dengan lembut mengalihkan perhatian Anda kembali ke pernapasan.
- e. Tinggallah di sini selama lima sampai tujuh menit. Perhatikan napas Anda, dalam diam. Dari waktu ke waktu, Anda akan tersesat dalam pikiran, lalu kembali ke nafas Anda.
- f. Perhatikanlah napas yang masuk dan keluar. Setelah beberapa menit, sekali lagi perhatikan tubuh Anda, seluruh tubuh Anda, duduk di sini. Biarkan diri Anda rileks lebih dalam lagi dan kemudian menawarkan beberapa penghargaan untuk melakukan latihan ini hari ini.

5. Teknik Dari Sesi 5: *Allowing/Letting Be*

- a. Menginstruksikan pasien untuk duduk di tempat nyaman lalu memejamkan mata atau menatap.
- b. Menginstruksikan pasien untuk memperhatikan dan menyadari pikiran, napas dan sensasi tubuh namun dalam periode kali ini instruksikan pasien dengan sengaja mengingat masalah atau masalah yang sulit atau menyulitkan dan memperhatikan di mana sensasi yang terkait dengan tubuh muncul.
- c. Menginstruksikan pasien untuk mengamati dan bawalah fokus kesadaran pada pengalaman pikiran Anda saat ini dan perhatikan apa adanya terjadi

dalam pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh Anda. Jelaskan, akui, identifikasikan-menempatkan pengalaman ke dalam kata-kata, misalnya katakan di dalam pikiran Anda, "Rasa marah muncul".

- d. Menginstruksikan pasien secara perlahan untuk mengarahkan perhatian penuh pada nafas..Coba perhatikan "di dalam pikiran Anda," "Bernapaslah. . . bernapas "atau berhitung," Menghirup,satu . . . menghembuskan napas, satu; menghirup, dua. . . dan lain-lain. "
- e. Kemudian meginstruksikan pasien untuk mencatat kecenderungannya ini yaitu untuk mencoba menyingkirkan atau menahan perasaan ini, dan para peserta kemudian dengan sengaja melepaskan kecenderungan ini dengan membiarkan diri mereka merasakan apa pun yang hadir dengan kemauan, keterbukaan, dan kesadaran ramah yang lembut dan ramah. Hal ini sering membantu untuk memungkinkan kesadaran untuk memasukkan sensasi dan nafas yang sulit, sehingga peserta membayangkan " bernapas dengan " kesulitan.
- f. Perkenankan perhatian Anda untuk memperluas ke seluruh tubuh - terutama untuk rasa tidak nyaman, ketegangan, atau hambatan. Jika sensasi ini ada, maka ambillah kesadaran Anda di sana oleh "bernapas ke dalamnya" pada batupasirnya. Lalu, hirup keluar dari sensasi tersebut,melembut dan membuka dengan menghembuskan napas. Katakan pada diri sendiri tentang napas yang Anda hembuskan, "Ini baik". Apapun itu, tidak apa-apa. Biarkan aku merasakannya. "Sadarilah dan sesuaikan postur tubuh dan ekspresi wajah Anda. Sebaik mungkin, membawa kesadaran yang meluas ini ke saat-saat berikutnya di hari Anda.

6. Teknik Dari Sesi 6: *Thoughts Are Not Facts*

- a. Mengintruksikan pasien untuk melihat pikiran mereka datang dan pergi, tanpa Anda harus mengikutinya.
- b. Menginstruksikna pasien untuk melihat pikirannya hanya sebagai proses mental dan bukan fakta. Mungkin benar ini kjadian sering terjadi dengan perasaan lainnya dan sangat menggoda untuk menganggapnya benar. Masih terserah Anda untuk memutuskan apakah itu benar dan bagaimana Anda ingin menghadapinya.
- c. Menginstruksikan pasien untuk menuliskan pikirannya di atas kertas. Ini memungkinkan Anda melihat mereka dengan cara yang kurang emosional dan luar biasa. Juga, jeda antara memiliki pemikiran dan Menuliskannya bisa memberi Anda waktu sejenak untuk merenungkan maknanya.
- d. Menginstruksikan pasien untuk bertanya pada dirinya dengan pertanyaan-pertanyaanberikut: Apakah pikiran ini hanya muncul di kepala saya secara otomatis?Apakah itu sesuai dengan fakta situasinya?Apakah ada sesuatu tentang hal itu?Saya bisa mempertanyakan? Bagaimana sayamemikirkannya di lain waktu, di lain waktusuasana hati? Apakah ada alternatif?
- e. Untuk pikiran yang sangat sulit, mungkin akan sangat membantu untuk melihatnyalagi dengan sengaja,dalam keadaan pikiran yang seimbang, sebagai bagian dari latihan duduk Anda: Mari "pikiran bijak" Anda memberi perspektifnya.

7. Teknik Dari Sesi 7: *How Can I Best Take Care of Myself*

- a. Lakukan sesuatu yang menyenangkan.

- b. Lakukan sesuatu yang akan memberi Anda rasa puas atau penguasaan.
- c. Bertindaklah penuh perhatian. Tanyakan pada diri sendiri: Apa yang saya butuhkan untuk diri saya sekarang? Bagaimana saya bisa merawatnya dengan baikdiriku sendiri sekarang dan cobalah beberapa hal berikut ini: Bersikaplah baik terhadap tubuh Anda: Minta mandi air panas yang enak; tidur siang; manjakan diri Anda denganmakanan favorit tanpa merasa bersalah; minumminuman favoritmu; Beri diri Anda wajahatau manikur.Terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan: Berjalan-jalan (mungkin dengan anjing atau teman);mengunjungi teman; hobi favoritmu; melakukan beberapa berkebun; mengambilbeberapa latihan;telepon teman; Luangkan waktu dengan seseorang yang Andasukai; memasak hidangan; pergi belanja;menonton sesuatu yang lucu atau menggembirakan di TV; baca sesuatu yang memberi Anda kesenangan;Dengarkanmusik yang membuat Anda merasa nyaman.Membersihkan rumah; membersihkan lemari atau laci; mengejar ketinggalan dengan menulis surat;melakukan pekerjaan; bayar Tagihan; lakukan sesuatu yang telah anda lakukan; mengambil. Beberapa latihan (N.B. Sangat penting untuk memberi selamat kepada diri Anda kapan punAnda menyelesaikan tugas atau bagian dari tugas dan memecah tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil danhanya mengatasi satulangkah pada satu waktu). Fokuskan perhatian Anda pada apa yang sedangAnda lakukan sekarang; Jaga dirimu pada saat Anda berada; letakkan pikiran Anda saat ini (mis., "Sekarang sayaberjalan menuruni tangga. . . Sekarang aku bisa merasakan banister di bawah tanganku. . . sekarang saya

berjalan ke dapur . . Sekarang aku menyalakan lampu. . . "); Sadarilah dirimubernafas seperti Anda melakukan hal-hal lain; Sadar akan kontak kaki Anda denganLantai saatAnda berjalan.

Ringkasan Sesi 7: Bagaimana saya dapat merawat diri sendiri?

(1) Cobalah untuk melakukan tindakan Anda sebagai percobaan. Cobalah untuk tidakberprasangka bagaimana Anda akan melakukannyarasakan setelah selesai Tetap berpikiran terbuka tentang apakah melakukan hal ini akan terjadi membantu dengan cara apapun.

(2) Pertimbangkan berbagai aktivitas dan jangan membatasi diri pada beberapa favorit. Terkadang,Mencoba perilaku baru bisa menarik dengan sendirinya. "Menjelajahi" dan "bertanya" seringbekerja melawan "penarikan" dan "mundur."

(3) Jangan mengharapkan keajaiban. Cobalah untuk melakukan apa yang telah Anda rencanakan sebaik mungkin. Menempatkan tekanan ekstra pada diri sendiri denganmengharapkan hal ini untuk mengubah sesuatu secara dramatismungkin tidak realistis Sebaliknya, aktivitas sangat membantu dalam membangun keseluruhan rasa Anda kontrol dalam menghadapi pergeseran dalam *mood* Anda.

8. Teknik Dari Sesi 8: *Mindfulness of Daily*

- a. Mengajarkan pada pasien saat pertama kali bangun di pagi hari, sebelum bangun tidur, bawalah perhatian pada pernapasan Anda dan libatkan semua panca indera anda untuk merasakan apa yang Anda rasakan pagi hari ini.

- b.** Perhatikan perubahan dalam postur tubuh Anda. Sadarilah perasaan, tubuh dan pikiran Anda. Saat Anda beralih dari berbaring ke duduk, berdiri, berjalan. Perhatikan masing-masing Saat Anda membuat transisi dari satu postur ke postur berikutnya.
- c.** Kapan pun Anda mendengar dering telepon, seekor burung bernyanyi, sebuah kereta lewat, tawa, mobil tanduk, angin, suara penutup pintu - gunakan suara seperti bel perhatian penuh Benar-benar mendengarkan dan hadir dan bangun.
- d.** Sepanjang hari, luangkan beberapa saat untuk menarik perhatian Anda pernafasan. Amati lima napas yang sadar.
- e.** Setiap kali Anda makan atau minum sesuatu, luangkan waktu sebentar untuk menyadari napas yang Anda hirup. Melihat makanan Anda dan menyadari bahwa makanan itu terhubung dengan makanan yang bergizi pertumbuhannya. Dapatkah Anda melihat sinar matahari, hujan, bumi, petani, sisopir truk di makananmu Perhatikan saat Anda makan, dengan sadar mengkonsumsi makanan ini untuk kesehatan fisik anda. Bawa kesadaran untuk melihat makanan Anda, mencium bau makanan, mencicipi makanan Anda, mengunyah makanan Anda, dan menelan makanan Anda. Perhatikan tubuh Anda saat Anda berjalan atau berdiri. Luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan postur tubuh Anda. Perhatikan kontak tanah di bawah kaki Anda. Rasakan udara di wajah, lengan, dan kaki saat Anda berjalan. Apakah kamu bergegas?
- f.** Bawa kesadaran untuk mendengarkan dan berbicara. Dapatkah Anda mendengarkan tanpa menyetujui atau tidak setuju, menyukai atau tidak

menyukai, atau merencanakan apa yang akan Anda katakan saat giliran Anda?

Saat berbicara, bisakah anda mengatakan apa yang perlu anda katakan tanpa melebih-lebihkan atau mengecilkan diri? Dapatkah Anda memperhatikan bagaimana pikiran dan tubuh Anda terasa?

- g. Kapan pun Anda menunggu sebentar, gunakan waktu ini untuk melihat berdiri dan bernapas. Rasakan kontak kaki Anda di lantai dan bagaimana tubuh Anda terasa. Bawa perhatian untuk naik turunnya perut Anda. Apakah kamu merasa tidak sabar?
- h. Waspadalah terhadap setiap titik sesak di tubuh Anda sepanjang hari. Lihat apakah kamu bisa bernafas ke dalamnya dan, saat Anda menghembuskan napas, melepaskan ketegangan berlebih. Apakah ada ketegangan? Disimpan di manapun di tubuhmu? Misalnya, leher, bahu, perut, rahang, atau punggung bawah? Jika memungkinkan, peregangan atau lakukan yoga sekali sehari.
- i. Perhatian perhatian pada aktivitas sehari-hari Anda seperti menyikat gigi, mencuci, menyikat rambut Anda, memakai sepatu Anda, melakukan pekerjaan Anda. Bawa perhatian penuh setiap aktivitas.
- j. Sebelum Anda tidur di malam hari, luangkan beberapa menit dan beri perhatian Anda nafasmu. Amati lima napas yang sadar.

9. Evaluasi

- a. Mengukur depresi pada pasien setelah latihan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*
- b. Membagikan *Beck Depression Inventory* (BDI-II) kepada pasien diabetes mellitus.

c. Menganalisa hasil skor *Beck Depression Inventory* (BDI-II) dari pasien.

Lampiran 6.

INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Mindfulness Based Cognitive Therapy*(MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018

Tanggal Penelitian :

Initial Responden :

Kode Responden :

Petunjuk pengisian :

1. Berikut ini ada 21 kelompok pernyataan. Pada setiap pernyataan, anda akan mendapati beberapa pilihan.
2. Anda diharapkan membaca dahulu semua pernyataan di tiap kelompok kemudian barulah andamemilih satu pernyataan yang paling tepat menggambarkan perasaan anda dengan tanda silang (X).
3. Jika ingin mengganti jawaban yang salah, cukup memberi tanda = dan menulis kembali X pada jawaban yang dianggap benar

A. Karakteristik Responden

1. Usia :

2. Jenis Kelamin : L/P

3. Status Perkawinan :

: Belum kawin

: Kawin

: Cerai

: Janda

: Duda

4. Pendidikan

: tidak sekolah

: SMA

: SD

: Perguruan Tinggi

: SMP

5. Pekerjaan

: Pedagang

: Pensiunan

: Buruh/Tani

: Wiraswasta

: PNS

: Ibu Rumah Tangga

6. Komplikasi:

TES BECK DEPRESSION INVENTORY(BDI-II)

(Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda saat ini, dengan memberi tanda silang (x) pada huruf di depan pernyataan yang anda pilih)

1. A. Saya tidak merasa sedih
B. Saya merasa murung dan sedih
C. Saya merasa murung atau sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar dari perasaan itu.
D. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga saya rasanya sangat menyakitkan.
E. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga saya tidak dapat menahanya lagi.
2. A. Saya tidak merasa pesimis atau berkecil hati terhadap masa depan
B. Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan
C. Saya merasa tidak ada sesuatu yang dapat saya harapkan atau nantikan
D. Saya merasa bahwa saya tidak akan pernah dapat mengatasi kesulitan-kesulitan saya.
E. Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala keadaan tidak dapat diperbaiki.
3. A. Saya tidak merasa seperti orang gagal
B. Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan daripada rata – rata orang pada umumnya
C. Saya merasa bahwa saya hanya sedikit sekali menghasilkan sesuatu yang bermakna.

- D. Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan
 - E. Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total (anak, pasangan, pekerja, kakak, adik, dll).
- 4.
- A. Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya
 - B. Saya merasa bosan hampir sepanjang waktu
 - C. Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti dulu biasanya saya menikmatinya.
 - D. Saya tidak lagi memperoleh kesenangan dari apapun juga
 - D. Saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja.
- 5.
- A. Saya tidak merasa sangat bersalah
 - B. Saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga untuk sebagian besar waktu.
 - C. Saya sering merasa bersalah
 - D. Saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga hampir sepanjang waktu
 - E. Saya merasa sepertinya saya ini sangat buruk atau tidak berharga.
- 6.
- A. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.
 - B. Saya punya suatu perasaan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi pada saya.
 - C. Saya merasa sedang dihukum atau akan dihukum.
 - D. Saya merasa bahwa saya memang pantas dihukum.
 - E. Saya ingin dihukum.
- 7.
- A. Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
 - B. Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri.
 - C. Saya tidak menyukai diri saya sendiri.
 - D. Saya muak dengan diri saya sendiri.
 - E. Saya benci dengan diri saya sendiri.
- 8.
- A. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain

- B. Saya penuh kritik pada diri sendiri karena kelemahan atau kesalahan saya
 - C. Saya menyalahkan diri saya sendiri sepanjang waktu atas kesalahan – kesalahan saya
 - D. Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi.
9. A. Saya tidak mempunyai pikiran untuk mencelakai diri saya
- B. Saya mempunyai pikiran – pikiran untuk mencelakai diri saya, tetapi saya tidak akan melaksanakannya
 - C. Saya akan lebih baik kalau saya mati
 - D. Saya pikir keluarga saya akan lebih baik kalau seandainya saya mati
 - E. Saya punya rencana pasti untuk melakukan bunuh diri
 - F. Saya akan membunuh diri saya sendiri seandainya saya bisa.
10. A. Saya tidak menangis lebih banyak dari biasanya
- B. Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya
 - C. Sekarang saya menangis sepanjang waktu dan tidak dapat saya hentikan.
 - D. Dahulu saya biasanya dapat menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin menangis.
11. A. Sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya
- B. Saya lebih mudah merasa kesal atau jengkel daripada biasanya
 - C. Saya sekarang merasa jengkel sepanjang waktu
 - D. Saya tidak dibuat jengkel oleh hal – hal yang biasanya menjengkelkan saya.
12. A. Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain.
- B. Saya kurang berminat pada orang lain dibandingkan dengan biasanya.
 - C. Saya tak kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain.
 - D. Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain.
13. A. Saya mengambil keputusan – keputusan sama baiknya dengan sebelumnya.
- B. Saya lebih banyak menunda keputusan daripada biasanya

- C. Saya mempunyai kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya
 - D. Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apa pun.
14. A. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada sebelumnya.
- B. Saya merasa cemas jangan – jangan saya tua atau tidak menarik.
 - C. Saya merasa bahwa ada perubahan – perubahan permanen pada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik.
 - D. Saya yakin bahwa saya kelihatan jelek.
15. A. Saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya
- B. Saya membutuhkan usaha istimewa untuk mulai mengerjakan sesuatu
 - C. Saya tidak bekerja sebaik seperti yang saya lakukan dahulu.
 - D. Saya harus mendorong diri saya sendiri dengan sangat keras untuk mau melakukan sesuatu.
 - E. Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa – apa.
16. A. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya
- B. Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya
 - C. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan sukar tidur kembali
 - D. Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur lebih dari 5 jam.
17. A. Saya tidak lebih lelah dari biasanya
- B. Saya lebih mudah lelah dari biasanya
 - C. Saya menjadi lelah walau tanpa mengerjakan apapun juga.
 - D. Saya merasa sangat lelah untuk mengerjakan apa saja.
18. A. Nafsu makan saya masih seperti biasanya.
- B. Nafsu makan saya tidak sebaik seperti biasanya dahulu.
 - C. Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang.
 - D. Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali.
19. A. Saya tidak banyak kehilangan berat badan akhir - akhir ini.

- B. Saya telah kehilangan berat badan 2,5 kg lebih
 - C. Saya telah kehilangan berat badan 5 kg lebih
 - D. Saya telah kehilangan berat badan 7,5 kg lebih. Saya sengaja berusaha mengurangi berat badan dengan makan lebih sedikit :- ya – tidak.
20. A. Saya tidak mencemaskan kesehatan saya melebihi biasanya.
- B. Saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya, seperti sakit dan rasa nyeri; sakit perut; ataupun sembelit.
 - C. Saya sangat cemas akan masalah kesehatan fisik saya dan sulit memikirkan hal – hal lainnya.
 - D. Saya begitu cemas akan kesehatan fisik saya sehingga saya tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya.
21. A. Saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks pada akhir – akhir ini.
- B. Saya kurang berminat terhadap seks kalau dibandingkan dengan biasanya.
 - C. Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks.
 - D. Saya sama sekali kehilangan minat terhadap seks.

Lampiran 7.

Master Tabel

**Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT)
Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus
Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018**

Kode Responden	Data Demografi										Skor Depresi	
	Usia (th)	Jenis Kelamin		Status	Pekerjaan		Pendidikan				Pretest	Postest
		Laki-laki	Perempuan	Perkawinan	Bekerja	Tidak bekerja	SD	SMP	SMA/SMK	PT (diploma/sarjana)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
001	58		✓	kawin	✓		✓				16	15
002	57		✓	kawin	✓				✓		15	13
003	64		✓	kawin	✓				✓		15	13
004	47	✓		kawin	✓				✓		16	15
005	48		✓	kawin	✓					✓	15	14
006	56	✓		kawin	✓				✓		18	17
007	55	✓		kawin	✓				✓		15	14
008	60		✓	janda	✓		✓			✓	23	21
009	50		✓	kawin	✓			✓			15	13
010	64		✓	kawin	✓			✓			13	14
011	63		✓	janda	✓			✓			20	19
012	62	✓		duda		✓	✓				12	14
013	61	✓		kawin		✓		✓			12	12
014	60		✓	kawin	✓			✓			14	15
015	62		✓	kawin	✓				✓		13	13
016	64	✓		kawin		✓				✓	12	11
017	62		✓	kawin		✓	✓				15	16
018	61		✓	kawin	✓			✓			13	14

KodeResponden	Data Demografi										Skor Depresi	
	Usia (th)	Jenis Kelamin		Status	Pekerjaan		Pendidikan				Pretest	Posttest
		Laki -laki	Perem puan	Perkawinan	Bekerja	Tdk Bekerja	SD	SMP	SMA/ SMK	PT (diploma/ sarjana)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
019	60		✓	kawin	✓		✓				20	19
020	64		✓	kawin		✓		✓			13	15
021	59		✓	kawin		✓			✓		16	14
022	60	✓		kawin	✓		✓				18	15
023	58	✓		kawin	✓			✓			13	13
024	56		✓	kawin		✓			✓	✓	13	14
025	60	✓		duda		✓			✓		15	14
026	61		✓	kawin		✓			✓		14	12
027	63	✓		duda		✓			✓		17	15
028	64		✓	janda		✓			✓		20	19
029	56	✓		kawin	✓				✓		15	13
030	59	✓		kawin	✓					✓	12	14
031	57		✓	kawin	✓				✓		16	14

Lampiran 8.

HASIL ANALISIS KARAKTERISTIK USIA, JENIS KELAMIN, STATUS PERKAWINAN, PENDIDIKAN, DAN PEKERJAAN PASIEN DIABETES MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN TAHUN 2018

Statistic

		Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan	Status Perkawinan
N	Valid	31	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		59.0645	1.6129	4.9677	1.7419	2.4516
Std. Error of Mean		.80313	.08893	.37527	.13090	.17864
Median		60.0000	2.0000	5.0000	2.0000	2.0000
Mode		60.00 ^a	2.00	7.00	1.00 ^a	2.00
Std. Deviation		4.47166	.49514	2.08940	.72882	.99461
Variance		19.996	.245	4.366	.531	.989
Range		17.00	1.00	6.00	2.00	3.00
Minimum		47.00	1.00	1.00	1.00	2.00
Maximum		64.00	2.00	7.00	3.00	5.00
Sum		1831.00	50.00	154.00	54.00	76.00

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 47.00	1	3.2	3.2	3.2
48.00	1	3.2	3.2	6.5
50.00	1	3.2	3.2	9.7
55.00	1	3.2	3.2	12.9
56.00	3	9.7	9.7	22.6
57.00	2	6.5	6.5	29.0
58.00	2	6.5	6.5	35.5
59.00	2	6.5	6.5	41.9
60.00	5	16.1	16.1	58.1
61.00	3	9.7	9.7	67.7
62.00	3	9.7	9.7	77.4
63.00	2	6.5	6.5	83.9
64.00	5	16.1	16.1	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	12	38.7	38.7	38.7
Perempuan	19	61.3	61.3	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Status Perkawinan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kawin	25	80.6	80.6	80.6
duda	3	9.7	9.7	90.3
janda	3	9.7	9.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dasar	13	41.9	41.9
	menengah	13	41.9	83.9
	tinggi	5	16.1	100.0
	Total	31	100.0	100.0

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pedagang	8	25.8	25.8
	Buruh/tani	3	9.7	9.7
	PNS	5	16.1	16.1
	Pensiunan	11	35.5	35.5
	Wiraswasta	4	12.9	12.9
	Total	31	100.0	100.0

Lampiran 9

HASIL ANALISIS DATA TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MELLITUS SEBELUM DAN SESUDAH PERLAKUAN *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN TAHUN 2018

Tingkat Depresi pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Depresi ringan	20	64.5	64.5	64.5
Valid Depresi sedang	11	35.5	35.5	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Tingkat Depresi post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Depresi ringan	25	80.6	80.6	80.6
Valid Depresi sedang	6	19.4	19.4	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 10

**HASIL UJI NORMALITAS DATA TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS SEBELUM DAN SESUDAH PERLAKUAN
MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN TAHUN 2018**

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pre	.187	31	.007	.897	31	.006
Skor Post	.244	31	.000	.863	31	.001

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Skor Pre	Mean	15.2903	.49120
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 14.2872 Upper Bound 16.2935	
	5% Trimmed Mean	15.1039	
	Median	15.0000	
	Variance	7.480	
	Std. Deviation	2.73488	
	Minimum	12.00	
	Maximum	23.00	
	Range	11.00	
	Interquartile Range	3.00	
	Skewness	1.043	.421
	Kurtosis	.872	.821
	Mean	14.6452	.40573
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 13.8165 Upper Bound 15.4738	
Skor Post	5% Trimmed Mean	14.5143	
	Median	14.0000	
	Variance	5.103	
	Std. Deviation	2.25903	
	Minimum	11.00	
	Maximum	21.00	
	Range	10.00	
	Interquartile Range	2.00	
	Skewness	1.253	.421
	Kurtosis	1.466	.821

Lampiran 11

**HASIL ANALISIS DATA TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS SEBELUM DAN SESUDAH PERLAKUAN *MINDFULNESS-BASED
COGNITIVE THERAPY* (MBCT) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN TAHUN 2018 MENGGUNAKAN UJI *WILCOXON SIGNED
RANKS TESTS***

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Post - Skor Pre	Negative Ranks	20 ^a	15.08	301.50
	Positive Ranks	8 ^b	13.06	104.50
	Ties	3 ^c		
	Total	31		

Test Statistics^a

	Skor Post - Skor Pre
Z	-2.307 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021



PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN

Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80118
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

Denpasar, 20 Desember 2017

No. : 070 /10582/ Dikes
Lampiran : -
Perihal : Ijin Permintaan Data

Kepada
Yth. : 1. Ka. Puskesmas IV Denpasar Selatan
di -
Denpasar

Menunjuk surat dari Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan Nomor: PP.02.02/020/1199/2017, tertanggal 21 November 2017. Perihal Mohon Ijin Pengambilan Data yang suratnya ditujukan kepada Saudara atas nama mahasiswa berikut :

Nama : Putu Epriliani
NIM : P07120214010

Maka dengan ini kami sampaikan agar Saudara dapat membantu memberikan data / informasi yang dibutuhkan.

Demikian kami sampaikan untuk dapat ditindak lanjuti sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar.

Dr. Luh Putu Sri Armini, M.Kes

Nip. 196204191988032007

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yang bersangkutan.
2. Arsip.



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : PP.02.02/020/ /2018 29 Maret 2018
Hal : Permohonan Izin Penelitian

KepadaYth.
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali
Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir pada mahasiswa semester VIII program studi DIV Keperawatan Reguler Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan izin penelitian di kepada mahasiswa kami atas nama:

Nama : Putu Epriliani
NIM : P07120214010

Judul Penelitian :

Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



(V.M. Endang SP Rahayu., S.Kp., M.Pd

NIP. 195812191985032005



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU

Jalan Raya Puputan, Ngl Mandala Denpasar 80236
Telp./Fax (0361) 243804/256905
website: www.dpmptsp.baliprov.go.id e-mail: dpmptsp@baliprov.go.id

Nomor : 370/01374/DPMPTSP-B/2018
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi

Kepada
Yth. Walikota Denpasar
cc. Kepala Badan Kesbang Pol
Kota Denpasar
di -
Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 32 Tahun 2017 Tanggal 25 April 2017 Tentang Tertang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Peraturan Gubernur Bali Nomor 36 Tahun 2017 Tanggal 26 April 2017 Tentang Tata Cara/Prosedur Penerbitan Perizinan dan NonPerizinan pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor PP.02.02/020/03861/2018, tanggal 29 Maret 2018, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kegiatan:

Nama : PUTU EPRILIANI
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Desa Sestala, Kec. Serint, Singaraja
Jurus/bidang : Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018
Lokasi Penelitian : Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 1 Bulan (07 Apr 2018 s/d 06 May 2018)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Rekomendasi/ijin akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi/ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi/ijin agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali

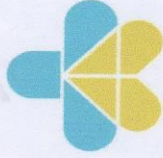


Denpasar, 06 April 2018
a.n. GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PEMERINTAH PROVINSI BALI
ID. BAGUS MADE PARWATA, S.E., M.Si.
PENYANA UTAMA/MAKHA
NIP. 1955010119801101003

Tambahan kepada Yth.:

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan

**IJIN TIDAK
DIPUNGUT BIAYA**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : PP.02.02/020/011/2018 3 April 2018
Hal : Permohonan Ethical Clearance

Kepada Yth.

Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Denpasar

Di -

Denpasar

Dengan Hormat,

Bersamaan dengan ini kami mengajukan permohonan kelayakan etik pada proposal penelitian "Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018":

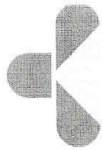
Nama : Putu Epriliani
NIM : P07120214005

Demikian surat pengantar ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



∟ V.M Erdang SP Rahayu., S.Kp., M.Pd
NIP. 195812191985032005



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)



Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 FAX : (0361) 710448
Website: www.poltekkes-denpasar.ac.id

**PERSETUJUAN ETIK /
ETHICAL APPROVAL**

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0119 /2018

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

PENGARUH MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) TERHADAP
DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN TAHUN 2018

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

PUTU EPRILIANI

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, 18 April 2018

Ketua,



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.Sp.MB.



**PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN KOTA DENPASAR
PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN
JALAN PULAU MOYO NO 63A PEDUNGAN
NO TELP. (0361) 722475
EMAIL : puskesmasivdensel@gmail.com**



SURAT KETERANGAN
NOMOR : 800/399/PUSK IV D.S

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : drg. Made Saraswati Rahayu
NIP : 19650517 199301 2 004
Pangkat/ Gol : Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan : Plt. Kepala Puskesmas IV Denpasar Selatan.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Putu Epriliani
Kampus : Politeknik Kesehatan Denpasar
Prodi : D IV Keperawatan

Adalah memang benar bahwa telah melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap depresi pada pasien diabetes militus di wilayah kerja puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2018" di Puskesmas IV Denpasar Selatan.

Demikian yang dapat kami sampaikan agar surat keterangan ini dapat dipergunakan seperlunya.

Denpasar, 5 Juni 2018

Plt. Kepala Puskesmas IV Denpasar Selatan



(drg. Made Saraswati Rahayu)
NIP. 19650517 199301 2 004



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar. Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Putu Epriliani
NIM : P07120214010
JUDUL KARYA TULIS : Pengaruh Mindfulness - Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
PEMBIMBING UTAMA : I. Wayan Candra, S.Pd.; S.kep, Ns., M.Si

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu, 16 Mei 2018	I	Bab V 1. Kondisi Lokasi Penelitian 2. Karakteristik Subjek Penelitian 3. Hasil Pengamatan terhadap Objek Penelitian	1. Kondisi lokasi penelitian buat sesuai kebutuhan 2. Buat karakteristik subjek penelitian sesuai kebutuhan.	
Jumat, 18 Mei 2018	II	Bab V 1. Hasil Analisis Data 2. Uji Hipotesis	1. Buat kajian hipotesis Lanjutkan ke Bab V	
Senin, 21 Mei 2018	III	Bab V 1. Pembahasan	1. Bahas hasil penelitian 2. Gunakan artikel atau jurnal primer sebagai sumber dalam pembahasan	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar. Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Puku Epriliani
NIM : 007120214010
JUDUL KARYA TULIS : Pengaruh Mindfulness - Based Cognitive Therapy (MBCT)
terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
PEMBIMBING UTAMA : I. Wayan Candra, S.Pd, S.Kep., Ns., M.Si

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu, 23 Mei 2018	<u>IV</u>	Bab V 1. Pembahasan	1. lakukan pembacaan dan fokus pada hasil penelitian 2. Perhatikan penggunaan kalimat dan kata hubung	
Senin, 04 Juni 2018	<u>V</u>	Bab V 1. Pembahasan	Lanjut ke Bab VI	
Selasa, 05 Juni 2018	<u>VI</u>	Bab VI 1. Simpulan dan Saran	1. simpulan sesuai dengan hasil pembahasan. 2. Saran bersifat operasional dan sesuai dengan simpulan	



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Puh Epriliani
NIM : 207120219010
JUDUL KARYA TULIS : Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
PEMBIMBING Pendamping : I Guri Ayu Harini, SKM, M.Kes.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 21/5/18	I	Bab V	Perbaiki pada kondisi lokasi penelitian tulis secara singkat, padat, dan jelas.	
Rabu 23/5/18	II	Bab V	Pembahasan khusus secara sistematis dan gunakan minimal 3 jurnal hasil penelitian	
Jumat 25/5/18	III	Bab V & VI	Pembahasan kesimpulan	



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Puhi Epriliani
NIM : 207120214010
JUDUL KARYA TULIS : Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus
PEMBIMBING Pendamping: I Gusti Ayu Harini, SKM, M. Kes

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin 23/5/18	IV	Bab I-VI	Tata penulisan abs-trak → English Pembahasan	
Senin 4/6/18	V	Bab I-VI	Tata penulisan - Tabel - Saran	
Selasa 5/6/2018	VI	Bab I-VI	Perbaiki margin kiri dan kanan Ace	