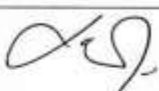


LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul

 YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO FAKULTAS ILMU KESEHATAN http://www.ubs-ppni.ac.id fikes@ubs-ppni.ac.id 0321-390203 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto			
Lembar Pengajuan Judul Skripsi			
Judul proposal Skripsi: ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,			
Judul Proposal	: Hubungan PEER Group Support terhadap Penurunan Diabetes Burnout Syndrom Pada Pasien DM Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto		
Nama Mahasiswa	: Anas		
NIM	: 202507012		
Disetujui oleh:			
Pembimbing	Nama Pembimbing	Tanggal Disetujui	Tanda Tangan
I	Raras Merbawani, S.kep.Ns., M.HKes NIK. 162 601 119	18-2-2026	
II	Lutfi Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kes NIK. 162 601 060	18/2	
Acc Panitia Skrining Judul		18/2/2026	

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

	Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI FAKULTAS ILMU KESEHATAN FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL http://www.ubs-ppni.ac.id ☎ 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223 info@ubs-ppni.ac.id 📍 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto
---	---

Nomor	: IV.a/ 01 /SP-Fikes/ 07/ 2026
Lampiran	: 1
Perihal	: Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian

Yth. Pimpinan	: Rumah Sakit Dharma Husada Ngoro Mojokerto di Tempat
----------------------	--

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO, kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami tersebut di bawah ini:

Nama	: ANAS
NIM	: 202507012
Program Studi	: ILMU KEPERAWATAN
Jenjang	: S-1
No. Telepon	: 085962531075

Untuk melakukan **Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data Penelitian** di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun judul penelitian yang akan diangkat adalah:

"Pengaruh PEER Group Support terhadap Penurunan Diabetes Burnout Syndrom Pada Pasien DM Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto"

Kegiatan ini direncanakan akan berlangsung pada 20 Februari 2026 sampai dengan 06 Juni 2026. Data yang diperoleh semata-mata hanya akan digunakan untuk kepentingan akademis.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Mojokerto, 9 Juli 2026



**Dekan,
Fakultas Ilmu Kesehatan**
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
Dr. IYOK M. Hafidul S.Kep.Ns., M.Kes
NIK. 162.601.015

Tembusan :

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto
2. Arsip



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian



RUMAH SAKIT "DHARMA HUSADA"

Jl. Raya Ngoro 192 Telp. 0321 - 6817833 E-mail : rs.dhusada.ngoro@gmail.com
Ngoro - Mojokerto

Mojokerto, 15 Juli 2026

Nomor : 101/DIR/VII/RSDH/2026
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Yth. Dekan Bidang Akademik
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di tempat

Dengan Hormat,

Sebelumnya kami mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan kepercayaan yang diberikan kepada RS. Dharma Husada sebagai sarana belajar peserta didik melalui program kegiatan Magang dan Penelitian yang telah terjalin dengan baik, kami berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut di masa mendatang. Menindaklanjuti surat dari Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto Nomor : IV.a/012/SP-Fikes/07/2026 tertanggal 09 Juli 2026 Perihal Permohonan Izin Penelitian. Maka bersama ini, memberitahukan bahwa RS. Dharma Husada menyetujui pelaksanaan penelitian tersebut yang akan dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa	: Anas
NIM	: 202507012
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Jenjang	: S-1
Judul Penelitian	: Pengaruh PEER Group Support terhadap Penurunan Diabetes Burnout Syndrom Pada Pasien DM di RS. Dharma Husada Ngoro Mojokerto

Diharapkan kepada peneliti berkomitmen untuk menjaga nama baik RS. Dharma Husada pada naskah dan publikasi.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan banyak terima kasih.

Hormat kami,

dr. SYLVIA MELANI, M.M
Direktur RS. Dharma Husada

Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Ditempat

Dengan Hormat

Kami mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto bermaksud mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui “Pengaruh *PEER Group Support* terhadap *Diabetes Burnout Syndrom* Pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit Dalam Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto”

Se pengaruh dengan hal tersebut diatas, kami mohon kesediaanya bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kami akan menjamin kerahasiaan jawaban yang telah diberikan.

Demikian surat permohonan ini, atas kesediaan dan bantuan kami ucapkan terimakasih.

Mojokerto. 08 Mei 2026

Anas

Lampiran 5 Lembar Informed Consent/Persetujuan

INFORMED CONSENT/ LEMBAR PERSETUJUAN

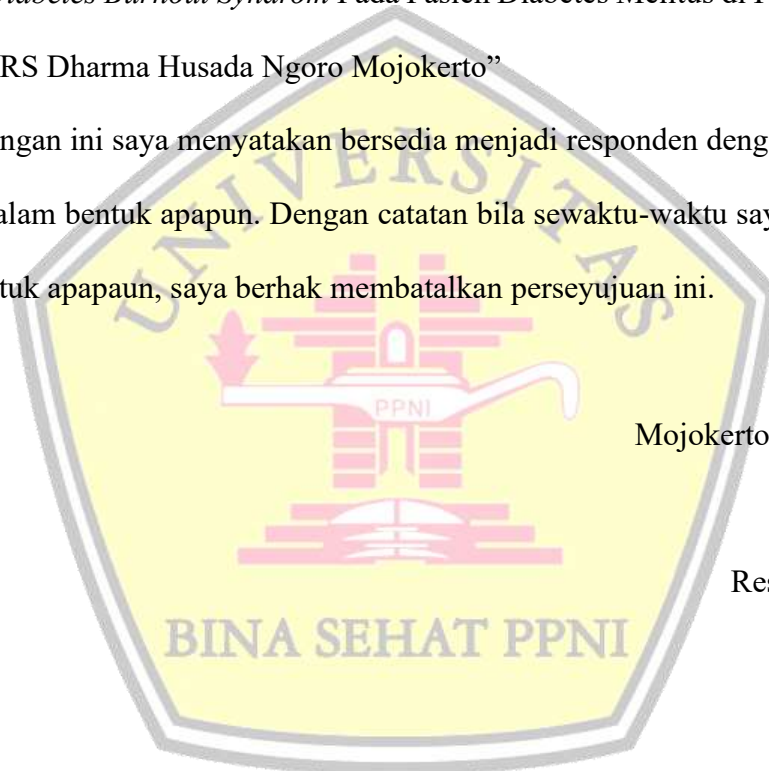
Persyaratan bersedia menjadi Responden

Setelah mendapat informasi dan penjelasan serta mengetahui tentang manfaat yang dilakukan mahasiswa Ilmu Kesehatan S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dengan judul “Pengaruh *PEER Group Support* terhadap *Diabetes Burnout Syndrom* Pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit Dalam Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto”

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dengan tidak ada paksaan dalam bentuk apapun. Dengan catatan bila sewaktu-waktu saya dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan perseyujuan ini.

Mojokerto, 2026

Responden



Lampiran 6 Sop

	Pendidikan Kesehatan menggunakan Metode Peer Group			
	SOP	No. Dokumen	/SOP/	Anas
		No. Revisi	-	
		Tgl. Terbit	Juni 2026	
		Halaman	2	

No	Komponen	Uraian
1	Pengertian	- <i>PEER Group Support</i> merupakan metode dukungan kelompok sebaya yang dilakukan antar pasien Diabetes Melitus melalui berbagi pengalaman, pemberian motivasi, dukungan emosional, serta informasi terkait pengelolaan penyakit diabetes.- <i>PEER Group Support</i> dalam penelitian ini dilakukan melalui grup WhatsApp yang difasilitasi oleh peneliti untuk membantu menurunkan tingkat <i>Diabetes Burnout Syndrome</i> pada pasien Diabetes Melitus.
2	Tujuan	Memberikan dukungan kelompok sebaya (<i>PEER Group Support</i>) kepada pasien Diabetes Melitus untuk membantu menurunkan tingkat <i>Diabetes Burnout Syndrome</i> .
3	Referensi	1. Notoatmodjo, S. (2018). <i>Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan</i>. 2. International Diabetes Federation (IDF). 3. American Diabetes Association (ADA). 4. Literatur terkait <i>PEER Group Support</i> dan <i>Diabetes Burnout Syndrome</i>.
4	Kebijakan	1. Kegiatan dilaksanakan setelah responden menandatangani informed consent. 2. Seluruh responden tergabung dalam grup WhatsApp penelitian. 3. Kerahasiaan identitas responden dijaga oleh peneliti. 4. Intervensi dilakukan sesuai SOP penelitian.
5	Prosedur / Langkah-Langkah	Tahap Persiapan 1. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada responden. 2. Meminta responden menandatangani informed consent.

		3. Mengumpulkan nomor WhatsApp responden. 4. Membentuk grup WhatsApp penelitian. 5. Menyusun jadwal dan materi intervensi. Tahap Pre-Test 6. Membagikan kuesioner <i>Diabetes Burnout Syndrome</i> kepada seluruh responden. 7. Responden mengisi kuesioner sebagai data pre-test. 8. Peneliti mengumpulkan dan mendokumentasikan hasil pre-test. Tahap Intervensi <i>PEER Group Support</i> 9. Memberikan intervensi <i>PEER Group Support</i> melalui grup WhatsApp selama 5 sesi a. Pertemuan 1 : Pengenalan Diabetes Melitus dan <i>Diabetes Burnout Syndrome</i>. b. Pertemuan 2 : Berbagi pengalaman dalam menjalani pengobatan dan perawatan Diabetes Melitus. c. Pertemuan 3 : Strategi mengatasi kejenuhan dan stres dalam pengelolaan Diabetes Melitus. d. Pertemuan 4 : Motivasi dan dukungan emosional antar anggota kelompok. e. Pertemuan 5 : Penguatan perilaku perawatan diri dan pencegahan komplikasi Diabetes Melitus. 10. Pada setiap sesi responden diberikan kesempatan berdiskusi, bertanya, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan kepada sesama anggota kelompok. 11. Peneliti bertindak sebagai fasilitator dan moderator diskusi. Tahap Post-Test 12. Setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti membagikan kembali kuesioner <i>Diabetes Burnout Syndrome</i>. 13. Responden mengisi kuesioner sebagai data post-test. 14. Peneliti mengumpulkan dan mendokumentasikan hasil post-test. Tahap Evaluasi 15. Melakukan editing, coding, scoring, dan tabulating data. 16. Menganalisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. 17. Menyajikan hasil penelitian dalam bentuk tabel, narasi, dan pembahasan.
--	--	--

Lampiran 7 Lembar Kuesioner

**Pengaruh *PEER Group Support* terhadap *Diabetes Burnout Syndrom* Pada
Pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit Dalam Di RS Dharma Husada
Ngoro Mojokerto**

DATA UMUM RESPONDEN

1. Umur
 - ☐ 17-25 tahun
 - ☐ 26-35 tahun
 - ☐ 36-45 tahun
 - ☐ 46-55 tahun
 - ☐ 56-75 tahun
2. Jenis Kelamin
 - ☐ Laki-Laki
 - ☐ Perempuan
3. Pendidikan
 - ☐ SD,SMP/ sederajat
 - ☐ SMA/ sederajat
 - ☐ Perguruan tinggi
4. Pekerjaan
 - ☐ Tidak bekerja
 - ☐ Swasta
 - ☐ Wiraswasta
 - ☐ ASN
 - ☐ Petani
 - ☐ Lain-lain
5. Lama menderita Diabetes Burnout Syndrom : tahun bulan
6. Keluarga dengan diabetes Burnout Syndrom
 - ☐ Ada
 - ☐ Tidak ada

DATA KHUSUS RESPONDEN

Bagian A: Kuesioner Burnout (Diabetes Burnout Scale)

Skala Jawaban: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Ragu-ragu, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju

Kuesioner	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Ragu-ragu	Setuju	Sangat setuju
1. Saya merasa sulit mengendalikan kadar gula darah saya					
2. Saya sering merasa gagal dalam mengatur pola makan saya					
3. Saya merasa tidak punya kekuatan untuk mengikuti semua anjuran dokter					
4. Saya merasa tidak mampu mengatur rutinitas pengobatan saya					
5. Saya merasa lelah karena harus terus memikirkan diabetes saya					
6. Saya bosan dengan rutinitas pemeriksaan kadar gula darah					
7. Saya merasa stres setiap kali harus memantau atau mencatat hasil pemeriksaan gula					
8. Saya merasa frustrasi karena harus hidup dengan diabetes seumur hidup					
9. Saya kadang membiarkan diri saya makan makanan yang dilarang karena sudah lelah mengatur semuanya.					
10. Saya merasa tidak peduli lagi apakah kadar gula saya baik atau tidak.					
11. Saya jarang membicarakan kondisi diabetes saya dengan orang lain					
12. Saya merasa malas untuk datang ke rumah sakit untuk kontrol					

Skoring Burnout:

Skor	Interpretasi
12–27	Tidak ada distress
28–43	Distress sedang
44–60	Distress tinggi

Lampiran 8 Kisi Kisi Kuesioner

Variabel	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
<i>Diabetes Burnout Syndrome</i>	<i>Emotional Burden (EB)</i> (beban emosional akibat diabetes)	5, 7, 8, 10	4
	<i>Physician Distress (PD)</i> (ketidaknyamanan terkait tenaga kesehatan/pengobatan)	3, 12	2
	<i>Regimen Distress (RD)</i> (kesulitan menjalankan regimen/perawatan diabetes)	1, 2, 4, 6, 9	5
	<i>Interpersonal Distress (ID)</i> (masalah dukungan dan hubungan sosial)	11	1
Total		1–12	12



Lampiran 9 Data Umum

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Umur 46–55 tahun	7	35.0	35.0	35.0
	Umur 56–75 tahun	13	65.0	65.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	10	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD/SMP	6	30.0	30.0	30.0
	SMA	11	55.0	55.0	85.0
	Perguruan Tinggi	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Swasta	9	45.0	45.0	45.0
	Wiraswasta	5	25.0	25.0	70.0
	Petani	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

lama dm

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5–10 tahun	11	55.0	55.0	55.0
	> 10 tahun	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

riwayat keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	12	60.0	60.0	60.0
	Tidak ada	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	



Lampiran 10 Data Khusus

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	moderate distress	4	20.0	20.0	20.0
	high distress	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak ada distress	3	15.0	15.0	15.0
	moderate distress	12	60.0	60.0	75.0
	high distress	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	14 ^a	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	6 ^c		
	Total	20		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-3.742 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pre Test * Post Test Crosstabulation

		Post Test			
		tidak ada distress	moderate distress	high distress	Total
Pre Test moderate distress	Count	3	1	0	4
	% of Total	15.0%	5.0%	0.0%	20.0%
high distress	Count	0	11	5	16
	% of Total	0.0%	55.0%	25.0%	80.0%
Total	Count	3	12	5	20
	% of Total	15.0%	60.0%	25.0%	100.0%



Lampiran 11 Tabulasi Data

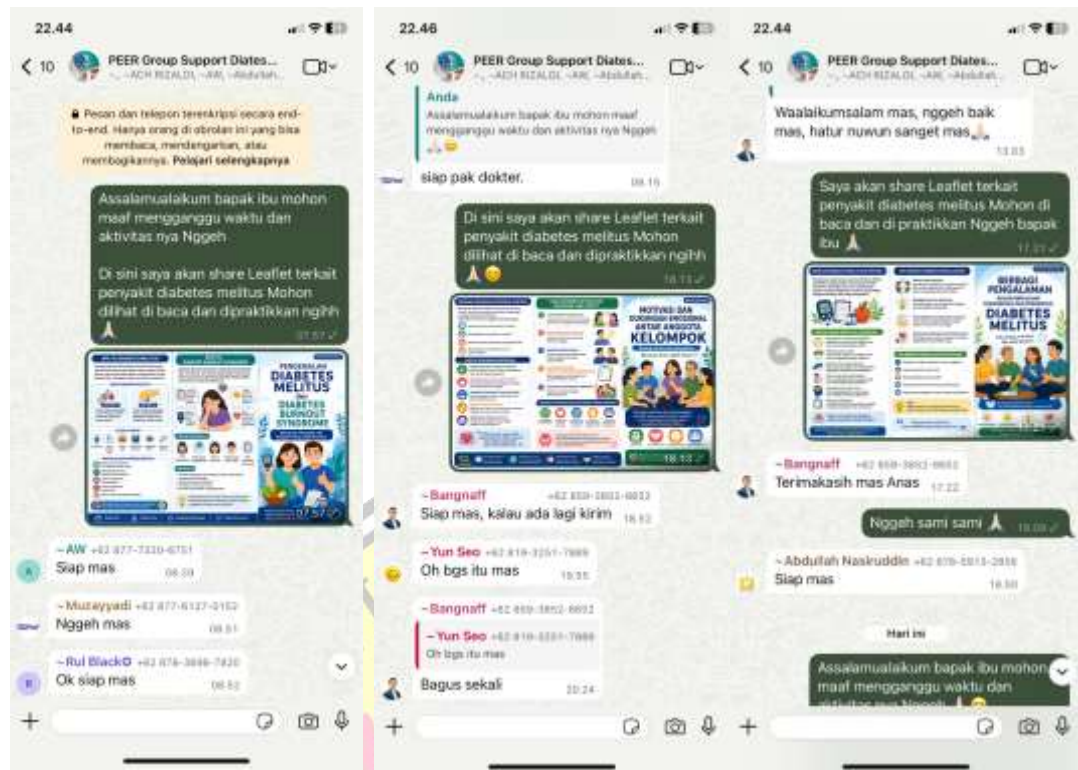
No	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Lama DM	Riwayat Keluarga DM	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
1	58	Perempuan	SMA	Swasta	8	Ada	48	Distress tinggi	39	Distress sedang
2	63	Laki-laki	SD/SMP	Petani	12	Ada	50	Distress tinggi	41	Distress sedang
3	51	Perempuan	SMA	Wiraswasta	7	Tidak Ada	46	Distress tinggi	37	Distress sedang
4	67	Laki-laki	SD/SMP	Petani	15	Ada	52	Distress tinggi	45	Distress tinggi
5	55	Perempuan	SMA	Swasta	10	Tidak Ada	47	Distress tinggi	38	Distress sedang
6	60	Laki-laki	SMA	Wiraswasta	9	Ada	49	Distress tinggi	40	Distress sedang
7	48	Perempuan	Perguruan Tinggi	Swasta	6	Tidak Ada	45	Distress tinggi	36	Distress sedang
8	72	Laki-laki	SD/SMP	Petani	18	Ada	54	Distress tinggi	47	Distress tinggi
9	57	Perempuan	SMA	Swasta	11	Ada	48	Distress tinggi	40	Distress sedang
10	61	Laki-laki	SMA	Wiraswasta	13	Tidak Ada	50	Distress tinggi	42	Distress sedang
11	49	Perempuan	Perguruan Tinggi	Swasta	5	Tidak Ada	44	Distress tinggi	36	Distress sedang
12	65	Laki-laki	SD/SMP	Petani	14	Ada	53	Distress tinggi	44	Distress tinggi
13	54	Perempuan	SMA	Swasta	8	Ada	42	Distress sedang	26	Tidak ada distress
14	68	Laki-laki	SD/SMP	Petani	16	Ada	55	Distress tinggi	46	Distress tinggi
15	52	Perempuan	SMA	Wiraswasta	7	Tidak Ada	40	Distress sedang	27	Tidak ada distress
16	59	Laki-laki	SMA	Swasta	10	Ada	49	Distress tinggi	38	Distress sedang
17	47	Perempuan	Perguruan Tinggi	Swasta	6	Tidak Ada	38	Distress sedang	25	Tidak ada distress

18	70	Laki-laki	SD/SMP	Petani	17	Ada	54	Distres s tinggi	45	Distres s tinggi
19	56	Perempuan	SMA	Swasta	9	Ada	43	Distres s sedang	32	Distres s sedang
20	62	Laki-laki	SMA	Wiraswasta	12	Tidak Ada	51	Distres s tinggi	40	Distres s sedang

Tabel Coding

No	Umur	JK	Pend.	Pek.	Lama DM	Keluarga DM	Pre	Post
1	5	2	2	2	1	1	3	2
2	5	1	1	5	2	1	3	2
3	4	2	2	3	1	2	3	2
4	5	1	1	5	2	1	3	3
5	4	2	2	2	1	2	3	2
6	5	1	2	3	1	1	3	2
7	4	2	3	2	1	2	3	2
8	5	1	1	5	2	1	3	3
9	5	2	2	2	2	1	3	2
10	5	1	2	3	2	2	3	2
11	4	2	3	2	1	2	3	2
12	5	1	1	5	2	1	3	3
13	4	2	2	2	1	1	2	1
14	5	1	1	5	2	1	3	3
15	4	2	2	3	1	2	2	1
16	5	1	2	2	1	1	3	2
17	4	2	3	2	1	2	2	1
18	5	1	1	5	2	1	3	3
19	5	2	2	2	1	1	2	2
20	5	1	2	3	2	2	3	2

Lampiran 12 Dokumentasi



a. Leaflet Pengenalan Diabetes Melitus dan *Diabetes Burnout Syndrome*.



- b. Leaflet Berbagi pengalaman dalam menjalani pengobatan dan perawatan Diabetes Melitus.

MENGAPA BERBAGI PENGALAMAN PENTING?

Menjalani pengobatan dan perawatan Diabetes Melitus bukanlah hal yang mudah. Setiap orang memiliki perjalanan, tantangan, dan cara yang berbeda. Dengan berbagi pengalaman, kita bisa saling belajar, saling mendukung, dan saling menguatkan.

PENGALAMAN YANG BISA DIBAGIKAN

- Pengalaman memulai pengobatan:** Bagaimana prosedur dan langkah awal saat pertama kali diagnosis DM.
- Mengatur pola makan:** Tipe memilih makanan, mengatur porsi, serta menghadapi godaan makanan.
- Aktivitas fisik yang dilakukan:** Olahraga atau aktivitas yang disukai dan bagaimana menjadikannya kebiasaan.
- Minum obat dan suntik insulin:** Cara mengingat jadwal, mengatasi lupa, atau efek samping yang dirasakan.
- Memelola stres dan emosi:** Cara menghadapi stres, rasa bosan, atau kelelahan dalam menjalani DM.
- Hasil yang dirasakan:** Perubahan positif yang dirasakan setelah menjalani pengobatan dan perawatan.

Setiap cerita adalah pembelajaran. Setiap pengalaman adalah kekuatan.

Berbagi pengalaman bukan berarti menggund, tapi **saling menginspirasi**.

APA MANFAAT BERBAGI PENGALAMAN?

- Merasa tidak sendirian:** Mendengar pengalaman orang lain membuat kita merasa dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi Diabetes Melitus.
- Mendapat ide dan solusi baru:** Kita bisa belajar cara mengatasi tantangan dari pengalaman orang lain.
- Meningkatkan semangat dan motivasi:** Kisah sukses orang lain dapat menjadi inspirasi untuk terus semangat.
- Mempererat dukungan dan kebersamaan:** Dukungan dari sesama membuat perjalanan pengobatan terasa lebih ringan.

TIPS BERBAGI PENGALAMAN YANG BAIK

- Dengarkan dengan empati dan tanpa menghakimi.
- Jaga kerahasiaan cerita teman.
- Berbagi dengan jujur dan positif.
- Fokus pada solusi dan hal-hal yang menyenangkan.
- Harap setiap pengalaman, karena setiap orang berbeda.

Ingat! Setiap langkah kecil yang kita lakukan hari ini adalah investasi untuk masa depan yang lebih sehat.

Pengalamanmu berharga, bisa menjadi harapan bagi orang lain.

BERBAGI PENGALAMAN DALAM MENJALANI PENGOBATAN DAN PERAWATAN DIABETES MELITUS

Kita berbagi, kita kuat, kita sehat bersama!

Berbagi pengalaman hari ini bisa menjadi kekuatan bagi orang lain besok.

Saling Menginspirasi Saling Memahami Saling Belajar Saling Pahami

Bersama, kita bisa hidup lebih sehat dengan Diabetes Melitus.

- c. Leaflet Strategi mengatasi kejenuhan dan stres dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

APA ITU KEJENUHAN DAN STRES DALAM PENGELOLAAN DIABETES?

Kejenuhan atau diabetes burnout adalah perasaan lelah secara fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan pengelolaan Diabetes Melitus yang harus dilakukan setiap hari tanpa henti.

DAMPAKNYA:

- Motivasi menurun
- Gula darah sulit terkontrol
- Risiko komplikasi meningkat
- Kualitas hidup menurun

TANDA-TANDA DIABETES BURNOUT

- Merasa sangat lelah mengurus diabetes setiap hari.
- Merasa frustrasi, marah, atau putus asa.
- Bosan dengan rutinitas makan, minum obat, kontrol gula darah, dan olahraga.
- Merasa buntu ketika gula darah tidak terkontrol.
- Sulit berkonsentrasi dan mudah stres.

PENYEBAB KEJENUHAN DALAM PERAWATAN DM

- Beban perawatan yang terus-menerus
- Target gula darah yang tidak realistis
- Keterbatasan waktu atau tenaga
- Rumahnya jauh dari fasilitas kesehatan
- Stres, kecemasan, atau masalah hidup lain
- Kurangnya informasi atau pengetahuan

Ingat! Merasa jenuh itu wajar, tetapi jangan dibiarkan berlanjut. Ada cara untuk mengatasinya!

ANDALAH TIDAK SENDIRIAN! Dengan orang yang tepat, Anda bisa mengelola diabetes dengan lebih baik dan tetap bahagia.

STRATEGI MENGATASI KEJENUHAN DAN STRES

- MENGENALI DAN MEMERIMA PERASAAN**
Sadari bahwa Anda merasa lelah atau jenuh adalah langkah pertama untuk berubah. Berikan waktu untuk diri sendiri dan tidak perlu memaafkan diri.
- MENETAPKAN TARGET YANG REALISTIS**
Buat tujuan kecil yang bisa dicapai, misalnya mengontrol gula darah lebih stabil minggu ini atau rutin olahraga 3 kali seminggu. Rayakan setiap pencapaian Anda!
- BERBAGI DAN MINTA DUKUNGAN**
Berbagi pengalaman dengan keluarga, teman, atau kelompok sebaya dapat membantu mengurangi beban dan memberikan semangat baru.
- JAGA POLA HIDUP SEHAT SECARA BERTAHAP**
Konsumsi makanan sehat sesuai anjuran, aktif bergerak setiap hari, minum obat sesuai dosis, dan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.
- LAKUKAN RELAKSASI DAN MANAJEMEN STRES**
Luangkan waktu untuk aktivitas yang Anda sukai, seperti mendengarkan musik, membaca buku, berkebun, atau teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi.
- KONSULTASI DENGAN TENAGA KESEHATAN**
Jangan ragu untuk bermitra dengan dokter, perawat, atau psikolog jika kejenuhan dan stres sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Mereka siap membantu Anda.

TIPS HARIAN UNTUK HIDUP LEBIH BAIK

- Berangut teratur dengan pola makan yang sehat
- Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan
- Luangkan waktu berkualitas bersama orang terdekat
- Tetap semangat dan jangan terlalu larut dalam pikiran yang negatif
- Minum obat sesuai dosis yang diresepkan
- Minum air putih yang cukup (17-8 gelas per hari)

MENGELOLA DIABETES MELITUS adalah perjalanan, bukan perlombaan. Langkah kecil yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan.

d. Leaflet Motivasi dan dukungan emosional antar anggota kelompok.

MOTIVASI DAN DUKUNGAN EMOSIONAL ANTAR ANGGOTA KELOMPOK
Berbagi, Peduli, dan Menguatkan
Bersama Kita Lebih Kuat!

MENGAPA DUKUNGAN EMOSIONAL PENTING?
Mengelola Diabetes Melitus bukan hanya tentang minum obat dan menjaga pola makan, tetapi juga menjaga kesehatan emosional. Dukungan dari sesama anggota kelompok dapat:

- Mengurangi stres dan perasaan tertekan
- Meningkatkan semangat dan motivasi
- Membantu lebih patuh dalam pengelolaan DM
- Menciptakan rasa kebersamaan dan saling peduli

BENTUK DUKUNGAN EMOSIONAL

- MENDENGARKAN DENGAN EMPATI**
Berikan telinga dan hati untuk mendengarkan keluhan tanpa menghakimi.
- MEMBERIKAN KATA-KATA POSITIF**
Kata yang baik dapat membangun semangat dan kepercayaan diri anggota.
- MEMBERI SEMANGAT DAN MOTIVASI**
Dukung anggota untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah.
- BERBAGI PENGALAMAN**
Berbagi cerita, tips, dan solusi dapat membantu anggota lain merasa tidak sendirian.
- MEMERIMA DENGAN TULUS**
Hargai setiap anggota dengan segala keadaan dan perasaannya.

CARA MEMBERI MOTIVASI DAN DUKUNGAN YANG EFEKTIF

- TUNJUKKAN KEPEDULIAN**
Tanyakan kabar, perhatikan perubahan, dan hadir saat anggota membutuhkan.
- BERI PENGUATAN POSITIF**
Apresiasi setiap usaha kecil yang dilakukan anggota.
- HINDARI MENGHAKIMI**
Setiap orang punya tantangan yang berbeda. Berikan dukungan, bukan penilaian.
- ALAN UNTUK FOKUS PADA HAL YANG BISA DITENDAHKAN**
Bantu anggota melihat langkah kecil yang bisa dilakukan hari ini.
- RAYAKAN KEBERHASILAN BERSAMA**
Rayakan pencapaian anggota, sekecil apa pun itu.

MANFAAT MOTIVASI DAN DUKUNGAN ANTAR ANGGOTA

- Mengurangi rasa putus asa
- Mengurangi stres dan kecemasan
- Mengurangi risiko komplikasi
- Membantu kepatuhan dalam pengelolaan DM
- Mengurangi perasaan kesepian

“Tidak apa-apa merasa lelah, yang penting kita tidak menyerah. Kita saling menguatkan, karena kita tidak sendiri.”

TIPS PRAKTIK BELUMAH

- Atur jadwal pertemuan rutin untuk berbagi dan belajar bersama.
- Malahkukan grup chat untuk saling mengingatkan dan memberi semangat.
- Adakan kegiatan positif seperti senam bersama, masak sehat, atau lomba.
- Bangun suasana yang aman, nyaman, dan saling menghargai.

Dukungan yang tulus dari sesama anggota kelompok dapat menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi tantangan dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

Bersama kelompok, kita bisa menjalani hidup lebih sehat, bahagia, dan bermakna.

e. Leaflet Penguatan perilaku perawatan diri dan pencegahan komplikasi Diabetes Melitus

PENGUATAN PERILAKU PERAWATAN DIRI DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI DIABETES MELITUS
Kebiasaan Anda, Cegah Komplikasi, Hidup Lebih Berkualitas!

APA ITU PERAWATAN DIRI?
Perawatan diri adalah upaya setiap hari yang dilakukan oleh penderita Diabetes Melitus untuk menjaga kesehatan, mengontrol kadar gula darah, dan mencegah terjadinya komplikasi.

TUJUAN PERAWATAN DIRI

- Mengontrol kadar gula darah
- Mencegah komplikasi akut maupun kronis
- Meningkatkan kualitas hidup
- Mempertahankan kemandirian dalam beraktivitas

KENALI TANDA BAHAYA!

- Kadar gula darah sangat tinggi atau sangat rendah
- Sering haus, sering buang air kecil, berat badan turun tanpa sebab
- Gemuk atau malut rasa di kaki/tangan
- Luka sulit sembuh
- Penglihatan kabur atau mudah lelah

Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat!

6 PERILAKU PERAWATAN DIRI YANG WAJIB DILAKUKAN

- PANTAU KADAR GULA DARAH SECARA RUTIN**
Periksa gula darah sesuai anjuran dokter. Catat hasilnya untuk mengetahui kondisi dan perkembangan Anda.
- MAKAN MAKANAN SEHAT DAN SEIMBANG**
Perbanyak sayur dan buah, pilih karbohidrat kompleks, batasi gula, garam, dan lemak. Makan teratur 3 kali sehari dengan porsi sesuai kebutuhan.
- AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR**
Lakukan olahraga minimal 30 menit per hari, 5 hari seminggu (jalan kaki, bersepeda, senam, atau olahraga ringan lainnya).
- MINUM OBAT SESUAI ANJURAN**
Minum obat, insulin, atau terapi lain secara teratur sesuai resep dokter. Jangan berhenti sendiri tanpa konsultasi.
- IRAWAT KAKI SETIAP HARI**
Cuci kaki dengan air hangat, keringkan, periksa luka/leket, potong kuku lurus, gunakan alas kaki yang nyaman.
- KELOLA STRES DAN ISTIRAHAT CUKUP**
Tidur 7-8 jam per malam, lakukan relaksasi atau kegiatan yang menyenangkan. Stres berlebih dapat meningkatkan gula darah.

CEGAH KOMPLIKASI DIABETES
Dengan perawatan diri yang baik, Anda dapat mencegah komplikasi seperti:

- Gangguan penglihatan
- Gangguan ginjal
- Penyakit jantung
- Luka kaki sulit sembuh
- Kerusakan saraf
- Stroke

LAKUKAN PEMERIKSAAN RUTIN

- Periksa gula darah, tekanan darah, kolesterol
- Periksa fungsi ginjal (ureum, kreatinin)
- Periksa mata minimal 1 kali setahun
- Periksa kaki setiap kali kontrol
- Kontrol status ke fasilitas kesehatan

INGAT!
(Setiap hari) isi, sehat di masa depan.
Perawatan diri adalah investasi terbaik untuk hidup lebih panjang dan berkualitas.
Anda tidak sendiri, kami siap mendukung!

KENDALIKAN DIABETES, CEGAHI KOMPLIKASI, NIKMATI HIDUP SEHAT DAN BERMAKNA!

Bersama Kita Bisa Hidup Sehat Dengan Diabetes Melitus

Makan Sehat, Aktif Bergerak, Minum Obat Teratur, Kontrol Rutin, Kelola Stres, Dukungan Keluarga & Teman

Lampiran 13 Lembar Bimbingan



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id> 0321-390203
fikes@ubs-ppni.ac.id Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Anas
 NIM : 202507012
 Judul Skripsi : Hubungan PEER Group Support terhadap Penurunan Diabetes Burnout Syndrom Pada Pasien DM Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto
 Pembimbing I : Raras Merbawani, S.kep.Ns., M.HKes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	12/26	forul ✓ judul skripsi	
	10/26	Acc ✓ judul.	
	6/26	RAA I: Pavis: Latar belakang Introduction Solusi	
	9/4	Pendahuluan masalah: mengapa penting orok Solusi	
	16/26	Pavis: Pendahuluan masalah forul: BAB II Pavis: kelayakan Teori kelayakan kelayakan	
	21/4	Cek kelayakan teori + kelayakan kelayakan indikator + kriteria	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
flkes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	28/26 /4	cek kultural infeksi pemeriksaan prosedur penelitian terhadap chapter post-ka. bagian	
	8/26 /4	cek formatif Aec grup	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203

Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	28/26 4	Cek kriteria inklusi pengklas proklam penelitian lengkap: alpa post-ka.	
	8/26 4	Kategori cek furnitur Acc yian	
	3/26 7	KAS 12: 1 Data umum → Data khusus furnitur & furni. 1 pembahasan FTO BAG 12: Kategori: Normal Sara: lebih aplikatif. cek bahasa proposal diganti di bahasa skripsi. cek pedoman penelitian	
	9/26 7	KAS 12 cek Singgahan & Sara	
	13/26 7	Sara lebih aplikatif	
	14/26 7	yi furnitur	
	17/26 7	Acc yian niding	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Anas

NIM : 202507012

Judul Skripsi : Hubungan PEER Group Support terhadap Penurunan Diabetes Burnout
 Syndrom Pada Pasien DM Di RS Dharma Husada Ngoro Mojokerto

Pembimbing II : Lutfi Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	12/2/26	Penulisan format	
	18/2/26	Bagian awal Kec. awal :	
	10/4/26	Revisi Bab I - ut Bab 1 → peer group - Solusi - Rujukan, dan sumber Lampiran Bab 2 - Revisi Bab 3 - Revisi, penulisan sel.	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

 0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	28/4	Ker. lrsan, pmer / kee PEKH. prosed, la pmp ke in - prosed	
	2/26. 4	ke vgr - prosed	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	28/8 /14	Ker. ushuk, pamer / ke PEKH. prosed, in Prop. dan uji - proposal	
	2/26 /14	dan uji - proposal	
	25/26 /16	Pen. Gc 4 - dengan laka panti. - penerapan (F.T.O tersebut Wilson 2 lapin + hasil dr	
	26/26 /16	Pen. Gc 4 F.T.O Pen. bupre & bebe 1 ps dan uji bupre bupre	