

## Daftar Terapi Komplementer dan Alternatif

1. *Manipulative and body-based therapies* : Acupressure, Alexander technique, Chiropractic medicine, Feldenkrais method, Massage therapy, Neuromuscular therapy, Osteopathy, Reflexology, Rolfing.
2. *Biological therapies* : Antioxidizing agents, Cell treatment, Changes in lifestyle, Chelation treatment, Diet, Megavitamins, Metabolic therapy, Nutritional supplements.
3. *Mind/body interventions* : Art therapy, Biofeedback, Dance therapy, Humor, Hypnotherapy, Meditation, Music therapy, Prayer therapy, Psychotherapy, Relaxation, Support groups, Yoga
4. *Alternate systems of medical practice* : Acupuncture, Ayurveda, Community-based practices, Environmental medicine, Homeopathy, Native American medicine, Naturopathic medicine, Past life therapy, Shamanism, Tibetan medicine, Traditional Oriental (Chinese), Medicine
5. *Energy medicine* : Blue light treatment and artificial lighting, Electroacupuncture, Electrostimulation and neuromagnetic, stimulation, Magnetic therapy, Magnetoresponse spectroscopy devices, Reiki, Therapeutic Touch

Sumber : *National Center on Complementary and Alternatif Medicine (NCCAM)*  
dalam Payne (2002)

**DATA RESPONDEN**

- 1 Kode Responden : 1 KI 2 KK
- 2 Nomor Responden : .....
- 3 Nama Responden/ Isial : .....
- 4 Umur : ..... Tahun
- 5 Jenis Kelamin :  Laki-laki  Perempuan
- 6 Nomor Telepon : .....
- 7 Tinggi Badan : ..... cm
- 8 Berat Badan : ..... kg
- 9 Adakah saudara kandung atau orang tua yang mengidap diabetes ?  Tidak  Ya  
(dua generasi keluarga diatas atau dua generasi keluarga dibawah)
- 10 Obat hipoglikemik yang didapat :  Sulfonilurea  
 Glinid  
 Metformin  
 Tiazolidindion
- 11 Apakah Saudara menggunakan terapi pelengkap selain Reiki ?  Tidak  Ya
- 12 Hari ini makan pagi jam ..... WIB
- 13 Pemeriksaan kadar glukosa darah jam ..... WIB.
- 14 Hasil Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu  
Pemeriksaan pertama : ..... mg/dl Tanggal : .....2008  
Pemeriksaan kedua : ..... mg/dl Tanggal : .....2008

Observer

Nama dan tanda tangan



**DATA RESPONDEN**

- 1 Nomor Responden : .....
- 2 Nama Responden/ Isial : .....
- 3 Umur : ..... Tahun
- 4 Nomor Telepon : .....
- 5 Tinggi Badan : ..... cm
- 6 Berat Badan : ..... kg
- 7 Obat hipoglikemik yang didapat :  Glibenklamid  Metformin
- 8 Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu dua bulan terakhir :  
a. Satu bulan yang lalu : ..... mg/dL  
b. Dua bulan yang lalu : ..... mg/dL
- 9 Hari ini makan pagi jam ..... WIB
- 10 Jenis makanan .....
- 11 Pemeriksaan kadar glukosa darah jam ..... WIB.
- 12 Hasil Pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu  
Pemeriksaan pertama : ..... mg/dL Tanggal : .....2008  
Pemeriksaan kedua : ..... mg/dL Tanggal : .....2008
- 13 Holmes & Rahe Stress Scale : .....

Observer

Nama dan tanda tangan



**SKALA STRES DALAM KEHIDUPAN**  
(*Holmes & Rahe Stress Scale*)

Stres bisa diartikan sebagai suatu kondisi yang kita alami akibat dari ketidakcocokan antara tuntutan yang kita harapkan dengan kemampuan yang kita miliki. Beberapa penyebab stres tidak dapat dihindari dan hal ini akan mempengaruhi hidup kita. Kondisi ini sering disebut peristiwa hidup dan krisis yg harus dihadapi.

**Petunjuk pengisian :**

1. Berikut ini 43 peristiwa hidup yang sering menyebabkan stres.
2. Ada 3 peristiwa hidup yang bersifat positif (seperti prestasi pribadi yang hebat, liburan, dan hari raya agama) tetapi dapat menyebabkan stres.
3. Isilah kuesioner ini secara jujur, agar kita bisa memperbaiki kualitas hidup kita.
4. Berikanlah tanda ceklist (√) pada kolom "ya" pada setiap peristiwa yang telah berlangsung selama 1½ (satu setengah) tahun terakhir.

Nama Responden/ inisial = .....

Telepon/ Handphone = .....

<b>No</b>	<b>Peristiwa Hidup</b>	<b>Ya</b>	<b>Skore</b>
1	Kematian pasangan hidup (suami atau istri)	....	100
2	Bercerai dengan pasangan hidup	....	73
3	Berpisah dengan pasangan untuk sementara karena perbedaan tempat bekerja, melanjutkan pendidikan dalam jangka waktu lama.	....	65
4	Dipenjara	....	63
5	Kematian anggota keluarga dekat	....	63
6	Luka atau sedang sakit	....	53
7	Mempunyai permasalahan keharmonisan dalam pernikahan	....	50
8	Beban kerja yang terasa berat	....	47
9	Rekonsiliasi/ rujuk dengan pasangan	....	45
10	Masa pensiun (masa sudah tidak aktif bekerja yang menyebabkan perasaan kehilangan kemampuan, harga diri, kepercayaan dari orang lain)	....	45
11	Gangguan kesehatan anggota keluarga baik ringan atau berat	....	44

12	Kehamilan (dapat salah satu atau lebih): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keadaan mengandung yang tidak sesuai dengan rencana/</li> <li>▪ Keadaan mengandung sesuai rencana (tidak tahu apa yang harus dipersiapkan)/ atau</li> <li>▪ Keadaan mengandung di luar pernikahan.</li> </ul>	....	40
13	Perubahan atau masalah kesehatan seksual	....	39
14	Tambahan anggota keluarga baru: anak kandung yang baru lahir, anak adopsi	....	39
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan jenis pekerjaan yang memerlukan adaptasi atau</li> <li>• Penurunan bisnis atau kerja</li> </ul>	....	39
16	Perubahan kondisi keuangan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dapat karena keuangan dialokasikan untuk pendidikan, perbaikan rumah dll atau keuangan tetap tetapi harga kebutuhan pokok meningkat.	....	38
17	Kematian teman atau sahabat yang berarti bagi kita	....	37
18	Perubahan tipe kerja atau berbeda (dapat salah satu atau lebih): <ul style="list-style-type: none"> <li>• pekerjaan yang belum pernah dikerjakan.</li> <li>• pekerjaan yang tidak sesuai dengan keahlian.</li> <li>• dipromosikan oleh atasan</li> </ul>	....	36
19	Sering berdebat dengan teman karena perbedaan pendapat	....	35
20	Meminjam uang pada bank atau pihak lain dalam jumlah besar untuk kepentingan pribadi atau keluarga.	....	31
21	Sedang masa melunasi pinjaman	....	30
22	Perubahan tanggung jawab kerja (Mendapat tugas tambahan atau tugas utama berkurang).	....	29
23	Anak pergi untuk melanjutkan pendidikan, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab terhadap keluarga barunya (baru menikah)	....	29
24	Mendapat masalah hukum dan dalam proses pengadilan/ hukum	....	29
25	Prestasi pribadi yang hebat dalam bekerja, berkarya, dan membuat keinginan untuk dapat mempertahankan prestasi tersebut.	....	28
26	Istri/ suami mulai atau berhenti bekerja	....	26
27	Anak mulai atau tamat sekolah		26
28	Perubahan kondisi lingkungan hidup : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung :polusi, lingkungan yang padat.</li> <li>• Perubahan lingkungan hidup di tempat yang baru</li> </ul>	....	25
29	Perubahan kebiasaan pribadi menjadi sangat aktif atau pasif terhadap kebiasaan sehari-hari	....	24
30	Masalah atau konflik dengan atasan	....	23
31	Perubahan jam dan kondisi kerja (bertambah atau berkurang)	....	20
32	Perubahan tempat tinggal (Pindah rumah ke daerah lain atau melebarkan luas bangunan).	....	20
33	Perubahan sekolah anak	....	20
34	Waktu untuk berekreasi berkurang	....	19
35	Perubahan kegiatan agama (Sangat aktif atau berkurang dari	....	19

	kegiatan keagamaan)		
36	Perubahan kegiatan sosial atau kemasyarakatan	....	18
37	Menerima pinjaman dalam jumlah kecil	....	17
38	Perubahan kebiasaan tidur (bertambah atau berkurang)	....	16
39	Perubahan waktu berkumpul bersama dengan anggota keluarga karena kesibukan dalam bekerja, perubahan lokasi kerja atau lokasi pendidikan	....	15
40	Perubahan kebiasaan makan karena diit khusus/ pembatasan makan, penyakit, makanan pantangan.	....	15
41	Liburan (Masa libur/ bebas dari pekerjaan tetapi liburan ini harus mempersiapkan setiap rencana kegiatan, dana, lokasi).	....	13
42	Hari raya agama yang memerlukan persiapan khusus.	....	12
43	Pelanggaran hukum (Perbuatan melanggar hukum atau melakukan suatu kejahatan)	....	11
Jumlah Skor			.....

**Keterangan :**

- Skor 300/ lebih = stres berat
- Skor 150 - 299 = stres sedang.
- Skor < 150 = stres ringan

Sumber : <http://www.ta-tutor.com/webpdf/ram015.pdf>, diunduh tanggal 10 Maret 2008



## SKALA STRES DALAM KEHIDUPAN

**Petunjuk pengisian :**

1. Berikut ini 43 peristiwa hidup yang sering menyebabkan stres.
2. Ada 3 peristiwa hidup yang bersifat positif (seperti prestasi pribadi yang hebat, liburan, dan hari raya agama) tetapi dapat menyebabkan stres.
3. Isilah kuesioner ini secara jujur, agar kita bisa memperbaiki kualitas hidup kita.
4. Berikanlah tanda ceklist (√) pada kolom "ya" pada setiap peristiwa yang telah berlangsung selama 1½ (satu setengah) tahun terakhir.

Nama Responden/ inisial = .....

No	Peristiwa Hidup	Ya
1	Kematian pasangan hidup (suami atau istri)	....
2	Bercerai dengan pasangan hidup	....
3	Berpisah dengan pasangan untuk sementara karena perbedaan tempat bekerja, melanjutkan pendidikan dalam jangka waktu lama.	....
4	Ada anggota keluarga yang dipenjara.	....
5	Kematian anggota keluarga dekat	....
6	Luka atau sedang sakit	....
7	Mempunyai permasalahan keharmonisan dalam pernikahan	....
8	Beban kerja yang terasa berat	....
9	Rujuk dengan pasangan (suami/ istri)	....
10	Masa pensiun	....
11	Gangguan kesehatan anggota keluarga baik ringan atau berat	....
12	Kehamilan (dapat salah satu atau lebih): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Keadaan mengandung yang tidak sesuai dengan rencana/</li> <li>▪ Keadaan mengandung sesuai rencana (tidak tahu apa yang harus dipersiapkan)/ atau</li> <li>▪ Keadaan mengandung di luar pernikahan.</li> </ul>	....
13	Perubahan atau masalah kesehatan seksual	....
14	Tambahan anggota keluarga baru: anak yang baru lahir, anak adopsi	....
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan jenis pekerjaan yang memerlukan adaptasi atau</li> <li>• Penurunan bisnis atau kerja</li> </ul>	....
16	Perubahan kondisi keuangan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dapat karena keuangan dialokasikan untuk pendidikan, perbaikan rumah dll atau keuangan tetap tetapi harga kebutuhan pokok meningkat.	....
17	Kematian teman atau sahabat yang berarti bagi kita	....

18	Perubahan tipe kerja atau berbeda (dapat salah satu atau lebih): <ul style="list-style-type: none"> <li>• pekerjaan yang belum pernah dikerjakan.</li> <li>• pekerjaan yang tidak sesuai dengan keahlian.</li> <li>• dipromosikan oleh atasan</li> </ul>	....
19	Sering berdebat dengan teman karena perbedaan pendapat	....
20	Meminjam uang pada bank, penggadaian, atau pihak lain dalam jumlah besar untuk kepentingan pribadi atau keluarga.	....
21	Sedang masa melunasi pinjaman	....
22	Perubahan tanggung jawab kerja	....
23	Anak pergi untuk melanjutkan pendidikan, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab terhadap keluarga barunya (baru menikah)	....
24	Mendapat masalah hukum dan dalam proses pengadilan/ hukum	....
25	Prestasi pribadi yang hebat dalam bekerja, berkarya, dan membuat keinginan untuk dapat mempertahankan prestasi tersebut.	....
26	Istri/ suami mulai atau berhenti bekerja	....
27	Anak mulai atau tamat sekolah	....
28	Perubahan kondisi lingkungan hidup : lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung: polusi, lingkungan yang padat.	....
29	Perubahan kebiasaan pribadi menjadi sangat aktif atau pasif terhadap kebiasaan sehari-hari	....
30	Masalah atau konflik dengan atasan	....
31	Perubahan jam dan kondisi kerja (bertambah atau berkurang)	....
32	Perubahan tempat tinggal (Pindah rumah ke daerah lain atau melebarkan luas bangunan).	....
33	Perubahan sekolah anak	....
34	Waktu untuk berekreasi berkurang	....
35	Perubahan kegiatan agama (Sangat aktif atau berkurang dari kegiatan keagamaan)	....
36	Perubahan kegiatan sosial atau kemasyarakatan	....
37	Menerima pinjaman dalam jumlah kecil	....
38	Perubahan kebiasaan tidur	....
39	Perubahan waktu berkumpul bersama dengan anggota keluarga karena kesibukan dalam bekerja, perubahan lokasi kerja atau lokasi pendidikan	....
40	Perubahan kebiasaan makan karena diit khusus/ pembatasan makan, penyakit, makanan pantangan.	....
41	Liburan (mempersiapkan setiap rencana kegiatan, dana, lokasi).	....
42	Hari raya agama yang memerlukan persiapan khusus.	....
43	Pelanggaran hukum (Perbuatan melanggar hukum atau melakukan suatu kejahatan)	....
Jumlah Skor		

## PROTAP PENGUKURAN KADAR GLUKOSA DARAH

### 1. Menyiapkan *lancing device*

- a. Buka tutup *lancing device* dengan menarik keluar.
- b. Ambil lancet. Tekan hingga masuk kedalam tempatnya sampai terdengar suara "klik"
- c. Lepaskan cakram pelindung lancet dengan cara memutar cakram.
- d. Tutup kembali *lancing device* sampai terdengar "klik". Pastikan nomor pada "cap" tepat ditengah. Nomor 1-2 untuk wanita. Nomor 3-4 untuk laki-laki.
- e. Tekan tombol dasar hingga berbunyi "klik".

### 2. Memasukkan strip

- a. Masukkan strip kedalam lubang alat. Tekan strip dengan hati-hati.
- b. Alat akan hidup saat strip dimasukkan ke alat. Pada alat akan muncul simbol berbentuk tetesan darah.
- c. Alat sensor akan memberikan warna merah berkedip-kedip yang menandakan spesimen darah segera diteteskan pada strip dalam waktu kurang dari 2 menit.

### 3. Mengambil sampel darah

- a. Cucilah tangan dengan sabun cair dan bilas dengan air hangat.
- b. Pilihlah ujung jari yang berbeda setiap kali melakukan pengujian (ujung jari telunjuk, tengah, atau manis).
- c. Bila tidak ada air mengalir, bersihkan ujung jari yang akan ditusuk dengan kapas alkohol. Biarkan ujung jari kering dengan sendirinya dari alkohol.
- d. Tahan *lancing device* kuat-kuat mengarah pada samping ujung jari.
- e. Tekan tombol pembebas.
- f. Letakkan satu tetes darah permukaan strip uji.
- g. Tekan ujung jari yang ditusuk dengan kapas alkohol untuk menghentikan darah yang keluar.

### 4. Membaca hasil pengujian

Hasil pengujian akan ditampilkan dalam waktu 5 detik.

### 5. Memindahkan strip uji

- a. Pegang strip yang telah digunakan. Pelan-pelan pindahkan strip dari alat kemudian buang pada tempat khusus.
- b. Alat akan mati sendiri setelah 2 menit atau strip uji dilepaskan.

## PROTAP PENGUKURAN TINGGI BADAN & BERAT BADAN

### A. Pengukuran Tinggi Badan

1. Gunakan alat ukur tinggi badan yang sama untuk semua responden.
2. Anjurkan pasien untuk melepaskan alas kaki.
3. Anjurkan pasien berdiri tegak dengan pandangan ke depan.
4. Letakkan papan ukur tepat di ujung kepala pasien.
5. Baca skala pada alat ukur.
6. Catat hasil pengukuran.

### B. Pengukuran Berat Badan

1. Gunakan timbangan badan yang sama untuk semua responden.
2. Letakkan timbangan badan ditempat yang datar dan terang.
3. Pastikan jarum timbangan tepat pada angka 0 (nol).
4. Anjurkan pasien melepaskan alas kaki, tas, atau jaket yang dapat mempengaruhi hasil penimbangan.
5. Pasien diminta untuk naik pada timbangan badan dan bersikap tenang.
6. Tunggu jarum berhenti dan menunjukkan angka tertentu.
7. Baca dan catat hasil ukur berat badan pasien.
8. Anjurkan pasien turun dari timbangan badan perlahan.

## Protokol Bimbingan Penyembuhan Langsung Bagi Pasien

1. Atur lingkungan nyaman mungkin dengan mengatur ventilasi, keramaian diminimalisasi, handphone dimatikan atau dengan nada getar, iringi dengan alunan musik yang lembut.
2. Lepaskan alas kaki, kaca mata, ikat pinggang dari kulit, dan jam tangan dari logam untuk sementara.
3. Atur posisi duduk nyaman mungkin dengan punggung lurus, jangan menunduk. Jangan bersandar selama tahap relaksasi.
4. Pejamkan mata, letakkan telapak tangan menghadap keatas di pangkuan.
5. Praktisi dan pasien berdoa kepada Tuhan YME sesuai dengan keyakinannya masing-masing untuk memohon bimbingan dan perlindungan dalam mempergunakan Reiki dan memohon kesembuhan bagi pasien.
6. Tahap Relaksasi (Mengikuti pimpinan dari praktisi Reiki):
  - a. Tarik nafas melalui hidung sedalam mungkin.
  - b. Hembuskan nafas perlahan melalui mulut. Hembuskan dan keluarkan semua perasaan emosi, amarah, sakit hati, rasa iri, rasa dendam, dan seluruh gangguan penyakit yang ada di dalam tubuh. Buang jauh-jauh.
  - c. Lakukan teknik a dan b sebanyak 3-4 kali.
  - d. Kemudian bernafaslah seperti biasa dan masuk dalam meditasi.
7. Tahap Meditasi (Mengikuti pimpinan dari praktisi Reiki):
  - a. Niatkan agar seluruh cakra diaktifkan.
  - b. Niatkan energi murni mengalir melalui cakra mahkota kedalam tubuh kita, mengisi seluruh tubuh kita, membersihkan energi negatif dari dalam tubuh kita.
  - c. Niatkan energi memancar keluar dari tubuh kita ke segala arah.
  - d. Biarkan energi mengalir dengan sendirinya.
  - e. Bila kita merasakan ada getaran, perasaan panas, dingin, berat, kesemutan, biarkan saja.
  - f. Kita berada dalam keheningan beberapa waktu lamanya, tanpa memikirkan apa-apa lagi.
8. Saat pasien meditasi, praktisi melakukan penyelarasan energi tubuh pasien.
9. Untuk mengakhiri meditasi :
  - a. Kita panjatkan doa kepada Tuhan YME, mengucapkan terimakasih atas pimpinannya.
  - b. Buka mata kita perlahan, remas-remas jari tangan kita, sementara jangan melakukan apapun sampai kondisi kita menjadi normal kembali.

Sumber : dimodifikasi dari Wahidin's Center for reiki Trainning dan Soegoro (2002).

## Protokol Sikap Pasien saat Menerima Penyembuhan Jarak Jauh

Penyembuhan jarak jauh dengan melakukan meditasi Reiki setiap hari selama 30 hari, dimulai dari penyembuhan pertama kali di RSUP Fatmawati. Waktu pelaksanaan pagi (antara jam 05.00-06.00 WIB) atau malam (antara jam 21.00-22.00 WIB). Khusus hari Sabtu jam 17.00-18.00. Pilihlah salah satu ruangan di rumah yang dapat digunakan untuk melakukan terapi. Tata cara terapi sama seperti saat pertama kali dilakukan di RSUP Fatmawati, hanya yang berbeda adalah tempat pelaksanaannya. Sekarang bersiaplah untuk menerima penyaluran energi dari praktisi Reiki.

1. Atur ruangan senyaman mungkin, redupkan lampu ruangan, putar musik lembut yang disukai, dapat musik rohani, musik meditasi.
2. Lepaskan jaket kulit, jam tangan atau gelang yang terbuat dari logam atau kulit (bahan ini dapat menyerap energi).
3. Pastikan suasana ruangan jauh dari keramaian, matikan handphone, telepon untuk sementara.
4. Duduklah dengan punggung lurus, jangan menunduk, tapi tetap santai atau (alternatif lain : posisi tiduran dengan kaki menempel di dinding).
5. Alas kaki dilepaskan, telapak kaki menempel lantai.
6. Berdoalah kepada Tuhan YME sesuai dengan keyakinan, mohon agar Tuhan berkenan menyalurkan energi Ilahi untuk penyembuhan penyakit dalam tubuh.
7. Letakkan kedua telapak tangan diatas pangkuan, terbuka menghadap ke atas.
8. Pejamkan mata dan pasrahkan diri kepada Tuhan.
9. Lakukan relaksasi dan meditasi seperti saat penyembuhan langsung.
10. Lakukan selama 20-30 menit.
11. Setelah selesai, berdoalah mengucapkan syukur kepada Tuhan apapun yang telah diberikannya.

Sumber : dimodifikasi dari Wahidin's Center for reiki Trainning ; Soegoro (2002)

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik Pengajaran : Meditasi Reiki untuk Pasien Diabetes Melitus Tipe 2  
 Ruang : Klub Diabetes Instalasi rehabilitasi Medis RSUP Fatmawati, Jakarta Selatan.  
 Sasaran : Responden Penelitian  
 Waktu : 10 menit  
 Penyuluh : Ester Inung Sylvia

No	Tujuan Umum	Tujuan Khusus	Materi	Metode	Media/ Alat
1	Mengenalkan kepada pasien mengenai metode meditasi reiki sehingga terbentuk pemahaman yang baik tentang terapi ini serta kerja sama pasien dan praktisi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien mendapatkan pengertian terapi meditasi reiki.</li> <li>2. Pasien memahami manfaat meditasi reiki.</li> <li>3. Pasien mengerti lima prinsip kehidupan reiki.</li> <li>4. Pasien dapat menunjukkan posisi meditasi yang nyaman.</li> <li>5. Pasien dapat menentukan waktu yang tepat untuk dirinya melakukan meditasi reiki.</li> <li>6. Pasien memahami cara melakukan meditasi reiki.</li> <li>7. Mengidentifikasi sensasi terhadap energi reiki yang dirasakan saat meditasi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian meditasi reiki.</li> <li>2. Manfaat meditasi reiki.</li> <li>3. Lima prinsip kehidupan reiki.</li> <li>4. Posisi meditasi reiki</li> <li>5. Waktu pelaksanaan meditasi.</li> <li>6. Teknik pelaksanaan meditasi reiki.</li> <li>7. Sensasi energi reiki.</li> </ol>	Ceramah dan tanya jawab	Laptop dan Leaflet berisi materi pengajaran.

10. Lakukan meditasi selama  $\pm$  20—30 menit.
11. Akhiri meditasi dengan membuka mata perlahan, mengucapkan syukur atas karunia-Nya (*jangan tiba-tiba beranjak dari duduk*).

## Sensasi Energi Reiki

Sensasi aliran energi reiki yang dirasakan seseorang bermacam-macam, tetapi ada juga yang sama sekali tidak merasakan. (*Tetapi bukan berarti energi tersebut tidak bekerja*).

Sensasi yang dirasakan pada umumnya adalah :

- Perasaan tangan yang panas, berdenyut, kesemutan.
- Ada beban berat yang mengalir dan keluar dari tubuh.
- Bagian tubuh yang terasa panas atau dingin.
- Gemetar, bergoyang.
- Menangis

Bila sensasi ini terasa, biarkan saja, tidak perlu ditahan.

Setelah meditasi, Saudara akan merasakan kesegaran tubuh yang sangat luar biasa.

**Bila tubuh merasa rileks, damai, tenang akan menekan hormon stres dan dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah yang tinggi.**



PROGRAM PASCA SARJANA  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS INDONESIA  
2008

**MEDITASI DAPAT  
DILAKUKAN KAPAN SAJA**

Tetapi untuk 30 hari ini, meditasi dilakukan secara bersamaan dengan praktisi Reiki dari Jarak Jauh

**Waktu meditasi :**  
Pagi (antara 05.00-06.00 WIB) atau  
Malam (antara 21.00-22.00 WIB)

**Khusus Sabtu :** (17.00-18.00 WIB)

**MEDITASI DAPAT  
DILAKUKAN KAPAN SAJA**

**MEDITASI  
REIKI  
UNTUK PASIEN  
DIABETES  
MELITUS TIPE 2**

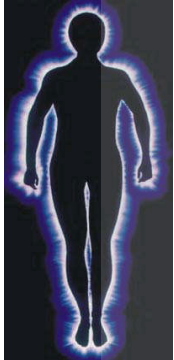
*universal healing & loving energy*



Oleh. Ester Inung Sylvia  
0813 4911 4040 /  
081 5926 4106



Tubuh manusia tersusun dari energi yang bercahaya dan saling berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.



Tubuh yang sehat mempunyai energi tubuh yang seimbang.

Ketidakseimbangan energi tubuh menyebabkan kesehatan terganggu. Penyakit fisik yang tampak, sakit psikis yang melibatkan perubahan emosional.

**Bagaimana mempunyai tubuh yang sehat baik fisik, psikis, & spiritual ?**

Raihlah sehat itu dengan terapi lengkap : **Meditasi Reiki.**

## Meditasi Reiki

- Meditasi adalah suatu keadaan dimana seseorang berusaha menghentikan sementara kesadarannya terhadap sekelilingnya.
- Saat meditasi dilakukan, energi Reiki/ energi Ilahi akan disalurkan praktisi Reiki dari jarak jauh kedalam tubuh untuk membantu menyembuhkan penyakit.

## Manfaat Meditasi Reiki

### 1. Fisik

- Memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak karena penyakit.
- Tidur menjadi nyenyak

### 2. Psikis

- Memberikan ketenangan jiwa.
- Memberikan kesegaran jiwa.
- Meningkatkan semangat hidup
- Mampu berfikir positif.
- Mengurangi stres.

### 3. Spiritual

- Lebih dekat dengan Yang Maha Kuasa.
- Mampu bersyukur untuk segala berkat-Nya.

## Lima Prinsip Kehidupan Reiki

*Untuk hari ini saja saya **tidak kawatir***

*Untuk hari ini saja saya **tidak marah***

*Untuk hari ini saja saya menghormati orang lain*

*Untuk hari ini saja saya bekerja **jujur***

*Untuk hari ini saja saya **mengucapkan syukur** atas segala sesuatu*



## Posisi Meditasi Reiki

Posisi meditasi reiki dapat dengan posisi duduk di kursi, duduk bersila, atau tidur terlentang bila kondisi lemah.



## Cara Meditasi :

1. Atur posisi senyaman mungkin.
2. Lakukan ditempat yang nyaman, suasana hening, dapat disertai dengan musik lembut, wangi-wangian
3. Lepaskan bahan yang menyerap energi : jam logam, ikat pinggang
4. Duduklah dengan punggung lurus, jangan menunduk, rileks
5. Letakkan telapak tangan diatas pangkuan menghadap keatas.
6. Pejamkan mata dan pasrahkan diri sepenuhnya kepada Yang Maha Kuasa.
7. Berdoalah mohon kesembuhan dari-Nya dan niatkan energi Ilahi mengalir masuk tubuh(Meditasi dapat disertai dengan zikir atau mengucapkan kalimat apapun yang intinya "Allah").
8. Tarik nafas yang dalam, hembuskan lewat mulut. Seiring dengan membuang seluruh perasaan sakit, sedih melalui hembusan

## Jadual Penelitian

No	Kegiatan	Bulan																											
		Januari				Pebruari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Memilih Judul	■																											
2	Studi pendahuluan		■	■	■																								
3	Menyusun proposal					■	■	■	■																				
4	Seminar proposal												■																
5	Revisi proposal													■															
6	Sosialisasi proposal														■														
7	Pelaksanaan penelitian															■	■	■	■	■	■								
8	Analisis data																				■	■							
9	Penyusunan laporan																					■	■						
10	Seminar hasil penelitian																							■	■				
11	Revisi hasil penelitian																							■	■	■			
12	Sidang tesis																								■	■			
13	Penyerahan hasil penelitian																										■	■	■

## Penjelasan Tentang Penelitian

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klub Diabetes Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Fatmawati  
Peneliti : Ester Inung Sylvia  
Umur : 37 tahun  
Alamat : Jalan Karet Nomor 6C, Kel. Pondok Cina, Kec. Beji, Depok  
Nomor kontak : 0813 4911 4040/ 081 5926 4106

Saya mahasiswa Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di di Klub Diabetes Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Fatmawati”.

Bapak/Ibu/ Saudara yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan diberikan terapi kombinasi : Reiki dengan terapi standar dari rumah sakit berupa pengaturan diet, latihan jasmani dan pengobatan dengan Obat Hipoglikemik Oral (OHO), selama 30 hari. Sebelum dan sesudah intervensi kadar glukosa darah sewaktu (GDS) Bapak/ Ibu/ Saudara akan diukur. Manfaat penelitian ini bagi Bapak/ Ibu/ Saudara adalah membantu menurunkan kadar glukosa darah melalui terapi ini.

Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko yang negatif bagi Bapak/ Ibu/ Saudara. Bila selama penelitian ini Bapak/ Ibu/ Saudara merasakan ketidaknyamanan, maka Bapak/ Ibu/ Saudara berhak untuk menanyakan kembali atau berhenti. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak Bapak/ Ibu/ Saudara dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh. Data yang telah terkumpul hanya untuk keperluan penelitian. Peneliti juga menghargai keinginan Bapak/ Ibu/ Saudara untuk tidak berpartisipasi atau keluar kapan saja dalam penelitian ini

Demikian penjelasan penelitian ini disampaikan dan peneliti mengharapkan partisipasi Bapak/ Ibu/ Saudara. Atas kesediaan Bapak/ Ibu/ Saudara diucapkan terima kasih.

## Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Peneliti telah menjelaskan tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Saya mengerti bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klub Diabetes Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Fatmawati”. Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat bermanfaat untuk membantu menurunkan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2, khususnya di Klub Diabetes RSUP Fatmawati.

Saya mengerti bahwa risiko yang akan terjadi sangat kecil. Saya berhak untuk menghentikan keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa adanya hukuman atau kehilangan hak untuk diberikan pelayanan keperawatan yang profesional.

Saya mengerti bahwa seluruh data mengenai penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan penuh kesadaran dan tanpa unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Jakarta, ..... 2008

(.....)

Responden Penelitian



**UNIVERSITAS INDONESIA  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Kampus UI Depok Telp. (021) 78849120, 78849121 Fax. 7864124  
Email : fonui1@cbn.net.id Web Site : http://www.fikui.or.id

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**

Komite Etik Penelitian Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian keperawatan, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

**Pengaruh Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta**

Nama peneliti utama : **Ester Inung Sylvia**

Nama institusi : **Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia**

Dan telah menyetujui proposal tersebut.

Jakarta, 1 April 2008



Prof. Dra. Elly Nurachmah, D.N.Sc

Ketua,

Yeni Rustina, PhD



UNIVERSITAS INDONESIA  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Kampus UI Depok Telp. (021)78849120, 78849121 Faks. 7864124  
Email : humasfik.ui.edu Web Site : www.fikui.ac.id

Lampiran 14

Nomor : 305/PT02.H4.FIK/I/2008  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan meninjau

6 Pebruari 2008

Yth. Direktur Utama  
RSUP. Fatmawati  
Jl. Fatmawati  
Jakarta

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan **Thesis** mahasiswa Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI) atas nama

**Sdr. Ester Inung Syivia**  
**0606026824**

bersama ini kami sampaikan bahwa pelaksanaan thesis tersebut merupakan bagian akhir dalam menyelesaikan studi di FIK-UI.

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon kesediaan Saudara mengijinkan mahasiswa *meninjau* untuk mencari data awal di RSUP. Fatmawati sebagai tahap awal pelaksanaan kegiatan thesis.

Atas perhatian Saudara dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.



Dekan

Prof. Dra. Elly Nurachmah, D.N.Sc  
NIP 140 053 336

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan Akademik FIK-UI
2. Kepala Bidang Keperawatan RSUP. Fatmawati
3. Kepala Bagian Rekam Medik RSUP. Fatmawati
- ④ 4. Kepala Poli Diabetes Melitus RSUP. Fatmawati
5. Kepala Litbang RSUP. Fatmawati
6. Manajer Pendidikan FIK-UI
7. Ketua Program Pascasarjana FIK-UI
8. Koordinator M.A. "Thesis"
9. Pertinggal



DEPARTEMEN KESEHATAN R.I.  
DIREKTORAT JENDERAL BINA PELAYANAN MEDIK  
RUMAH SAKIT UMUM PUSAT FATMAWATI



Jl. R.S. Fatmawati - Cilandak  
Jakarta Selatan, 12430

Telp. (021) 7501524, 7660552  
Fax. (021) 7690123

Nomor : DL.01.02.3.168  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Observasi

Jakarta, 16 Februari 2008

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Indonesia  
Kampus UI Depok  
Telp. 78849120, 78849121 / Fax. 7864124

Menindaklanjuti surat Saudara No : 305/PT02.H2.FIK/I/2008 tanggal 06 Februari 2008, perihal *Permohonan Meninjau*, dengan ini diberitahukan bahwa kami bersedia menerima mahasiswa Saudara untuk melaksanakan Observasi di Instalasi Rekam Medik (IRMIK) dan IRNA C RSUP Fatmawati, atas nama :

**Ester Inung Sylvia ( 0606026824 )**

Untuk Informasi dan pelaksanaan selanjutnya dapat menghubungi Instalasi Pendidikan dan Penelitian (DIKLIT) RSUP Fatmawati, telp 021 - 7501524 psw 1425, 1563 atau telp/fax. 021 - 7660577, dan menyerahkan pas foto ukuran 2 x 3 cm sebanyak 2 lembar.

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati  
Direktur Umum Sumberdaya Manusia dan Pendidikan

dr. Anni Wahyuningsih Attas, Sp.An  
NIP. 140 202 190

Tembusan Kepada Yth.

1. Direktur Utama RSUP Fatmawati (sebagai Laporan);
2. Ka. IRMIK RSUP Fatmawati;
3. ka. IRNA C RSUP Fatmawati;
4. Ka. Instalasi DIKLIT RSUP Fatmawati.



**UNIVERSITAS INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Kampus UI Depok Telp. (021)78849120, 78849121 Faks. 7864124  
Email : humasfik.ui.edu Web Site : www.fikui.ac.id

Nomor : 684 /PT02.H4.FIK/I/2008  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan ijin penelitian

24 Maret 2008

Yth. Direktur Utama  
RSUP. Fatmawati  
Jl. Fatmawati  
Jakarta

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan **Tesis** mahasiswa Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI) atas nama

**Sdr. Ester Inung Sylvia**  
**0606026824**

akan mengadakan penelitian dengan judul : **"Pengaruh Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam di RSUP. Fatmawati"**.

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Saudara mengizinkan yang bersangkutan untuk mengadakan penelitian di RSUP. Fatmawati Jakarta.

Atas perhatian Saudara dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dra. Elly Nurachmah, D.N.Sc  
NIP 140 053 336

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan Akademik FIK-UI
2. Kepala Bidang Diklit RSUP. Fatmawati
3. Kepala Bidang Keperawatan RS. Fatmawati
4. Kepala Poliklinik Penyakit Dalam RSUP. Fatmawati
5. Manajer Pendidikan dan Mahalum FIK-UI
6. Ketua Program Pascasarjana FIK-UI
7. Koordinator M.A. "Tesis"
8. Pertinggal





DEPARTEMEN KESEHATAN R.I.  
DIREKTORAT JENDERAL BINA PELAYANAN MEDIK  
**RUMAH SAKIT UMUM PUSAT FATMAWATI**

Lampiran 17



Jl. R.S. Fatmawati - Cilandak  
Jakarta Selatan, 12430

Telp. (021) 7501524, 7660552  
Fax. (021) 7690123

Nomor : DL.01.02.3.....335  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian**

Jakarta, 16 April 2008

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Indonesia  
Kampus UI Depok  
Telp. 78849120, 78849121 / Fax. 7864124

Menindaklanjuti surat Saudara No : 684/PT02.H4.FIK/I/2008 tanggal 24 Maret 2008, perihal *Permohonan Izin Penelitian*, dengan ini diberitahukan bahwa kami bersedia menerima mahasiswa Saudara :

Nama : Ester Inung Sylvia  
NPM : 0606026824  
Program : Program Magister Ilmu Keperawatan  
Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Universitas Indonesia

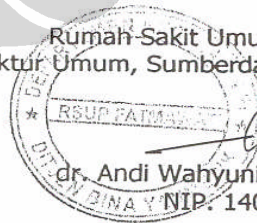
Untuk melakukan Penelitian di RSUP Fatmawati dengan judul : "*Pengaruh Reiki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Club Diabetes Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Fatmawati*".

Untuk pelaksanaannya yang bersangkutan diwajibkan untuk :

1. Menghubungi Instalasi Pendidikan dan Penelitian RSUP Fatmawati dengan membawa foto ukuran 2X3 sebanyak 2 (dua) Lembar.
2. Mempresentasikan hasil penelitiannya di RSUP Fatmawati.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Rumah-Sakit Umum Pusat Fatmawati  
Direktur Umum, Sumberdaya Manusia dan Pendidikan



dr. Andi Wahyuningsih Attas, Sp.An  
NIP. 140 202 190

Tembusan Kepada Yth.

1. Direktur Utama RSUP Fatmawati (sebagai Laporan);
2. Ka. Komite Etik dan Hukum RSUP Fatmawati;
3. Ka. IRM RSUP Fatmawati;
4. Ka. IRJ RSUP Fatmawati;
5. Ka. Instalasi DIKLIT RSUP Fatmawati.



DEPARTEMEN KESEHATAN R.I.  
DIREKTORAT JENDERAL BINA PELAYANAN MEDIK  
**RUMAH SAKIT UMUM PUSAT FATMAWATI**

Lampiran 18



Jl. R.S. Fatmawati - Cilandak  
Jakarta Selatan, 12430

Telp. (021) 7501524, 7660552  
Fax. (021) 7690123

**PERSETUJUAN PENELITIAN**

No : DL.02.02.3.....336.

Yang bertanda tangan di bawah ini Direktur Umum, Sumberdaya Manusia dan Pendidikan RSUP Fatmawati Jakarta, menerangkan bahwa usulan penelitian

Judul : ***"Pengaruh Reiki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Club Diabetes Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Fatmawati"***.

Peneliti : Ester Inung Sylvia  
NPM : 0606026824

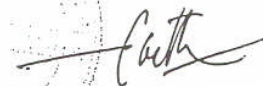
Institusi : Program Magister Ilmu Keperawatan  
Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Universitas Indonesia

Disetujui untuk dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati.

Demikian surat Persetujuan Penelitian ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Jakarta  
Pada tanggal : 16 April 2008

Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati  
Direktur Umum, Sumberdaya Manusia dan Pendidikan

  
dr. Andi Wahyuningsih Attas, Sp.An  
NIP. 140 202 190

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ester Inung Sylvia  
Tempat, tanggal lahir : Pati, 8 Pebruari 1971  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Staf Pengajar di Poltekkes Palangka Raya  
Alamat : Jl. Bandeng V no. 24 RT. 3/ VIII, Kelurahan Bukit Tunggal  
Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya  
Alamat Institusi : Jl. George Obos No. 30 Palangka Raya

### Riwayat Pendidikan:

1. SD PT ITCI 023 Balikpapan, lulus tahun 1984
2. SMP Purnama Pati, lulus tahun 1987
3. SMA Negeri I Pati, lulus tahun 1990
4. AKPER Karya Husada Semarang, lulus tahun 1993
5. AKTA Mengajar III IKIP Semarang, tahun 1994
6. PSIK Universitas Padjajaran, lulus tahun 1998
7. AKTA Mengajar IV Universitas Palangka Raya, tahun 2004
8. Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah

### Riwayat Pekerjaan:

1. Staf pengajar AKPER Karya Husada tahun 1993-2002
2. Staf pengajar Poltekkes Palangka Raya tahun 2002 hingga saat ini