

TERAPI DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS

Atik Setiawan Wahyuningsih*, Toriq Tamimi

Institut Ilmu Kesehatan STRADA INDONESIA Jln Manila No 37 Sumberece, Tosaren, Pesantren Kediri Kota,
Jawa Timur, Indonesia 64121

*atiksetiawan9@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang harus memiliki kedisiplinan pengobatan, hal ini menimbulkan kejenuhan dan stres. Terapi dzikir membantu menghindari efek negative dari stres. Penelitian ini bertujuan menganalisa efek terapi dzikir terhadap tingkat stres pasien diabetes mellitus di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo. Pendekatan penelitian ini *Pre experimental designs*, dengan *simple random sampling* didapatkan sampel sebanyak 59 responden, variabel independent terapi dzikir, variabel dependen perubahan tingkat stres, menggunakan instrument kueioner PAID dengan reabilitas 0,85 dan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian sebelum diberikan terapi dzikir banyak yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 37 responden (62.7%). Setelah diberikan terapi dzikir banyak yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 34 responden (57.6%). Analisis uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai signifikan $p=0,000<0,05$ sehingga ada pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stres pasien diabetes mellitus di RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo. Untuk mengatasi stres pada penderita diabetes mellitus dibutuhkan mekanisme pertahanan diri dan pendekatan terapi yang bersumber dari agama Islam yaitu berdzikir. Dzikir ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil sehingga terapi dzikir dapat menjadi alternatif pendamping terapi penderita diabetes melitus.

Kata kunci: diabetes mellitus; stres; terapi dzikir

DZIKIR THERAPY TO CHANGE OF LEVEL STRESS DIABETES MELLITUS PATIENTS

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic disease that requires disciplined treatment, this causes boredom and stress. Dhikr therapy helps to avoid the negative effects of stress. This research was aims to analyze the effect of dzikir therapy on the stress level of diabetes mellitus patients in the Mawar Room, Dr. Harjono Ponorogo Regency. This study used pre experimental designs, with simple random sampling, obtained a sample of 59 respondents, the independent variable dzikir therapy, the dependent variable changes in stress levels, using PAID cakeioner instrument and Wilcoxon statistical test. The results before being given dhikr therapy, many who experienced high stress levels were 37 respondents (62.7%). After being given dhikr therapy, many experienced low stress levels as many as 34 respondents (57.6%). Wilcoxon statistical test analysis obtained a significant value of $p = 0.000 < 0.05$ so that there is an effect of dzikir therapy on the stress level of diabetes mellitus patients in Dr. Harjono Ponorogo Regency. To deal with stress in diabetes mellitus sufferers, self-defense mechanisms and therapeutic approaches are needed, namely dhikr. In terms of health, dhikr has a positive impact which causes the body's balance mechanism to remain stable so that dzikir therapy can be an alternative therapy for people with diabetes mellitus.

Keywords: diabetes mellitus; dzikir therapy; stress

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan kelainan metabolis kronis yang ditandai dengan konsentrasi glukosa darah melebihi normal, disertai dengan gangguan

metabolisme, lemak dan protein yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin (Setyorini, 2017). Mereka harus memiliki kedisiplinan dan kepatuhan selama hidupnya dalam menaati program

diet yang dianjurkan guna membantu mempertahankan gula darah yang normal, hal ini kemudian dapat menimbulkan kejenuhan dan stres pada diri pasien (Widodo, 2012). Beberapa penderita diabetes melitus yang dirawat di RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo mengalami stres.

Saat mengalami stres, individu akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya. Menurut *International of Diabetic Federation*, tingkat prevalensi global penderita DM mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 422 juta kasus. Indonesia merupakan Negara yang menempati urutan ke 4 dengan penderita DM sejumlah 8,4 juta penderita setelah India, Cina, Amerika Serikat (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Angka kejadian DM menurut data Riskesdes (2018), jika dibandingkan dengan data tahun 2013, prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun hasil Riskesdas 2018 meningkat menjadi 2%. Prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter dan usia ≥ 15 tahun yang terendah terdapat di Provinsi NTT, yaitu sebesar 0,9%, sedangkan prevalensi DM tertinggi di Provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4%. Prevalensi DM semua umur di Indonesia pada Riskesdas 2018 sedikit lebih rendah dibandingkan prevalensi DM pada usia ≥ 15 tahun, yaitu sebesar 1,5%. Sedangkan provinsi dengan prevalensi DM tertinggi semua umur berdasarkan diagnosis dokter juga masih di DKI Jakarta dan terendah di NTT.

Prevalensi DM di Jawa Timur berdasarkan diagnosa Dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut Provinsi Jawa Timur 2013 sebesar 2,1% sedangkan prevalensi DM pada tahun 2018 sebesar 2,6%. Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo di Poli Penyakit Dalam pada bulan Januari-Maret jumlah pasien DM 1.403 jiwa (Tamimi T, 2018). Di ruang rawat inap RSUD Dr. Harjono

Ponorogo pada bulan September 2018 sampai bulan Januari- Agustus 2019 berjumlah 817 pasien. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Juli 2019 di RSUD Dr. Harjono Ponorogo kepada 5 orang pasien DM, didapatkan 4 orang mengalami stres dan 1 orang tidak mengalami stres. Dari ke 5 orang tersebut yang mengalami stres dan yang tidak mengalami stres pada waktu intervensi belum pernah ada yang melakukan terapi dzikir.

Vranic *et al* (2000) dalam Setyorini (2017) menyebutkan stres pada penderita DM dapat berakibat gangguan pada pengontrolan kadar gula darah. Pada keadaan stres akan terjadi peningkatan ekskresi hormon katekolamin, glukagon, glukokortikoid, β -endorfin dan hormon pertumbuhan. Secara klinis stres disebabkan produksi berlebih pada kortisol, kortisol adalah suatu hormon yang melawan efek insulin dan menyebabkan kadar gula darah tinggi, jika seseorang mengalami stres berat yang dihasilkan dalam tubuhnya, maka kortisol yang dihasilkan akan semakin banyak, ini akan mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin.

Purwanti dan Widaryanti (2013) dalam Ningsih *et al* (2018) bahwa saat mengalami stres, individu akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan sakit yang dialami, khususnya jika penyakit tersebut memerlukan proses penyembuhan yang lama dengan hasil yang belum pasti. Berbagai pendekatan terapi yang bersumber dari agama Islam dapat dipergunakan untuk memecahkan masalah pribadi individu seperti dzikir (Safitri *et al.*, 2017)

Utami (2016) dalam Naibaho dan Kusumaningrum (2020) menyampaikan bahwa dzikir ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan

gangguan secara fisiologis. Sangat diperlukan adanya penanganan atau intervensi yang juga melibatkan aspek spiritual terhadap pasien DM, seperti penelitian terdahulu mengatakan terapi dzikir dan do'a dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada cortex otak (Hanum et al., 2015). Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh (Astuti, 2018) mengenai pelatihan membaca Al-Quran untuk menurunkan tingkat stres penderita DM pemula, dengan pelatihan ini kondisi individu (penderita DM) menjadi lebih stabil sehingga berangsur-angsur dapat menerima penyakitnya dan dapat beradaptasi terhadap penyakit yang dideritanya.

Berdasarkan data tersebut peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap perubahan tingkat stres pada pasien DM di ruang mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik epidemiologic dengan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan terapi dzikir.

METODE

Desain penelitian adalah eksperimen epidemiologi menggunakan pendekatan *Pre experimental design* dengan jenis *One Group Pretest Posttest* yang sudah lolos uji etik dengan nomor 1338/KEPK/IX/2019. Variabel independent dalam penelitian ini adalah terapi dzikir dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada penderita diabetes melitus.

Populasi pada penelitian ini adalah Penderita Diabetes Mellitus tanpa komplikasi di ruang Mawar RSUD Dr.

Harjono Ponorogo sebanyak 68 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah Penderita Diabetes Mellitus tanpa komplikasi di ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo sebanyak 59 orang. Penelitian ini menggunakan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*.

Penelitian dilakukan di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo. dan Waktu penelitian ini dilakukan pada 17 Oktober 2019 – 05 Januari 2020, Tehnik pelaksanaan penelitian: Responden penelitian diabetes melitus di ukur tingkat stres menggunakan kuesioner PAID (Problem Area In Deabetes) sebelum terapi dzikir, Responden penelitian diberikan materi tentang Standar operasional prosedur dzikir, Penderita penderita diabetes melitus diberikan terapi dzikir diberikan selama 2 hari, setiap hari dilakukan 2 kali dan setiap kali dzikir selama 25 menit, Resonden penelitian diabetes melitus di ukur tingkat stres menggunakan kuesioner PAID (Problem Area In Deabetes) sesudah terapi dzikir. Sedangkan kuesioner (instrumen) yang digunakan diadopsi dari kuesioner PAID (Problem Area In Diabetic) oleh Rustiani. D (2009) dalam (Devianto Aan, Majid Abdul, 2010) melakukan uji validitas dan reabilitas. Uji reabilitas pada kuesioner Problem Area In Diabetic (PAID) adalah 0,85 sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji reliabilitas. Suatu Cronbach alpha (α) atau variabel dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha nya (α) > 0,60. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kuesioner ini telah reliabel.

Pada penelitian ini akan menganalisa perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi dzikir dianalisa dengan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1 bahwa tingkat stres kategori tinggi dan cukup sebelum diberikan terapi dzikir sebanyak 15 responden pada usia 46-55 tahun dan setelah di berikan terakpi dzikir tingkat stres cukup dan rendah sebanyak 12 responden pada usia 46-55 tahun

Tabel 1.
 Tabulasi silang Umur dengan Sebelum dan sesudah Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Usia		Stres Sebelum			Total	Stres Sesudah		Total
		Tinggi	Cukup	Rendah		Cukup	Rendah	
30-35	f	3	3	1	7	1	6	7
	%	5.1	5.1	1.7	12	1.7	10.2	11.9
38-45	f	11	6	0	17	8	9	17
	%	18.6	10.2	0	29	13.6	15.3	28.8
46-55	f	15	8	1	24	12	12	24
	%	25.4	13.6	1.7	40	20.3	20.3	40.7
56-65	f	8	3	0	11	4	7	11
	%	13.6	5.1	0	19	6.8	11.9	18.6

Tabel 2.
 Tabulasi Silang Riwayat Keluarga dengan Sebelum dan sesudah Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Riwayat keluarga		Stres Sebelum			Total	Stres Sesudah		Total
		Tinggi	Cukup	Rendah		cukup	Rendah	
Ya	f	18	14	2	34	14	33	33
	%	30.5	23.7	3.4	57.6	23.7	55.9	55.9
Tidak	f	19	6	0	25	11	26	26
	%	32.2	10.2	0	42.4	18.6	44.1	44.1

Tabel 3.
 Tabulasi Silang Lama Menderita dengan Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Lama Menderita		Stres sebelum			Total	Stres sesudah		Total
		Tinggi	Cukup	Rendah		Cukup	Rendah	
< 1 tahun	f	21	21	11	1	14	19	33
	%	35.6	35.6	18.6	1.7	23.7	32.2	55.9
> 1 tahun	f	16	16	9	1	11	15	26
	%	27.1	27.1	15.3	1.7	18.6	25.4	44.1

Tabel 4.
 Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Sebelum dzikir	f	%
Tinggi	37	62.7
Cukup	20	33.9
Rendah	2	3.4

Tabel 5.
 Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Sesudah dzikir	f	%
Cukup	25	42.4
Rendah	34	57.6

Tabel 6.
 Hasil Uji Wilcoxon Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus (n=59)

Variabel	Nilai Signifikasi	N
Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus	0.000	59

Tabel 2 tingkat stres kategori tinggi sebelum diberikan terapi dzikir sebanyak 19 responden pada penderita yang tidak mempunyai riwayat keluarga diabetes melitus dan setelah di berikan terakpi dzikir tingkat stres rendah sebanyak 33 responden pada penderita yang mempunyai riwayat keluarga diabetes melitus.

Tabel 3. bahwa tingkat stres kategori tinggi sebelum diberikan terapi dzikir sebanyak 21 responden pada penderita dengan lama menderita < 1tahun dan setelah di berikan terakpi dzikir tingkat stres rendah sebanyak 19 responden pada penderita dengan lama menderita < 1 tahun.

Tabel 4 diketahui bahwa ketegori tingkat stres penderita diabetes melitus di Ruang Mawar RSUD Dr Harjono Ponorogo sebelum diberikan terapi dzikir mayoritas memiliki tingkat stres kategori tinggi.

Tabel 5 diketahui bahwa ketegori tingkat stres penderita diabetes melitus di Ruang Mawar RSUD Dr Harjono Ponorogo sesudah diberikan terapi dzikir mayoritas memiliki tingkat stres kategori rendah (n=59).

Tabel 6 hasil analisa data diatas menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 Diterima yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus Sebelum Diberikan Terapi Dzikir

Hasil penelitian didapatkan banyak penderita diabetes melitus di Ruang mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo mengalami stres tinggi sebelum diberikan terapi dzikir. Terapi dzikir lebih menekankan pada unsur keyakinan yang kuat pada Allah SWT yang selalu memberikan perlindungan dan pertolongan. Terapi ini melibatkan unsur spiritualitas yaitu keimanan dan keyakinan serta kedekatanpada sang pencipta. Energi dari spiritualitas membantu klien untuk selalu merasa sehat (Tamrin et al., 2020).

Usia merupakan salah satu hal yang berhubungan tingkat stres responden (Hamzah & Hamzah Rahmawati, 2020). Hasil tabulasi silang antara usia dengan *pret test* tingkat stres pada responden berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa (25.4%) responden berusia 46-55 tahun memasuki masa lansia awal dengan tingkat stres tinggi yaitu 15 responden dari total 59 responden. (Damayanti & Kurniawan, 2014) memaparkan bahwa faktor risiko menyandang diabetes mellitus tipe II adalah usia diatas 30 tahun, hal ini karena adanya penurunan anatomis, fisiologis, dan biokimia. Perubahan dimulai dari tingkat sel, kemudian berlanjut pada tingkat jaringan dan akhirnya pada tingkat organ yang dapat mempengaruhi homeostasis. Ketua *Indonesia Diabetes Association* menyebutkan bahwa diabetes mellitus tipe II biasanya ditemukan pada orang dewasa usia 40 tahun keatas.

Pembahasan tersebut peneliti dapat berasumsi bahwa responden berusia 46-55 tahun dengan tingkat stres tinggi yaitu 15 responden dari total 59 responden. dikarenakan usia diatas 30 tahun, hal ini karena adanya penurunan anatomis, fisiologis, dan biokimia. Perubahan dimulai dari tingkat sel, kemudian berlanjut pada tingkat jaringan dan akhirnya pada tingkat organ yang dapat mempengaruhi homeostasis.

Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus Sesudah Diberikan Terapi Dzikir

Hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo ditemukan bahwa setelah terapi dzikir tingkat stres pada pasien diabetes mellitus mayoritas dalam kategori rendah sebanyak yaitu 34 responden dari total 59 responden. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan data terbanyak pasien diabetes melirus di RSUD Dr Harjono Ponorogo bahwa 19 responden dari 59 responden dengan lama menderita < 1 tahun dan mengalami tinggkat kategori rendah.

Hubungan lama sakit dengan tingkat stres adalah lama sakit yang dialami pasien maka pasien akan semakin memahami kondisi yang dirasakan baik dari segi fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Pemahaman yang dialami pasien terhadap sakitnya akan mendorong pasien untuk lebih mampu mengantisipasi munculnya kegawatan atau sesuatu hal yang mungkin terjadi pada diri pasien. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh (Laili, 2019) yang mengemukakan bahwa lama sakit seseorang berdampak pada kemampuan orang tersebut memahami kondisi dirinya dan mengendalikan dirinya terhadap keadaan kesehatannya dan mampu menekan timbulnya kecemasan pasien.

Peneliti dapat berasumsi bahwa lama menderita memiliki hubungan erat dengan

tingkat stres. Kita sudah memahami bahwa penyakit diabetes melitus merupakan penyakit kronis, penyakit yang membutuhkan manajemen diri yang maksimal. Semakin lama menderita sakit maka semakin memahami bagaimana manajemen diri dilakukan termasuk tehnik manajemen stres yang dialami pasien. Penderita diabetes melitus tidak terjadi dalam satu atau dua hari namun berhari-hari bahkan berbulan-bulan, awal menderita pastinya akan menyebabkan stres namun karena sudah terbiasa terhadap manajemen yang harus dilakukan maka adaptasi tersebut menyebabkan stres menurun, sehingga pada penderita yang lama menderita kurang dari satu tahun bisa saja merupakan waktu yang cukup untuk menurunkan tingkat stres.

Riwayat keluarga juga memiliki hubungan erat dengan tingkat stres pada penderita DM. Berdasarkan tabel 2 ditemukan bahwa data terbanyak penderita diabetes melitus di RSUD Dr Harjono Ponorogo sebanyak 33 responden mengalami stres kategori rendah pada penderita yang mempunyai riwayat diabetes melitus setelah diberikan terapi dzikir dari 59 responden. Riwayat keluarga atau genetik memainkan peran yang sangat kuat dalam pengembangan Diabetes Melitus tipe 2, namun hal ini dipengaruhi juga pada faktor lingkungan. Gaya hidup juga mempengaruhi perkembangan DM tipe 2 (PERKENI, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus mempunyai tingkat stres yang rendah dikarenakan bahwa gaya hidup atau kebiasaan manajemen terapi penderita diabetes melitus pada keluarga sebelumnya menjadi acuan dalam berperilaku. Perasaan bahwa yang menderita diabetes melitus tidak hanya dirinya merupakan salah satu faktor yang menenangkan sehingga

manajemen stres pada penderita diabetes melitus lebih bisa terkendali.

Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh p value = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa Terapi Dzikir memiliki pengaruh dapat menurunkan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo. Stres adalah situasi dimana homeostasis individu terancam atau individu merasa situasinya terancam dan ini ditetapkan kembali oleh reseptor kompleks dari perilaku adaptif dan fisiologis individu. Hormon neuroendokrinik berperan penting dalam mengkoordinasikan dasar dan mengancam homeostasis (Varvogli & Darviri, 2011). Stres adalah respon fisik maupun mental dari suatu kejadian yang mengalami perubahan dan mengancam tatanan hidup atau menjadi sumber dari beban keamanan, beban fisik, emosional, dan mental. stres dapat berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis (Derek et al., 2017).

Dzikir secara etimologis berasal dari bahasa Arab yang artinya “mengingat” atau menyadari. Mengingat atau menyadari merupakan pekerjaan jiwa yang berhubungan dengan tingkah laku manusia sehari-hari. Mengingat atau menyadari yang dimaksud adalah mengingat Allah dengan keyakinan akan kebenaran Tuhan dengan segala sifat-Nya. Dzikir merupakan suatu aktifitas yang bersifat ketuhanan berupa mengingat wujud Allah SWT dengan merasakan kehadiran-Nya dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya dan dengan senantiasa merenungkan hikmah dari penciptaan segala makhluk-Nya. Dengan berdzikir lebih memudahkan

dalam berfikir secara sistematis dan logis dengan bertujuan mengembangkan ilmu pengetahuan (Ma'arif & Rofiq, 2019). Sehingga peneliti dapat berasumsi bahwa ketika responden memiliki kemampuan untuk bisa melakukan terapi Dzikir yang baik dapat mempengaruhi tingkat stres pada pasien DM. Hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi Dzikir terhadap tingkat stres pada pasien DM dengan kategori sedang. Ketika menjawab kuisioner responden dapat menjawab pertanyaan dan mendapatkan hasil yang baik. Sehingga responden alangkah baiknya mempertahankan dan meningkatkan terapi Dzikir terhadap tingkat stres itu sendiri sehingga angka kejadian stres pada pasien DM di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo bisa berkurang.

SIMPULAN

Terapi dzikir berpengaruh terhadap menurunnya tingkat stres pada pasien diabetes mellitus Di Ruang Mawar RSUD Dr. Harjono Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. P. (2018). Membaca Al-Quran Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes. *Jurnal Imiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 No.2(Juni 2019), 577–584. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/issue/view/126>
- Damayanti, S., & Kurniawan, T. (2014). Dukungan Keluarga pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam Menjalankan Self-Management Diabetes Family Support of Patients Type 2 Diabetes Mellitus in Performing Diabetes Self-management. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, 2(1), 43–50. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/81/77>
- Derek, M., Rottie, J., & Kallo, V. (2017).

- Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105312.
- Devianto Aan, Majid Abdul, S. (2010). E CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMOTIONAL DISTRES ON DIABETES MELLITUS PATIENTS AT PANEMBAHAN SENOPATI GENERAL HOSPITAL BANTUL. *Japanese Journal of Stroke*, 3(2), 123–125.
<https://doi.org/10.3995/jstroke.3.123>
- Dwi Ningsih, E., Mukarromah, I., Yani, L., & Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Minat Keperawatan Jiwa, P. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Tingkat Stres Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 3(2), 71.
- Hamzah, B., & Hamzah Rahmawati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar. *Konselor*, 4(3), 162.
<https://doi.org/10.24036/02015436468-0-00>
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Laili, F. (2019). Hubungan Faktor Lama Menderita DM dan Tingkat Pengetahuan dengan Distres Diabetes pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Tahun 2017 (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari, Kota Semarang). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 35–38.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.35-38>
- Ma`arif, M. A., & Rofiq, M. H. (2019). Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Kh. Munawwar Kholil Al-Jawi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 1–20.
<https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1.
<https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- PERKENI. (2020). Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI). *The Indonesian Society of Endocrinology*, 1–5.
- Safitri, S., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2017). Relaxation With Dhikr To Decrease Stres Among Type II Diabetes Patients. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 1–15.
- Setyorini, A. (2017). Stres dan Koping pada Pasien Dengan DM Tipe 2 dalam Pelaksanaan Manajemen Diet di Wilayah Puskesmas Banguntapan II Kabupaten Bantul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*,

I(1), 1.
<https://doi.org/10.32504/hspj.v1i1.3>

Tamrin, T., Widyaningsih, T. S., & Windiyastuti, W. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetesi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 61–69.
<https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.83>

Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.

