

PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN TERAPI MURATAL AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLAJU PALEMBANG

Sri Mulia Sari ^{1a*}, Muhamad Sajili ^{1b}

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang

^a srimuliasari2018@gmail.com

^b mjili9037@gmail.com

HIGHLIGHTS

-

ARTICLE INFO

Article history

Received date 25 June 2020

Revised date 30 June 2020

Accepted date 30 September 2020

Keywords:

Benson Relaxation

Al-Qur'an Muratal Therapy

Blood Sugar

ABSTRACT / ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah. Komplikasi dari DM adalah hipoglikemia, diabetes ketoasidosis, sindrom hiperglikemia hiperosmolar non ketotik. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya Pengaruh Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019. Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperimental*, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group Pre-Post test design*, subyek penelitian adalah pasien DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang dengan jumlah responden sebanyak 16 responden. Data yang diperoleh dicatat pada lembar observasi. Kemudian data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* pada pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah dengan hasil *p value* = 0,001 (<0.05), untuk hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* pada Pengaruh Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Kadar Gula.

Darah dengan hasil *p value* = 0,000 (<0.05), dan hasil analisis data dengan uji *Mann Whitney* pada perbedaan selisih penurunan pada kelompok Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dengan hasil *p value* = 0,651(>0.05). Dengan demikian bahwa ada pengaruh antara Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Palembang Tahun 2019. Salah satu alternative untuk menurunkan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Type 2 adalah dengan cara Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Quran Surat Ar-Rahman.

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by an increase in blood glucose levels. Complications of DM are hypoglycemia, diabetes ketoacidosis, hyperosmolar hyperglycemia

non ketotic syndrome. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's Relaxation and Al-Qur'an Muratal Therapy Letter Ar-Rahman on Against Decreased Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Work Area of Plaju Palembang Health Center in 2019. The design of this study was Pre-Experimental, the design of which was used in this study is the One group Pre-Post test design, research subjects were DM type 2 patients in the Work Area of Plaju Palembang Public Health Center with 16 respondents. The data obtained is recorded on the observation sheet. Then the research data were analyzed using the *Wilcoxon* and *Mann Whitney tests*. Based on the results of data analysis with the *Wilcoxon* test on the effect of Benson's Relaxation on Decreasing Blood Sugar Levels with the results of p value = 0.001 (<0.05).

for the results of data analysis with the *Wilcoxon test* on the Effect of Murattal Al-Qur'an Letters Ar-Rahmaan Against Decreased Levels Blood Sugar with the results of p value = 0,000 (<0.05), and the results of data analysis with the *Mann Whitney test* on the difference in the decrease in the Benson Relaxation group and Murattal Al-Qur'an Therapy Letter Ar-Rahmaan with the results of p value = 0.651 (> 0.05). Thus it can be concluded that there is an influence between Benson's Relaxation and Al-Qur'an Muratal Therapy letter Ar-Rahman on the decrease in blood sugar levels in Type 2 Diabetes Mellitus patients in the Work Area of Palembang Health Center in 2019. One alternative to reduce blood sugar levels Diabetes Mellitus is Benson Relaxation group and Murattal Al-Qur'an Therapy Letter Ar-Rahmaan.

Copyright © 2020 Caring : Jurnal Keperawatan.
All rights reserved

***Corresponding Author:**

Sri Mulia Sari,
Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang,
Email: srinuliasari2018@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik akibat gangguan sekresi insulin, gangguan kerja insulin, atau kombinasi keduanya (ADA, 2016). Adanya gangguan tersebut mengakibatkan gula didalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi hingga akhirnya menyebabkan kadar gula dalam darah tinggi atau hiperglikemia (IDF, 2013).

Diabetes Melitus telah menjadi masalah kesehatan utama dunia dengan angka kejadian dan kematian yang masih sangat tinggi. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa angka kejadian Diabetes Melitus sebanyak 108 juta pada tahun 1980 menjadi 422 juta pada tahun 2014. Pada tahun 2015 Diabetes merupakan penyakit mematikan ke-6 di dunia dengan angka 1,6 juta orang tiap tahunnya dalam 15 tahun terakhir (WHO, 2017). Di Indonesia, berdasarkan data terbaru riset kesehatan dasar tahun 2018 secara umum angka kejadian Diabetes Melitus

mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama 5 tahun terakhir. Pada tahun 2013, angka kejadian Diabetes Melitus pada orang dewasa mencapai 6,9 % dan di tahun 2018 angka terus melonjak menjadi 8,5 % (RISKESDAS, 2018). Provinsi Sumatera Selatan termasuk provinsi yang memiliki angka kejadian Diabetes Melitus terbanyak di Indonesia . pada tahun 2015 penderita Diabetes Melitus sebesar 40% , tahun 2016 sebesar 45%, dan pada tahun 2017 sebesar 55% (Dinkes Prov Sumsel, 2017). Di Kota Palembang jumlah penderita Diabetes Melitus pada tahun 2016 sebanyak 4.442 orang, kemudian pada tahun 2017 sebanyak 4.823 orang, dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 10.038 orang dan ini terjadi di Kota Palembang (Dinkes Kota Palembang, 2018).

Salah satu wilayah kerja puskesmas yang memiliki banyak penderita Diabetes Melitus di Kota Palembang adalah Puskesmas Plaju. Menurut data Puskesmas Plaju Kota Palembang penderita diabetes melitus 3 tahun terakhir mengalami penurunan yaitu pada tahun 2016 sebanyak 1478 orang, pada tahun 2017 sebanyak 952 orang dan pada tahun 2018 sebanyak 817 orang (Puskesmas Plaju Kota Palembang, 2018).

Salah satu penyebab dari Diabetes Melitus adalah gaya hidup yang mengakibatkan tidak terkontrolnya kadar gula dalam darah. Adapun bahaya yang dapat terjadi pada pasien Diabetes Melitus jika tidak di obati dengan benar maka akan menimbulkan dampak yang buruk pada tubuhnya. Beberapa dampak atau komplikasi yang dapat terjadi pada pasien Diabetes Melitus adalah hipoglikemia, diabetes ketoasidosis, sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketoti (Smeltzer & Bare, 2012).

Maka dari itu, untuk mencegah terjadinya komplikasi Diabetes Melitus maka diperlukan pengontrolan yang terapeutik dan teratur melalui perubahan gaya hidup pasien DM tipe 2. Dalam melaksanakan pengontrolan kadar gula darah terdapat beberapa cara diantaranya terapi relaksasi benson dan murattal al-qur'an (Moyad & Hawks, 2009).

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien

mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan. Kelebihan latihan teknik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. disamping itu kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mengontrol kadar gula darah dalam tubuh (Yosep, 2007; Handayati, 2018).

Relaksasi benson dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu epinefrin, kortisol, glukagon, *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid (Smeltzer & Bare, 2002; Smeltzer, dkk, 2008, Greinstein & Wood, 2010).

Mekanisme penurunan kadar glukosa darah melalui relaksasi, yaitu dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan. Menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa. Menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, di samping itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan, yang dapat menurunkan kadar glukosa darah (Smeltzer & Bare, 2002; Smeltzer, dkk., 2008; Bilius & Donnelly., 2014).

Sedangkan murattal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seseorang qori' (pembaca Al-Qur'an). rangsangan suara pada murattal akan meningkatkan pelepasan endorfin. Pelepasan tersebut akan menyebabkan rileks. Sehingga kadar kortisol, epinefrin-norepinefrin, dopamin dan hormon pertumbuhan di dalam serum akan mengalami penurunan. Dalam keadaan rileks inilah yang mengakibatkan laju pernafasan menjadi lebih lambat, pemikiran lebih dalam, pengendalian emosi, serta metabolisme

yang lebih baik mengakibatkan kadar glukosa darah menurun (purwasih.dkk, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 26 April 2019 terhadap 5 responden yang menderita Diabetes Melitus wilayah kerja Puskesmas Plaju Kota Palembang yang dilakukan dengan wawancara, didapatkan bahwa upaya yang sudah dilakukan dalam mengatasi diabetes melitus adalah dengan mengkonsumsi obat diabetes melitus, belum pernah melakukan metode penurunan kadar gula darah dengan menggunakan teknik relaksasi. Pada saat ditanya mengenai penanganan diabetes melitus non farmakologi dengan teknik benson mereka belum mengetahuinya, sedangkan mengenai murattal Al-qur'an ada 2 dari 5 orang responden yang mengetahuinya, tetapi mereka tidak tahu bahwa manfaat dari murattal al-qur'an juga dapat menurunkan kadar gula darah.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Relaksasi Benson dan Terapi Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wialayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019".

2. BAHAN DAN METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Variabel independen yaitu kadar gula darah sebelum dilakukan Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan dan variabel dependen yaitu kadar gula darah sesudah dilakukan Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan.

Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden, dengan kriteria inklusi pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Plaju Palembang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Analisa Univariat

a. Relaksasi Benson

Tabel 1. Rata-rata Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Variabel	F	Median	Min	Max
Kadar GDS Sebelum	16	276,50	212	498
Kadar GDS Sesudah	16	151,50	110	377

Tabel 1. didapatkan bahwa Median Kadar gula darah sewaktu sebelum diberikan Relaksasi Benson adalah 276,50. nilai terendah pada kadar GDS adalah 212 dan nilai tertinggi 498. Sedangkan setelah diberikan Relaksasi Benson Median kadar GDS adalah 151,50. Nilai terendah pada kadar GDS adalah 110 dan nilai tertinggi 377.

b. Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman

Tabel 2. Rata-rata Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Variabel	F	Median	Min	Max
Kadar GDS Sebelum	16	270,00	210	445
Kadar GDS Sesudah	16	149,50	111	378

Tabel 2 didapatkan bahwa Median Kadar GDS sebelum diberikan Terapi Murottal Al-qur'an surat Ar-Rahmaan adalah 270,00 dengan nilai terendah pada kadar GDS adalah 210 dan Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa Median Kadar GDS sebelum diberikan Terapi Murottal Al-qur'an surat Ar-Rahmaan adalah 270,00 dengan nilai terendah pada kadar GDS adalah 210 dan nilai tertinggi 445. Sedangkan setelah diberikan terapi murottal Al-qur'an surat Ar-rahmaan Median kadar GDS

adalah 149,50 dengan nilai terendah pada kadar GDS adalah 111 dan nilai tertinggi 378.

2. Analisa Bivariat

- a. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Variabel	F	Sebelum	Sesudah	P value
		Median (Min-Maks)	Median (Min-Maks)	
Kadar GDS	16	276,50 (212-498)	151,50 (110-377)	0,001

Tabel 3 diketahui bahwa nilai *P value* yaitu 0,001 ($< 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019.

- b. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Tabel 4. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Variabel	F	Sebelum	Sesudah	P value
		Median- Min Max	Median- Min Max	
Kadar GDS	16	270,00 (210-445)	149,50 (111-378)	0,000

Tabel 4. diketahui bahwa nilai *P value* yaitu 0,000 ($< 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahmaan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien

Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019.

- c. Perbedaan Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Tabel 5. Perbedaan Penurunan Kadar Gula Darah Antar Kelompok Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019

Variabel	Kelompok	Penurunan Median	Min-Maks	<i>P value</i>
Kadar GDS Sesudah	Benson	125,00	210-445	0,651
	Murottal	120,45	111-378	

Tabel 5. diketahui bahwa nilai *P value* yaitu 0,651 ($> 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada Perbedaan Selisih Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Pengaruh kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah diberi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan normalitas menggunakan uji shapiro wilk didapatkan nilai sig Kadar gula darah sebelum diberikan Relaksasi Benson adalah $0,028 < 0,05$ sedangkan nilai sign Kadar gula darah sesudah diberikan Relaksasi Benson adalah $0,002 < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data Berdistribusi Tidak Normal, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon test*.

Dari hasil analisis yang ditunjukkan tabel 3 diketahui *pvalue* = 0,001 ($< 0,05$) , sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dimana secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019.

Hal ini sesuai dengan teori Potter & Perry, dalam Riyani (2016) Relaksasi Benson atau Relaksasi Religius merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Teknik relaksasi ini berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur dan stres serta emosi yang ditunjukkan. Dengan relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon

flight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Smeltzer & Bare, 2002a; Smeltzer,dkk., 2008, Greinstein & Wood, 2010; Biliou & Donnelly, 2014, bahwa Relaksasi Benson dapat menurunkan kadar gula darah pasien Diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu epinefrin, kortisol, glukagon, *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid. Dengan mekanisme penurunannya kadar glukosa dalam darah melalui Relaksasi yaitu dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan. Menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, di samping itu lipolysis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan, yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Juwita,dkk (2016) di Posyandu Lansia Matahari Surabaya menunjukkan bahwa ada pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes dan *pvalue* yang didapat yaitu 0,001 (<0,05).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kuswandi, dkk (2008) di RS Tasikmalaya yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada pasien DM tipe 2.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah, hal ini karena Relaksasi Benson dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus dengan menekan kelebihan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah, yaitu : epinefrin, kortisol, glukagon, *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid dan tiroid sehingga relaksasi benson dapat menurunkan hormon-hormon yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah. Mekanisme penurunan kadar glukosa darah melalui relaksasi benson, yaitu dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan. Menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi dalam hati menjadi glukosa, menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, di samping itu lipolysis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan, yang dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Pengaruh kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah diberi Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan di Wilayah Kerja Puskesmas

Plaju Palembang. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji Normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk* didapatkan nilai sig Kadar gula darah sebelum diberi terapi yaitu $0,111 > 0,05$ dan nilai sig Kadar gula darah sesudah diberi terapi yaitu $0,003 < 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa data Berdistribus Tidak Normal, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon test*.

Dari hasil analisis yang ditunjukkan tabel 4.4 diketahui *pvalue* = 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dimana secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019.

Menurut Heru (2008) dalam Siswantinah (2011) Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seseorang qori' (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Menurut teori Mindlin (2009) Ketika seseorang diperdengarkan murattal, maka harmonisasi murattal yang indah akan masuk ke dalam telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan sel-sel rambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri. Hal ini akan berdampak pada kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini dikarenakan murattal dapat menjangkau wilayah kiri korteks cerebri.

Menurut Greenstrein & Wood (2010), dari korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipotalamus, dan meneruskan sinyal musik ke Amigdala yang merupakan perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti aspek perilaku emosional, jaras pendengaran dan diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf otonom. dan menurut Mindlin (2009), Seraf saraf tersebut berupa seraf simpatis dan para simpatis. Kedua seraf ini dapat mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ-organ.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Smeltzer & Bare, 2002a; Smeltzer, dkk., 2008, Greinstein & Wood, 2010; Bilius & Donnelly, 2014, bahwa Relaksasi Benson dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu epinefrin, kortisol, glucagon, *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid. Dengan mekanisme penurunannya kadar glukosa dalam darah melalui Relaksasi

yaitu dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol dan menghambat metabolisme glukosa sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan. Menekan pengeluaran glukagon sehingga dapat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, menekan ACTH dan glikokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, di samping itu lipolysis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan, yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah.

Hasil yang bermakna ini sesuai dengan penelitian Hidayati (2015) dengan judul perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal al-qur'an dengan hasil $pvalue = 0.000 < 0.05$ menunjukkan ada perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Metode penelitiannya adalah Electrochemical dengan alat glucotest.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah, hal ini karena terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah seperti hormon epinefrin, kortisol, glucagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid sehingga terapi murattal Al-qur'an bagus dilakukan bagi pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Perbedaan Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan normalitas menggunakan uji *shapiro wilk* didapatkan kadar GDS sesudah dilakukan relaksasi benson dengan nilai sig yaitu $0.002 < 0.05$, dan kadar GDS sesudah dilakukan terapi muratal Al-qur'an surat Ar-rahman dengan nilai sig yaitu $0.003 < 0.05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa data Berdistribusi Tidak Normal, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Dari hasil analisis univariat didapatkan $pvalue = 0,651 (>0,05)$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak dimana dapat dikatakan tidak ada perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok Relaksasi Benson dan Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2019. Kadar gula darah menurun pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Namun, hasil ini tidak menurun secara menyeluruh karna ada beberapa Responden yang tidak mengalami penurunan kadar gula darah.

Beberapa Responden yang tidak membatasi asupan gula dan makanan tinggi lemak menjadi faktor yang mungkin menyebabkan tidak terjadi penurunan kadar gula darah pada responden. Kandungan lemak yang ada didalam makanan akan meningkat kadar lemak secara spontan di dalam darah yang akhirnya menghambat peredaran darah dan mempersempit pembuluh darah. Kadar lemak yang tinggi dalam darah

akan menurunkan dayaguna insulin. Meskipun pankreas masih normal dan bekerja dengan baik menghasilkan insulin yang cukup, tetapi karena kadar lemak yang tinggi didalam darah akan menghambat penyerapan glukosa ke sel-sel jaringan yang menyebabkan tingginya kadar gula dalam darah. Kurangnya kosentrasi pada saat terapi mempengaruhi responden untuk tidak memasuki tahap rileks sehingga tidak terjadi penurunan hormon-hormon sehingga gula darah tetap meningkat.

Hasil penelitian ini bermakna dengan penelitian Darsih, dkk (2015) yang menunjukkan tidak ada pengaruh terapi murattal terhadap penurunan tingkat gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Siatan Hulu Kecamatan Pontianak Utara.

Dari hasil penelitian dan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa konsentrasi yang penuh dan menjaga asupan makanan yang baik dibutuhkan dalam melakukan Relaksasi Benson dan Terapi Muratal Al-Qur'an Surat Ar-Rahmaan ini agar Kadar gula dalam darah bisa menurun dalam batas normal.

4. SIMPULAN

Salah satu alternative untuk menurunkan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Type 2 adalah dengan cara *Relaksasi Benson* dan Terapi Muratal Al-Quran Surat Ar-Rahman.

DAFTAR PUSTKA

- ADA (Amerikan Diiabetes Association J. (2016). *Standars Of Mediicart Caraein Diabetes 2016*. Diabbetes Care, Volume 39 supplement.
- Biliious, R Dan Donelly. R (2014). *Buku Pegangan Diabetes*. Edisi Ke 4 Jakarta :Bumi Medika.
- Darsih, dkk (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Siatan Hulu Kecamatan Pontianak Utara*. Diakses pada tanggal : 20 Juli 2019
- Dinkes Kota. 2018. Profil Kesehatan Palembang 2018.
- Dinkes Sumsel. 2017. Profil Kesehatan Sumatera Selatan 2017.
- Greinstein B. dan Wood. D. (2010) . *At a Glance, Sistem Endokrin*. Edisi Ke dua Penerjemah : Yasmine, E & Rachmawati A.D. Jakarta :erlangga.
- Handayati, M. R. (2018). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) dan Non Hodekin Limfoma dengan Intervensi Inovasi Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Murottal Al-qur'an (Q.S. Ar-rahman ayat 1-78) dan Hypnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri di Ruang Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) RSUD Abdul Wahab Stchrahie Samarinda Tahun 2018*. Other Thesis Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2018.

- Hidayati, N.F. (2015). *Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Murottal Al-Qur'an*. Other Thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya. Surabaya.
- IDF (International Diabetes Militus Foundation). (2013). *Diabetes Atlas*, fiveth edition.
- Juwita, L., dkk. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes*. JNL.Vol.4 No.1, Maret.2016
- Kuswandi, A., dkk. (2008). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Sebuah Rumah Sakit di Tasikmalaya*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 12, No.2, Juli 2018: hal 108-114.
- Mindlin. (2009). *Pengaruh Al-Qur'an Terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia*, Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Salemba.
- Moyad, M., dan Hawks, J, H. (2009). *Complementary and Alternative Therapies*, dalam Black, J, M., dan Hawks, J, H. *Medical- surgical nursing: clinical management for positive out comes*, (8th edition). Elsevier Saunders.
- Purwasih, dkk (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson dan Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa dan Skor Stres Pasien DM Tipe 2*. Other thesis UMY.
- Puskesmas Plaju. Data Kesehatan DM Type 2. Puskesmas Plaju. 2019
- Riyani, H, S. (2016). *Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabajigowa*. Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar. 2016
- Siswantinah, (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Semarang: Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Smeitzer,S.C & Bare, B.G (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Brunner dan Sudarath. Edisi 8, volume 2. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Smeltzer. S.C,. dkk. (2008) *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical Surgical Luurcing* (11thdkk,) Philadholpia; Lippincott Williams and Wilkins.
- World Health Organization. (2017). Media Center: *Diabetes Melitus*. Diakses pada tanggal 27 Maret 2019.