



**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Balqis Nur Adilah, Fakhrudin Nasrul Sani*, Kresna Agung Yudhianto

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta,
Jl. Bhayangkara No.55, Tipes, Surakarta, Jawa Tengah 57154, Indonesia

*fahrudin_sani@udb.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis menahun berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang melebihi batas normal dan salah satunya adalah diabetes melitus. Diabetes melitus terjadi karena sensitivitas insulin dan kapasitas produksi insulin yang tidak memadai, baik karena hormon insulin yang belum berkembang sempurna maupun karena ketidakmampuan menggunakan insulin secara efektif. Penatalaksanaan penyakit diabetes dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi, salah satu terapi nonfarmakologis adalah dengan terapi dzikir. Penelitian ini dilakukan secara observasional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasy Experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest desain. Sampel berjumlah 30 responden dengan teknik simple random sampling. Analisa data menggunakan uji statistik dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir berupa kalimat thayibah, asmaul husna dan doa yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut secara signifikan dapat menurunkan kadar gula darah ($p=0.000$) atau $p<0.05$.

Kata kunci: diabetes melitus; kadar gula darah; terapi dzikir

***THE EFFECT OF DZIKIR THERAPY ON BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES
MELLITUS PATIENTS***

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic, chronic disease in the form of a metabolic disorder characterized by an increase in blood sugar levels that exceed normal limits and one of them is diabetes mellitus. Diabetes mellitus occurs due to inadequate insulin sensitivity and insulin production capacity, either due to the insulin hormone not being fully developed or due to the inability to use insulin effectively. Management of diabetes can be done pharmacologically or non-pharmacologically, one of the non-pharmacological therapies is dhikr therapy. This research was conducted observationally using a quantitative approach with the Quasy Experiment method with a one group pretest-posttest research design. The sample consisted of 30 respondents using simple random sampling technique. Data analysis used statistical tests and the Wilcoxon test. The research results showed that dhikr therapy in the form of thayibah sentences, asmaul husna and prayers performed for 3 consecutive days could significantly reduce blood sugar levels ($p=0.000$) or $p<0.05$.

Keywords: blood sugar levels; dhikr therapy; diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis (menahun) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang melebihi batas normal dan salah satunya adalah diabetes melitus (Kemenkes RI, 2020). Diabetes melitus terjadi karena sensitivitas insulin dan kapasitas produksi insulin yang tidak memadai, baik karena hormon insulin yang belum berkembang sempurna maupun karena ketidakmampuan menggunakan insulin secara efektif (IDF, 2021). Berdasarkan data penderita Diabetes melitus di dunia International Diabetic Federation (IDF) dari 220 negara di seluruh dunia, lebih dari setengah

miliar manusia atau lebih tepatnya 537 juta orang menderita diabetes. Prevalensi DM di Asia Tenggara yang memiliki angka penderita dengan kasus tertinggi yaitu Malaysia 16,6%, Singapura 12,8 %, Thailand 8% dan Indonesia 6,2% (WHO, 2022). Indonesia berada di peringkat ketujuh dunia sesudah China, India, Amerika, Pakistan, Brazil, serta Meksiko, yaitu terdapat sekitar 10,7 juta pasien diabetes antara usia 20 hingga 79 tahun (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data dari Dinkes Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2022, menunjukkan bahwa DM pada tahun 2020 sebesar 582 ribu kasus (13,67%), pada tahun 2021 sebesar 467 ribu (11,0%), dan pada tahun 2022 sebesar 163 ribu (15,6%) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2022). Jumlah kasus diabetes tahun 2021 di Kabupaten Sukoharjo sebanyak 17.349 kasus (96,87%). Jumlah kasus yang ditemukan meliputi pasien yang berkunjung ke Puskesmas atau faskes lainnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2021).

Diabetes merupakan penyakit atau gangguan metabolik yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif, sehingga terjadilah peningkatan kadar gula darah (Suryati, 2021). Gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti gangguan di pembuluh darah baik makrovaskular juga mikrovaskular, dan gangguan di sistem saraf (PERKENI, 2021). Penatalaksanaan diabetes melitus terdapat empat cara untuk mengontrol kadar gula darah, yaitu dengan menggunakan obat, terapi gizi dan nutrisi, edukasi cara manajemen mandiri, dan aktivitas fisik (Rahmawati, 2021). Salah satu edukasi manajemen mandiri untuk mengontrol kadar gula darah yaitu terapi alternatif komplementer. Terapi alternatif komplementer merupakan mind body therapy. Mind body therapy merupakan terapi pikiran yang salah satunya adalah dengan cara berdzikir yang bertujuan untuk menstimulasi dan mengaktifkan mekanisme penyembuhan alami tubuh yang berasal dari keyakinan manusia terhadap Tuhan (Priya & Kalra, 2019).

Menurut hasil penelitian Nurul (2022), yang berjudul Terapi Dzikir Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Klien Diabetes Melitus, terapi religious seperti dzikir dapat dilakukan sebagai bentuk upaya dalam penyembuhan penyakit. Terapi dzikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang dapat merangsang hormon Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HPA) aksis untuk menurunkan produksi hormon kortisol sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah (Amir et al, 2019). Seseorang ketika berdzikir, telinga menerima respon suara dengan menggetarkan membran timpani, getaran tersebut selanjutnya dirubah sebagai impuls elektrik melalui nervus auditorius yang dihantarkan ke sistem limbik yang dilanjutkan kembali ke hipokampus dan sampai pada amigdala (Priya & Kalra, 2019). Hasil penelitian menurut Sitti Fatimah (2020), yang berjudul Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 adalah memahami dan mengamalkan dzikir secara berkelanjutan dapat memberikan dampak yang positif terhadap aspek emosional, memperoleh ketenangan hati dan rasa sabar dan dapat menjadikan individu mampu mengendalikan serta mampu memotivasi dirinya sendiri (Khoirunnisa, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Baki 1 pada tahun 2023, didapatkan hasil penderita diabetes sebanyak 1.164 jiwa. Hasil wawancara di Posbindu Desa Duwet terhadap kader setempat, didapatkan data 73 orang menderita diabetes melitus, diantaranya 28 orang aktif mengikuti program dari prolanis, sedangkan hasil wawancara dari 10 orang penderita telah rutin mengikuti kegiatan pengecekan gula darah secara berkala setiap satu minggu sekali yang diadakan oleh puskesmas, namun belum mengetahui tentang penyakit diabetes secara lanjut dan tidak mengetahui cara penanganannya. Upaya yang telah dilakukan oleh Puskesmas Baki yaitu mengadakan pengecekan gula darah setiap minggu secara gratis. Berdasarkan data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi dzikir terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Baki.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara observasional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan metode Quasy Experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest desain. Populasi dalam sampel ini adalah masyarakat penderita diabetes melitus di posbindu Desa Duwet yang berjumlah 73 orang dan penderita aktif prolans di wilayah Puskesmas Baki 1 adalah 28 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan dua kriteria, yaitu inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi menentukan apakah peneliti dapat memenuhi topik penelitian, sedangkan kriteria eksklusi menentukan hal yang tidak bisa diteliti (Sugiono, 2019). Kriteria inklusi penelitian ini yaitu : penderita diabetes melitus yang beragama Islam, penderita diabetes melitus yang rutin minum obat, penderita dengan kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, penderita usia 20-65 tahun, penderita yang aktif dalam kegiatan prolans di wilayah Puskesmas Baki 1, Bersedia menjadi responden peneliti. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini yaitu : penderita dengan gangguan pendengaran, penglihatan, tidak bisa melakukan aktivitas fisik karena kondisi tertentu, misalnya gangguan pada sistem muskuloskeletal.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden di Desa Duwet, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, diperoleh karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita DM sebagai berikut :

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	f	%
Umur		
> 55 tahun	13	43.3
≤ 55 tahun	17	56.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	30
Perempuan	21	70
Pendidikan		
SMP	1	3.3
SMA	29	96.7
Pekerjaan		
IRT	17	56.7
Pedagang	3	10
Wirausaha	1	3.3
Karyawan swasta	3	10
Petani	3	10
Buruh	2	6.7
Guru	1	3.3
Lama menderita DM		
1-3 tahun	18	60
4-5 tahun	7	23.3
>5 tahun	5	16.7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 55 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan. Mayoritas responden memiliki pendidikan

terakhir tingkat SMA (96.7%), mayoritas responden bekerja sebagai IRT (56.7%), mayoritas responden telah menderita Diabetes Melitus selama 1-3 tahun (60%), dengan sebagian kecil lainnya menderita selama 4-5 tahun (23.3%) atau lebih dari 5 tahun (16.7%).

Tabel 2.
Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Dzikir

	GDS H-1		GDS H-2		GDS H-3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Mean	289.50	283.73	269.33	264.20	241.83	237.30
Median	261.00	254.00	246.50	240.50	221.50	216.50
Std. deviation	69.423	70.590	59.447	59.312	56.453	56.919
Min	214	199	200	195	125	120
Max	492	483	440	438	390	386

Tabel 2 menunjukkan rata-rata kadar gula darah sebelum diberikan terapi dzikir adalah 289.50, sedangkan setelah diberikan terapi dzikir adalah 237.30.

Tabel 3.
Uji Normalitas GDS

Kategori GDS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig
GDS Hari 1 Sebelum	.249	30	.000	.822	30	.000
GDS Hari 1 Sesudah	.255	30	.000	.834	30	.000
GDS Hari 2 Sebelum	.235	30	.000	.838	30	.000
GDS Hari 2 Sesudah	.215	30	.001	.838	30	.000
GDS Hari 3 Sebelum	.183	30	.012	.904	30	.011
GDS hari 3 Sesudah	.183	30	.012	.903	30	.010

Berdasarkan hasil uji normalitas selama 3 hari berturut-turut menunjukkan bahwa variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu variabel sebelum dan sesudah eksperimen yang memiliki nilai Sig. <0,05 sehingga menghasilkan keputusan tolak dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dapat disimpulkan bahwa data belum berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi normalitas, maka data dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistika non parametrik, seperti uji Wilcoxon.

Tabel 4.
Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah

	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Hari 1 (Sesudah-Sebelum)	-4.794 ^b	.000
Hari 2 (Sesudah-Sebelum)	-4.634 ^b	.000
Hari 3 (Sesudah-Sebelum)	-4804 ^b	.000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Sig. yang dihasilkan dari uji Wilcoxon adalah sebesar 0,00, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menghasilkan keputusan tolak H₀ tingkat kepercayaan sebesar 95%, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara responden sebelum intervensi dengan responden sesudah intervensi dari hari pertama sampai hari ketiga.

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia Responden

Usia responden yang menderita DM mayoritas adalah >55 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (43.3%). Penelitian (Scarton, 2023) mengatakan seseorang yang berusia di atas 45 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes melitus dibandingkan mereka yang berusia di bawah 45 tahun, karena meningkatnya kejadian intoleransi glukosa yang disebabkan oleh faktor degeneratif yang mengganggu kapasitas tubuh dalam mengelola glukosa. Menurut (Rohmatullah, 2024) di Indonesia angka kejadian diabetes melitus meningkat pada usia 55 hingga 64 tahun. Hal ini disebabkan oleh menurunnya aktivitas fisik, hilangnya massa otot, dan bertambahnya lemak tubuh yang dialami oleh mereka yang berusia 40 tahun ke atas. Orang dewasa berusia 55 hingga 64 tahun yang menderita diabetes melitus mengalami penurunan angka harapan hidup hingga 8 tahun (Suastika, 2022).

Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin responden perempuan lebih besar dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki, dengan jumlah responden perempuan sebanyak 21 responden (70%). Menurut (Making et al., 2023) prevalensi diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh variasi gender dalam kadar kolesterol dan cara pelaksanaan aktivitas sehari-hari serta pilihan gaya hidup. Lemak menempati 15-20% tubuh pria dan 20-25% tubuh wanita. Wanita lebih mungkin mengalami peningkatan lemak tubuh yang lebih besar dibandingkan pria. Wanita memiliki peluang 3-7 kali lebih tinggi terkena diabetes melitus dibandingkan pria. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ahmed, 2023) menunjukkan bahwa diabetes melitus memiliki hubungan yang kuat dengan perbedaan gender. Perbedaan tersebut terjadi akibat berbagai faktor, antara lain perbedaan hormonal, perilaku sosial dan budaya, perubahan lingkungan seperti pola makan, gaya hidup, stres, sikap, serta interaksi antara faktor genetik dan lingkungan karena wanita rentan memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang lebih tinggi dibandingkan pria.

Karakteristik Pendidikan Responden

Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir tingkat SMA dengan jumlah sebanyak responden kategori tersebut adalah sebanyak 29 responden (96.7%). Seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi tentunya diharapkan memiliki pengetahuan yang luas, namun hal tersebut tidak mutlak karena seseorang dengan latar belakang pendidikan yang rendah belum tentu memiliki pengetahuan yang rendah. Pengetahuan dapat bersumber dari non formal, tidak harus bersumber dari pendidikan formal (Silalahi, 2019). Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap kejadian penyakit diabetes. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap cara berpikir seseorang dan bertindak dalam menghadapi sesuatu. Orang yang memiliki dasar pendidikan dan ketrampilan yang sangat terbatas serta kondisi kesehatan yang buruk akan cenderung untuk mengalami stres. tingkat pendidikan yang rendah juga dihubungkan dengan kemampuan perawatan diri yang buruk (Januar, 2019).

Karakteristik Pekerjaan Responden

Mayoritas responden adalah bekerja sebagai IRT dengan jumlah responden yang bekerja sebagai IRT adalah sebanyak 24 responden (56.7%). Penelitian (Arania et al., 2021) mengatakan bahwa bekerja atau tidak bekerja berpengaruh terhadap risiko terjadinya diabetes melitus, pekerjaan dengan aktivitas fisik kurang dapat menyebabkan kurangnya pembakaran energi sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan beresiko besar terkena diabetes melitus (Arania et al., 2021). Aktivitas fisik dan pekerjaan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian diabetes melitus. Masyarakat yang memiliki pekerjaan dengan aktivitas fisik yang rendah/ringan sebaiknya dapat memperhatikan waktu tertentu untuk melakukan peregangan atau dengan melakukan olahraga seperti latihan aerobik, ketahanan

atau kombinasi keduanya minimal 150 menit per minggu, atau sekitar 2-3 kali perminggu (Cahyani et al., 2020).

Karakteristik Lama Menderita DM

Mayoritas responden telah menderita DM selama 1-3 tahun dengan jumlah responden yang telah menderita DM selama 1-3 tahun adalah sebanyak 18 responden. Semakin lama seseorang menderita diabetes maka akan mempengaruhi kualitas hidup pada pasien tersebut, dikarenakan pasien harus mematuhi penatalaksanaan tersebut seumur hidupnya dan akhirnya akan membatasi hidupnya (Ruhana, 2020). Berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya oleh (Wahyu et al., 2020) disebutkan bahwa apabila semakin lama durasi menderita DM akan menjadikan kualitas hidupnya lebih rendah. Kualitas yang rendah pada pasien diabetes melitus dipengaruhi durasi diabetes yang panjang, sehingga memunculkan efek negatif, diantaranya kesehatan fisik, kesehatan emosional, hubungan sosial, hal ini dikarenakan adanya perkembangan komplikasi yang telah muncul (Wahyu et al., 2020)

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Dzikir pada Penderita Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji Wilcoxon pada hari 1, hari 2 dan hari 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menghasilkan keputusan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kadar gula darah pada penderita diabetes melitus yang melakukan terapi dzikir. Hasil ini selaras dengan Rahmawati, (2021) bahwa terapi kesehatan dalam konsep islam dengan ibadah mengandalkan adanya keterkaitan antara Allah SWT selaku zat yang memberi kesembuhan, dan usaha manusia yang sedang diberi penyakit. Seseorang pada saat berdzikir, tubuh dalam kondisi rileks maka hormon-hormon stres akan mengalami supresi, sehingga kadar gula darah dapat dipertahankan dalam kondisi normal. Berdasarkan hasil penelitian (Hidayat et al., 2020), menyatakan bahwa dzikir sebagai penyembuh diantaranya dengan berdzikir menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis serta akan menyeimbangkan keseimbangan kadar serotonin dan norepinephrine di dalam tubuh, dimana fenomena ini merupakan morfin alami yang bekerja didalam otak serta akan menyebabkan hati dan pikiran merasa tenang dibandingkan sebelum berdzikir.

Terapi dzikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang dapat merangsang hormon Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HPA) aksis untuk menurunkan produksi hormon kortisol sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah (Amir et al., 2019). Seseorang ketika berdzikir, telinga menerima respon suara dengan menggetarkan membran timpani, getaran tersebut selanjutnya dirubah sebagai impuls elektrik melalui nervus auditorius yang dihantarkan ke sistem limbik yang dilanjutkan kembali ke hipotalamus dan sampai pada amigdala (Priya & Kalra, 2019). Hasil penelitian menurut (Puspaningrum, 2023) juga menunjukkan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada lansia dengan diabetes melitus. Terapi dzikir dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat perasaan senang sehingga membuat pasien lebih tenang, ketenangan yang dirasakan pasien akan mempengaruhi jalur fisiologis yaitu Hypotalamus Pituitary Axis (HPA), saraf simpatik melalui medula adrenal akan menekan produksi epinefrin untuk menurunkan produksi glucagon. Selain itu hipotalamus juga akan menstimulasi kelenjar pituitari untuk melepaskan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) yang menstimulasi cortex adrenal yang juga turut menurunkan produksi hormon kortisol yang akhirnya dapat menurunkan produksi glukosa darah (Arianti, 2020). Penelitian Mulyati (2019), menunjukan bahwa dzikir ma'tsurat berpengaruh secara signifikan pada penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di RS dr.Drajat Prawinegara yaitu tingkat

signifikansi pada penderita diabetes dikarenakan terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi fluktuasi kadar gula darah salah satunya yaitu dengan meminum obat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kadar gula darah pada penderita diabetes melitus sebelum dilakukan terapi dzikir adalah 289.50 mg/dL, rata-rata kadar gula darah pada penderita diabetes melitus setelah dilakukan terapi dzikir adalah 237.30 mg/dL. Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum dan setelah dilakukan terapi dzikir pada hari 1, hari 2 dan hari 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menghasilkan keputusan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus yang melakukan terapi dzikir selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, I. A. B., Alosaimi, M. E., Alkhatami, S. M., Alkhurayb, N. T., Alrasheed, M. S., Alanazi, Z. M., & Alazwary, M. N. (2023). Knowledge, attitude, and practices towards diabetes mellitus among non-diabetes community members of Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(1), 41–51
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/32076/3/T1_462019035_Daftar%20Pustaka.pdf
- American Diabetes Association. (2020). Classification and diagnosis of diabetes : Standards of Medical Care in Diabetes - 2020. *Diabetes Care*, 43(1), S14-S31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc20-S002S002>
- American Diabetes Association. (2022). Glycemic Targets : Standards of Medical Care in Diabetes — 2022. 45(January), 83–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc22-S006>
- Amir, F., Mastutik, G., Hasinuddin, M., & Putra, S. T. (2018). Dhikr (Recitation) and Relaxation Improve Stress Perception and Reduce Blood Cortisol Level in Type 2 Diabetes Mellitus Patients with OAD. *Folia Medica Indonesiana*, 54(4), 249.
<https://doi.org/10.20473/fmi.v54i4.10707>
- Arsad, S. F. M., Rochmawati, E., & Arianti, A. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41-47. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i1.942>
- Habiburrahman, H., Hasneli, Y., & Amir, Y. (2019). Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe li. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.132-144>
- Habiburrahman, H., Hasneli, Y., & Amir, Y. (2019). Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe li. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.132-144>
- IDF. (2021). IDF Diabetes Atlas, 10th Edition. In *Journal of Experimental Biology*.
<https://doi.org/10.1242/jeb.64.3.665>

- Indriyani, E., Kesuma Dewi, T., & DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro, P. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Yosomulyo. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/466/300>
- Januar, A. P. (2019). Hubungan Diabetes Disstress dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember. *Jurnal Kererawatan*. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/5773>
- Karimah, K., Anas, K., & Arsyad, Making. (2023). Hubungan Katarak dengan Diabetes Melitus di Poliklinik Mata RS Yarsi Periode Tahun 2021-2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(3), 260–265. <https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/download/551/805/5283>
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2020). Infodatin Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus 2020. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (pp. 1–10). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Khoirunnisa, L (2018). Hubungan antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 15-68. <https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-04>
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. Jakarta: PB. PERKENI.
- Pertiwi Puspaningrum, P., Hartutik, S., Ika Prastiwi, Y., & Asifah, M. (2023). Pertiwi Penerapan Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Bangsal Lavender Rsud Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo the Application of Dhikr Therapy on Blood Sugar Levels in Erderly Diabetes Mellitus in Lavender. 1(4), 238-244. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>
- Priya, G., & Kalra, S. (2019). Mind-Body Interactions and Mindfulness Meditation in Diabetes. Citation: *European Endocrinology*, 14(1), 35– 41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954593/>
- Purwasih, E. O., & Rochana, S. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Skor Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Wanita Menopause Di Kecamatan Maos Cilacap. *Media Berbagi Keperawatan*, 3(1), 1-6. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic/article/view/4845>
- Rahmawati, IJ. (2021). Pengaruh Diabetes Self-Management Education Terhadap Pengetahuan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/21638/14567>
- Rizky Rohmatulloh, V., Pardjianto, B., Sekar Kinasih, L. (2024). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan Kriteria Diagnosis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Karsa Husada Kota Batu. 8(1). *Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat, 2623-1581. <http://repository.uin-malang.ac.id/18897/2/18897.pdf>
- Rizky Rohmatulloh, V., Pardjianto, B., Sekar Kinasih, L. (2024). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan Kriteria Diagnosis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Karsa Husada Kota Batu. 8(1). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2623-1581. <http://repository.uin-malang.ac.id/18897/2/18897.pdf>
- Sani, F. N., Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., & Amin, N. A. (2023). Gambaran kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1151–1158. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/1708/1375>
- Scarton, L., Nelson, T., Yao, Y., Devaughan-Circles, A., Legaspi, A. B., Donahoo, W. T., Segal, R., Goins, R. T., Manson, S. M., & Wilkie, D. J. (2023). Association of Medication Adherence With HbA1c Control Among American Indian Adults With Type 2 Diabetes Using Tribal Health Services. *Jurnal Diabetes Care*, 46(6), 1245–1251. <https://doi.org/10.2337/dc22-1885>
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/download/8428/8968/60351>
- Soelistijo SA, Suastika K, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, et al. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2022. 1st ed. PB. PERKENI; 2022. 4–26 p. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pd>
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sylvia, E. I., Yetti, K., Tutik, R., & Hariyati, S. (2018). Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Melalui Terapi Reiki Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 113–120. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/318>
- Tamrin, T., Widyaningsih, T. S., & Windiyastuti, W. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 61-69. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.83>
- WHO. (2022). Noncommunicable diseases: Mortality. The Global Health Observatory. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ncd-mortality>

