

**PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN BERDZIKIR DALAM MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELITUS****Neng Annis Fathia<sup>1</sup>, Rahayu Tri Nuritasari<sup>2\*</sup>, Septi Viantri Kurdaningsih<sup>3</sup>, Sunarmi<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>STIKES 'Aisyiyah Palembang

Email Korespondensi: rahayu@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id

Disubmit: 26 Juni 2023

Diterima: 04 Juli 2023

Diterbitkan: 07 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10659>**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus patients often experience anxiety disorders so that it can worsen the quality of life of Diabetes Mellitus patients. One of the non-pharmacological actions to reduce anxiety is deep breathing relaxation techniques and dhikr. Knowing the application of deep breathing relaxation and dhikr to reduce anxiety in patients with diabetes mellitus. The design used is descriptive analytic with a case study approach. The sample used in this study amounted to 2 people. The study was conducted in the Ahmad Dahlan room at Muhammadiyah Hospital Palembang on April 18-21, 2022, the instrument used in anxiety was the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data were collected by means of observation, interviews, examination and study of documentation. Data analysis by comparing theory with data found in patients. The results of the study were obtained before the application of deep breathing relaxation and dhikr in patient I had an anxiety scale of 15 (moderate) and in patient II had an anxiety scale of 13 (mild), and after the application it decreased in patient I with an anxiety scale of 5 (mild) and in patient II with an anxiety scale of 7 (mild). There is an effect of implementing deep breathing relaxation and dhikr on reducing anxiety in diabetes mellitus patients. The application of deep breathing relaxation and dhikr can be used an implementation of nursing with anxiety problems.*

**Keywords:** *Deep Breathing Relaxation, Dhikr, Anxiety, Diabetes Mellitus***ABSTRAK**

Pasien diabetes melitus sering mengalami gangguan kecemasan sehingga dapat memperburuk kualitas hidup pasien Diabetes Melitus. Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah tehnik relaksasi napas dalam dan berdzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir untuk menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus. Desain yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. Penelitian dilakukan diruang Ahmad Dahlan RS Muhammadiyah Palembang pada tanggal 18- 21 April 2022, Instrumen yang digunakan dalam kecemasan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data dikumpulkan dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan dan studi dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara teori dengan data yang ditemukan pada pasien.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir pada pasien I memiliki skala kecemasan 15 (sedang) dan pada pasien II memiliki skala kecemasan 13 (ringan), dan setelah dilakukan penerapan mengalami penurunan pada pasien I dengan skala kecemasan 5 (ringan) dan pada pasien II dengan skala kecemasan 7 (ringan). Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir terhadap penurunan ansietas pada pasien diabetes melitus. Penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan dengan masalah ansietas.

**Kata Kunci:** Relaksasi Napas dalam, Dzikir, Ansietas, Diabetes Melitus

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah kondisi kronik dan berhubungan dengan komplikasi seperti neuropathy, nephropathy, retinopathy, dan kaki diabetik yang merupakan kondisi isu berbahaya dalam masalah kesehatan (Widiasari et al., 2021).

Menurut WHO Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi baik secara pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Prevalensi diabetes melitus di dunia diperkirakan mencapai 463 juta jiwa (9,3% jumlah penduduk dunia) pada usia 20 - 79 tahun dengan kematian mencapai 4,2 juta jiwa. Bahkan di tahun selanjutnya, diabetes melitus diperkirakan akan terus meningkat sampai 700,2 juta jiwa pada tahun 2045 (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Angka kejadian diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2018 terdapat 2% penduduk dengan diabetes melitus pada usia di atas 15 tahun. Prevalensi diabetes melitus tertinggi di Jakarta 3,4%, kemudian Daerah Istimewah Yogyakarta 3,1%, dan Kalimantan Timur 3,1%.

Menurut Yunalia et al., 2021 Pasien diabetes mellitus sudah pasti mengalami gangguan pada kondisi psikologis berupa rasa cemas akan penyakit yang dideritanya serta depresi terhadap

kadar gula darah yang sewaktu-waktu melakukan kontrol bisa naik berkisar 400mg/dl berupa hiperglikemi maupun turun secara tiba-tiba.

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan takut atau ketakutan yang tidak dijelaskan dan merupakan respon stimulus internal dan eksternal yang memiliki tanda dan gejala perilaku, afektif, kognitif, dan fisik (Yunalia et al., 2021). Respon individu terhadap ansietas mempunyai rentang antara adaptif sampai maladaptif. Respon adaptif identik dengan reaksi bersifat destruktif Reaksi yang bersifat konstruktif menunjukkan sikap optimis dan berusaha memahami terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisik maupun efektif (Sutioningsih et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Manggasa et al., (2021) salah satu upaya untuk mengatasi cemas adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi ada 4 macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focusing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Kelebihan latihan tehnik 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 tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres (Indriyani & Ambarwati, 2017).

Relaksasi napas dalam merupakan tehnik relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan napas dalam secara lambat yang terdiri dari inspirasi secara maksimal dengan perlahan dan menghembuskan napas lewat mulut secara perlahan. Relaksasi napas dalam merupakan salah satu tehnik relaksasi termudah dan tertua yang bermanfaat untuk mengatasi stress (Manggasa et al., 2021).

Berdzikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan dengan mengingat Allah hidup kita akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya sehingga kita menjadi tenang. Zikir mengandung psikoterapeutik yang mendalam. Kalimat - kalimat yang digunakan untuk berdzikir *subhanallah, alhamdulillah, astagfirullah, laillahailallah, subhanallahu wa bihamdih, subhaanallahil'azim.* Allah berfirman dalam surah ar-ra'd ayat 28 : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (Fadli et al., 2019).

Terapi spiritual dengan berdzikir menyebabkan otak bekerja dan memproduksi endorfin yang memberi rasa nyaman, rasa percaya diri, rasa optimisme, mendatangkan ketenangan, damai dan merasakan kehadiran tuhan sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan (Niko, 2018).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Relaksasi Napas Dalam

dan Berdzikir Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Diabetes Melitus Diruang Ahmad Dahlan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2022.

#### KAJIAN PUSTAKA

Diabetes mellitus adalah penyakit yang ditandai dengan terjadinya hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang dihubungkan dengan kekurangan secara absolut atau relatif dari kerja dan atau sekresi insulin (Saibi et al., 2020).

Ansietas adalah perasaan emosional dan tidak nyaman sehingga individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi Individu yang mengalami ansietas biasanya mereka merasa dirinya tidak bebas, gugup, takut, gelisah, tegang dan resah (Shifa et al., 2022). Perasaan yang tidak menentu tersebut umunya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologi dan psikologis (Yunalia et al., 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi Ansietas dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman dirawat) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi (Manggasa et al., 2021).

Ansietas merupakan kondisi emosional dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Shifa et al., 2022). Terapi relaksasi napas dalam merupakan tehnik peregangan untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri,

ketengan otot dan kecemasan (Indriyani & Ambarwati, 2017).

Diabetes jika tidak ditangani akan menimbulkan stress, kecemasan serta komplikasi lebih lanjut (Mukaromah & Chanif, 2021). Penatalaksanaan diabetes sendiri bisa dilakukan melalui tiga cara yaitu secara fisik melalui olahraga atau peningkatan aktivitas, diet seimbang dan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan menerapkan Teknik relaksasi napas dalam dan berdzikir (Habiburrahman et al., 2019). Berdzikir atau berdoa dapat digunakan untuk mencegah terjadinya peningkatan komplikasi lebih lanjut (Fadli et al., 2019).

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analiti dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Berdzikir Dalam Mengurangi Ansietas Pada Pasien Diabetes. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, dan evaluasi. Penentuan sampel menggunakan kriteria inklusi, yaitu: pasien dengan keluhan gangguan kecemasan (ansietas), berusia 30-80 tahun, pasien dapat berkomunikasi dengan baik, klien dengan sakit Diabetes Melitus Type 2. Sementara kriteria eksklusi yaitu pasien dengan komplikasi, dan pasien yang meninggal sebelum penelitian berakhir.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, menentukan Diagnosis Keperawatan, merencanakan Asuhan Keperawatan dan melakukan tindakan Keperawatan untuk mengatasi masalah klien. Alat atau instrument pengumpulan data

menggunakan format pengkajian Keperawatan dewasa yang termasuk ke pengkajian Keperawatan Medikal Bedah dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, dan evaluasi keperawatan dengan pendekatan pengkajian observasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data dianalisis dengan membandingkan antara teori dan masalah yang terjadi pada kasus pasien Diabetes Melitus dengan Ansietas.

Teknik analisis data dengan cara observasi oleh penelitian dan studi dokumentasi yang menghasilkan data untuk selanjutnya diinterpretasikan dan dibandingkan teori yang ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi dalam intervensi tersebut.

#### **HASIL PENELITIAN**

##### **Kasus I**

Pengkajian Pasien pertama dilakukan pada tanggal 18 April 2022 pada pukul 12.45 dari hasil pengkajian didapatkan data identitas pasien bernama Ny.M yang berusia 63 tahun. Pasien tinggal di Tulung Selapan Kabupaten OKI. Pasien beragama islam, Pasien tidak berkerjaan, Pasien masuk Rumah Sakit pada tanggal 17 April 2022 pada malam hari jam 21.00. Penanggung jawab Sri Mulyani, umur 42, pendidikan SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, status pernikahan menikah, alamat Tulung Selapan OKI.

Pasien mengatakan merasakan cemas akan penyakitnya karena gula darah sewaktu-waktu naik dan tidak nyenyak tidur sering bermimpi-mimpi buruk. Saat pengkajian tampak pasien gelisah dan tampak lemah, pasien terlihat

bingung, pasien mengatakan sering berkemih. setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital 150/90 mmHg, Nadi 110 x/menit, RR 22 x/menit dan suhu 36,2 C, GDS 420 ml/dL, hasil pengkajian kecemasan menggunakan Instrumen HARS 15 (kecemasan sedang) setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir pada hari ketiga turun menjadi 5 (kecemasan ringan).

#### Kasus II

Pengkajian Pasien kedua pada tanggal 19 April 2022 pada pukul 17.00 dari hasil pengkajian didapatkan data identitas Pasien bernama Ny.A yang berusia 37 tahun. Pasien tinggal di pampangan kabupaten OI, Pasien beragama Islam, pekerjaan ibu rumah tangga. Penanggung jawab Ibrahim, umur 34, pendidikan SMP, pekerjaan petani, status pernikahan menikah, alamat, Sungai Pinang OI.

Pasien masuk RS pada tanggal 19 April 2022 pada pukul 09.00 pagi dengan keluhan gula darah naik atau ngedrop dan merasa lemah dan lesu, Pasien mengeluh cemas dan takut akan penyakit yang dideritanya dan sulit tidur. Saat pengkajian tampak pasien tampak cemas, muka pucat, dan pasien terlihat sulit konsentrasi setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 80x/menit, RR 20 x/menit suhu 36 C GDS 370 mg/dL, hasil pengkajian kecemasan menggunakan Instrumen HARS 13 (kecemasan ringan) setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir pada hari ketiga turun menjadi 7 (kecemasan ringan).

Setelah memberikan Asuhan Keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan kecemasan atau ansietas pada Ny. M dan Ny. A dilakukan pada tanggal 18-21 April

2022 diruang Ahmad Dahlan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, maka pada bab ini peneliti mengemukakan pembahasannya. Pada bab ini juga peneliti membahas kesengajaan antara implementasi pasien Diabetes Melitus dengan kecemasan (Ansietas) secara teori dengan kasus yang ada dilapangan sesuai dengan tahapan proses keperawatan, maka peneliti akan mengemukakan penerimaan mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan Teknik relaksasi napas dalam dan berdzikir, Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada pasien 1 memiliki skala kecemasan 15 (sedang) dan pada pasien 2 memiliki skala kecemasan 13 (ringan).

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara pasien I dan pasien II hal ini dikarenakan dapat disebabkan oleh faktor umur, pendidikan, dan pekerjaan (ekonomi) yang ditemukan dalam penelitian. Bahwa usia seseorang erat kaitannya dengan sumber kecemasan dan tingkat kecemasan serta kemampuan coping terhadap kecemasan tersebut (Yudono et al., 2019). Kaitan pendidikan dengan tingkat kecemasan yaitu pendidikan yang tinggi akan lebih mampu mengatasi dan menggunakan coping yang konstruktif dan efektif dari pada yang berpendidikan rendah. Pendidikan yang tidak sama maka pola coping dan respon cemas yang dirasakan dalam menghadapi stressor juga tidak sama kecemasan yang tidak diatasi dapat

mengakibatkan dampak negatif untuk pasien (Wijaya, 2021).

Relaksasi napas dalam merupakan salah satu tehnik relaksasi termudah dan tertua yang bermanfaat untuk mengatasi stress. Dengan menarik napas secara perlahan dan meminimalkan penggunaan otot bahu, leher, dan dada dibagian atas, relaksasi napas dalam memungkinkan seseorang untuk bernapas lebih teratur dan mengurangi ketegangan, selama latihan relaksasi, aktivitas neuromuskuler berkurang, menghasilkan penurunan aktivasi sistem saraf simpatis dan pengurangan keadaan rangsangan korteks serebral (Kusnanto et al., 2019). Bacaan dzikir yang diulang ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir (Jannah & Pohan, 2022). Psikoterapeutik ini terapi ini mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimis dalam diri yang berdzikir (Tamrin et al., 2020). Terapi spiritual dengan berdzikir menyebabkan otak akan bekerja dan memproduksi endorfin yang memberi rasa nyaman, rasa percaya diri, rasa optimisme, mendatangkan ketenangan, damai dan merasakan kehadiran Tuhan sehingga dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan (Fadli et al., 2019).

Saat melakukan penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir pada Ny. M dan Ny. A sangat kooperatif selama implementasi keperawatan sehingga penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir dapat berpengaruh dan

mempermudah pasien mengurangi kecemasan. Evaluasi yang di dapat kecemasan berkurang pada pasien 1 dari skala kecemasan 15 (sedang) berkurang ke 5 (ringan). Sedangkan pada pasien 2 dari skala kecemasan 13 (ringan) berkurang ke 7 (ringan). Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian Syisnawati (2022) menyatakan bahwa terapi keperawatan yang efektif pada ansietas yaitu terapi relaksasi napas dalam dan dzikir. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan encephalin serta merangsang otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak (Ristani et al., 2021). Penelitian tentang relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa pasien yang melakukan relaksasi napas dalam secara kontinu selama 3 hari dapat membantu klien menurunkan rasa khawatir dan lebih rileks (Indriyani & Ambarwati, 2017).

Terapi spiritual dengan berdzikir menyebabkan otak bekerja dan memproduksi endorfin yang memberi rasa nyaman, rasa percaya diri, rasa optimisme, mendatangkan ketenangan, damai dan merasakan kehadiran Tuhan sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan (Wahyuningsih & Tamimi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tehnik relaksasi napas dalam dan berdzikir mampu menurunkan tingkat ansietas pada kasus diabetes melitus. Tindakan ini dilakukan selama 3 hari dengan 2 sesi setiap pertemuan efektif untuk mengurangi ansietas pada pasien Diabetes Melitus.

## KESIMPULAN

Pengkajian Ny. A dan Ny. M dengan kasus diabetes melitus didapatkan klien tampak gelisah dan mengatakan takut dengan penyakitnya. Diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan perubahan status Kesehatan. Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk diagnose ansietas adalah Teknik relaksasi napas dalam dan berdzikir. Implementasi yang dilakukan yaitu memberikan Teknik relaksasi napas dalam dan berdzikir selama 3 hari untuk mengatasi masalah ansietas. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari masalah ansietas dapat teratasi. Diharapkan perawat yang ada di rumah sakit dapat memberikan intervensi relaksasi napas dalam dan berdzikir secara optimal kepada pasien diabetes melitus dengan masalah ansietas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, F., Resky, R., & Sastria, A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1192>
- Habiburrahman, H., Hasneli, Y., & Amir, Y. (2019). Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.132-144>
- Indriyani, R. M., & Ambarwati. (2017). Terapi Relaksasi Teknik Nafas Dalam ( Deep Breathing ) Dalam Menurunkan Kadar Gula. *Journal Profesi Keperawatan*, 4(2), 59-67.
- Jannah, N., & Pohan, V. Y. (2022). Terapi Dzikir Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Klien Diabetes Melitus Type II. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.9480>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1-10).
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31-42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Manggasa, D. D., Parwata, N. M. R. N., Rantesigi, N., & Sufyaningsi, U. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Ansietas pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 2931. <https://doi.org/10.33860/mnj.v1i2.267>
- Mukaromah, S. A., & Chanif, C. (2021). Penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 menggunakan terapi dzikir. *Ners Muda*, 2(3), 141. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8245>
- Niko, F. P. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Islamika*, 01(01), 24-33.
- Ristani, A. W., Asnaniar, W. O. S., & Munir, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

- Received Tanggal Bulan Tahun  
Received in revised form  
Tanggal Bulan Tahun A.  
*Window Of Nursing Journal*,  
04(02), 331-336.
- Saibi, Y., Romadhon, R., & Nasir, N. M. (2020). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(1), 94103. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i1.15002>
- Shifa, N. A., Sarwili, I., & Rizal, A. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Ansietas. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(4), 138-141. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i4.26>
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 141-146.
- 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>
- Wahyuningsih, A. S., & Tamimi, T. (2021). Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) PPNI*, 9(1), 69-78.
- Widiasari, K. R., Made, I., Wijaya, K., & Suputra, P. A. (2021). Tatalaksana Diabetes Melitus Tipe II. *Ganesha Medicina Journal*, 1(2), 114-120.
- Wijaya, N. I. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 11-15. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.3>
- Yudono, D. T., Wardaningsih, S., & Kurniasari, N. (2019). Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>
- Yunalia, E. M., Soeharto, I. P. S., Eureka, S., Sulistyawati, W., & Nurma, A. N. (2021). Penatalaksanaan Ansietas Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe-li. *Jaim Unik*, 4(2), 59-65.