

MENCEGAH DISTRESS DAN PENINGKATAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DENGAN ERGONOMIC EXERCISE BERBASIS SPIRITUAL CARE

Siti Nur Hasina¹, M. Shodiq², Rahmadaniar Aditya Putri³, Iis Noventi⁴, Dewi Masithah⁵
^{1,2,3,4}Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
email: sitinurhasina@unusa.ac.id

Abstrak

Diabetes Mellitus dan distress merupakan dua hal yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Penatalaksanaan dalam pencegahan kemunduran fungsi dan organ lansia sangat diperlukan sehingga penatalaksanaan Diabetes Mellitus perlu ditingkatkan khususnya dalam manajemen distress dan peningkatan gula darah. Pengabdian kepada masyarakat ini berupa Penyuluhan dan demonstrasi dalam pencegahan distress dan peningkatan kadar glukosa darah dengan Ergonomic Exercise berbasis Spiritual Care. Kegiatan ini dilakukan selama satu bulan dan diikuti oleh 49 peserta dengan Diabetes mellitus. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat didapatkan pengetahuan penderita Diabetes Mellitus di RT.08 RW.03 Kelurahan Banyu Urip sebelum diberikan penyuluhan dan Sebagian besar 41 (83,7%) memiliki pengetahuan kurang sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi Sebagian besar 239 (79,5%) memiliki pengetahuan Baik. Pengabdian kepada Masyarakat dengan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Distress dan Peningkatan kadar gula darah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan penderita Diabetes Mellitus. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan khususnya dalam upaya pencegahan Distress dan peningkatan kadar gula darah.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Distress, Ergonomic Exercise, Spiritual care

Abstract

Diabetes Mellitus and distress are two things that influence each other either directly or indirectly. Management in preventing the decline of functions and organs in the elderly is needed so that the management of Diabetes Mellitus needs to be improved, especially in the management of distress and increasing blood sugar. This community service is in the form of counseling and demonstrations in preventing distress and increasing blood glucose levels with Ergonomic Exercise based on Spiritual Care. This activity was carried out for one month and was attended by 49 participants with diabetes mellitus. The results of Community Service obtained knowledge of Diabetes Mellitus sufferers in RT.08 RW.03 Banyu Urip Village before being given counseling and most of 41 (83.7%) had less knowledge while after being given counseling and demonstrations Most 239 (79.5%) have good knowledge. Community Service with Spiritual Care-Based Ergonomic Exercise as an effort to empower the community in preventing Distress and Increasing blood sugar levels so as to increase the knowledge and skills of cadres and people with Diabetes Mellitus. The results of this community service are expected to optimize the role of cadres as drivers of health services, especially in efforts to prevent Distress and increase blood sugar levels.

Keywords: Diabetes Mellitus, Distress, Ergonomic Exercise, Spiritual care

PENDAHULUAN

Distress pada Diabetes Mellitus akan mempengaruhi upaya kontrol glukosa pada pasien DM. Distress terkait diabetes (DD) dan gejala depresi (DS) dapat mempengaruhi perilaku manajemen diri pada orang yang hidup dengan diabetes tipe 2 (T2D) (Berutu, Mariana, et al., 2021). Diabetes distress pada umumnya mampu mempengaruhi 40% dari orang yang terdiagnosis dengan diabetes di seluruh dunia. Manajemen Diabetes Mellitus dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi beban bagi penyandang DM, sehingga dapat menimbulkan perasaan frustrasi, marah, kewalahan, dan putus asa (Hasina, Siti Nur, and Rahmadaniar Aditya Putri, 2020). Pasien dengan DM mengalami diabetes distress yang berada pada kategori distress sedang sebanyak 40 orang (60,6%) dan 26 orang (39,4%) tidak mengalami distress (Berry, E., S. Lockhart, M. Davies, dan M. Dempster, 2015).

Diabetes Mellitus dan distress merupakan dua hal yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Penatalaksanaan dalam pencegahan kemunduran fungsi dan organ lansia sangat diperlukan sehingga penatalaksanaan DM memiliki 5 pilar yaitu perencanaan diet, latihan jasmani, terapi farmakologis, edukasi dan pemantauan glukosa darah. Program penerapan lima pilar Diabetes Mellitus sudah diterapkan sejak tahun 2011. Namun, pelaksanaannya belum optimal karena penderita merasa sulit untuk melakukannya dengan kondisi penyakit yang dialami seumur hidup, terkadang timbul kebosanan dalam menjalani pengobatan dan bosan dengan berbagai aturan terkait penatalaksanaan penyakit Diabetes Mellitus (Suciana, F., Daryani, D., Marwanti, M., & Arifianto, D., 2019).

Diabetes Mellitus apabila tidak ditangani secara benar, maka dapat mengakibatkan berbagai macam komplikasi, diantaranya berupa komplikasi akut dan kronik. Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang perawatannya lama bahkan seumur hidup, yang perawatannya bukan saja difasilitasi kesehatan, tetapi berkelanjutan di rumah dan membutuhkan bantuan dari keluarga. Apabila tidak tertangani secara benar dapat beresiko atau sangat berbahaya. Pada penderita Diabetes Mellitus yang harus diperhatikan adalah pengontrolan kadar gula darah, karena bisa berdampak buruk. Apabila kadar gula darah terlalu tinggi atau kadar gula darah penderita kurang dari batas normal, keduanya bisa menyebabkan komplikasi yang mengancam jiwa. Penyakit yang akan ditimbulkan antara lain, gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk atau gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan sebagainya (Tandra, H., 2014).

Pada era sekarang ini, banyak penderita DM yang lebih fokus dan hanya mengutamakan pada penanganan diet dan mengonsumsi obat-obatan, padahal penanganan diet yang teratur belum menjamin akan kestabilan kadar glukosa darah, akan tetapi hal ini harus diseimbangi dengan latihan fisik yang sesuai. Sebab jika penderita DM tidak melakukan latihan fisik maka metabolisme otot yang terjadi hanya sedikit, sehingga pemakaian glukosa dalam darah berkurang. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah, sehingga glukosa dalam darah tinggi. Latihan fisik atau pergerakan tubuh sering diabaikan oleh setiap penderita DM, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan waktu untuk melakukan senam atau aktivitas fisik oleh karena pekerjaan usia yang tidak memungkinkan dan minat yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik, serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya latihan fisik seperti senam. Peningkatan jumlah penderita DM dikarenakan kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, misalnya banyak yang mengonsumsi makanan berlemak, sehingga menimbulkan kegemukan, dan berkurangnya aktifitas fisik seperti olahraga yang membuat metabolisme dalam tubuh yang tidak sempurna sehingga tidak stabilnya kadar gula darah. Penyakit diabetes Mellitus dapat dicegah jika kita mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik dan mewaspadai perubahan gaya hidup (Hidayah, N. 2013; Dian, Indah Gita Cahyani, 2020).

Ergonomic exercise merupakan suatu kumpulan gerakan pada tubuh atau biasanya disebut senam (exercise) yang disesuaikan dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh atau fundamental pada susunan fungsi fisiologis yang menirukan seperti gerakan sholat. Ergonomic exercise merupakan kombinasi gerakan otot dan pernafasan. Teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan otot diafragma dapat mengangkat abdomen secara perlahan dan pengembangan dada secara penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu membuat pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat dapat meningkatkan oksigen dan nutrient. Peningkatan oksigen didalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi rilek, lebih mudah untuk tidur sehingga kualitas tidur dan hidup akan meningkat (Wratsongko, Madyo, 2015; Hasina, S. N., Khafid, M., Putri, R. A., & Rohmawati, R. 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dan pengambilan data awal di Wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya khususnya RT. 08 RW. 03 didapatkan jumlah penderita Diabetes Mellitus sebanyak 49 penderita dengan belum patuh dalam menjalankan Diabetes Self-Management sehingga terjadi komplikasi terdapat luka gangrene. 34 dari 49 penderita mengalami stress sampai distress terhadap penyakit yang dideritanya. Kader kesehatan juga masih minim pengetahuan dan ketrampilan mengenai manajemen diri yang harus dilakukan oleh penderita diabetes mellitus meliputi 5 pilar yang harus dijalankan demi menjaga kesehatan penderitanya. Keberhasilan dalam pengendalian penyakit diabetes mellitus dan pelaksanaan self management tidak terlepas dari unsur dukungan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, kader kesehatan, pasien beserta keluarga. Kader kesehatan mempunyai peran besar

di warga masyarakatnya dalam mendampingi dan men-support pasien dalam menjalankan diabetes self-management berupa pencegahan terhadap distress dan peningkatan gula darah dengan Ergonomic Exercise berbasis Spritual Care. Sehingga program pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan kader Kesehatan dan penderita diabetes mellitus dalam mencegah distress dan peningkatan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus dengan ergonomic exercise berbasis spiritual care diperlukan guna mencegah distress yang berakibat meningkatnya kadar glukosa dalam darah.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu: Pelaksanaan kegiatan “Mencegah Distress dan Peningkatan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus dengan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care” di RT. 08 RW. 03 Kelurahan Banyu Urip Surabaya, kegiatan dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu:

1. Pra Kegiatan

a. Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan Ketua RT. 08 dan Kader KSH RT. 08 Kelurahan Banyu Urip Surabaya beserta Kader Kesehatan untuk membahas kasus penyakit tidak menular yang paling banyak seperti diabetes mellitus dan merancang strategi serta perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

b. Survei lokasi

Survei dilakukan seminggu sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.

c. Persiapan Sarana dan Prasarana, meliputi :

1. Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan
2. Persiapan *Leaflet* dan poster
3. Persiapan Video Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan dan warga khususnya penderita diabetes mellitus di RT. 08 RW. 03 Banyu Urip Surabaya. Dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisasi kepada Kader dan warga khususnya penderita Diabetes Mellitus di Balai RT.0 RW.0 Banyu Urip Surabaya, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

a. Pelatihan Kader

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi atau penyuluhan serta demonstrasi pada Kader terkait Diabetes Mellitus dan Tata Cara Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care sebelum pelaksanaan penyuluhan ke warga.

b. Penyuluhan

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau pemaparan materi mengenai Diabetes Mellitus dan Tata Cara Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care bagi warga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap Distress dan Kadar Glukosa Darah. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).

c. Demonstrasi Tata Cara Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care

Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan dari Tata Cara Ergonomic Exercise Based on Spiritual Care yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.

d. Pre-Test dan Post Test

Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai Diabetes Mellitus dan Tata Cara Ergonomic Exercise Based on Spiritual Care. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada warga serta diisi sesuai kemampuan warga.

Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri.

3. Pasca Kegiatan

Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai Diabetes mellitus dan Tata Cara Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perawatan Diri Penderita DM” dengan sasaran kader dan warga, maka langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang Diabetes mellitus dan Tata Cara Ergonomic Exercise Based On Spiritual Care. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Disamping itu setelah pelaksanaan penyuluhan dan demonstarasi, maka diadakan pemeriksaan kadar glukosa darah secara gratis untuk warga.

a. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Partisipasi mitra dalam kegiatan Pengabdian masyarakat antara lain:

1. Menyediakan tempat dan sumber daya manusia yang siap dilatih dan bersedia monitoring dan evaluasi
2. Pendampingan dan penilaian atas capaian program yang telah dilaksanakan antara tim pengusul terhadap mitra
- b. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdi melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan. Penyelesain persoalan dan kebutuhan mitra tersebut, dibutuhkan kepakaran tim pengusul dalam kegiatan PKM ini yaitu bidang keperawatan medikal bedah dan dokter umum. Tim ini terdiri dari 4 dosen perawat dan 1 orang dosen kedokteran. Kepakaran perawat bidang keperawatan medical bedah dibutuhkan untuk menyelesaikan kesehatan berkaitan dengan mengenai spiritual diabetes self-management sebagai upaya peningkatan perawatan diri penderita DM. Kegiatan PKM ini, perawat mengorganisasi, menggerakkan dan memberdayakan segala potensi kader kesehatan dan masyarakat mitra untuk dioptimalkan dalam menyelesaikan masalah secara holistik mulai dari biopsikospiritual masyarakat yang berkaitan dengan diabetes mellitus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasu .

Tabel 1. hasil pre-test and post-test.

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	41	83,7	2	4,1
Cukup	5	10,2	8	16,4
Baik	3	6,1	39	79,5
Total	49	100	49	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan penderita Diabetes Mellitus di RT.08 RW.03 Kelurahan Banyu Urip sebelum diberikan penyuluhan dan Sebagian besar 41 (83,7%) memiliki pengetahuan kurang sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi Sebagian besar 239 (79,5%) memiliki pengetahuan Baik.



Gambar 1 Penyuluhan dan Demonstrasi Pencegahan Distress dan Peningkatan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus dengan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang kegiatan “Mencegah Distress Dan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Dengan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care” yang dilaksanakan di RT. 08 RW. 03 Kelurahan Banyu Urip Surabaya memiliki sasaran pada kader dan warga khususnya penderita diabetes mellitus. Kader Kesehatan pertama akan dilakukan diberikan pembinaan dan pelatihan tentang Diabetes Mellitus. Kemudian dilaksanakannya sosialisasi kepada warga yang bekerjasama dengan kader tentang pemahaman. Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Optimalisasi program pemberdayaan Kader Kesehatan dengan pembinaan dan pelatihan Spiritual Diabetes Self-Management Sebagai Upaya Peningkatan Perawatan Diri Penderita Diabetes Mellitus
2. Peningkatan pengetahuan warga mengenai tata cara terapi pencegahan distress dan peningkatan kadar glukosa darah dengan terapi ergonomic exercise berbasis spiritual care dengan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan hasilnya diperoleh dari kuesioner pre-post-test kegiatan

Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko beberapa penyakit kronis (misalnya penyakit kardiovaskular, kanker, hipertensi, obesitas) dan kematian dini, bahkan pada pasien diabetes (Gandari, Darmawan, Budiadnyani, 2019). Sebagian besar pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 melaporkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, lebih banyak melaporkan terjadinya distress diabetes. Mereka yang melaporkan aktivitas fisik sedang hingga berat melaporkan risiko distress diabetes yang lebih rendah secara signifikan. Latihan fisik merupakan cara yang sangat penting untuk dilakukan oleh penderita diabetes mellitus terutama dalam menangani peningkatan glukosa dalam darah. Salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam ergonomic. Latihan fisik seperti ergonomic exercise akan menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin serta memperlancar sirkulasi darah (Taslim, Muhammad Anis, 2017). Menekankan pada nilai spiritual care dengan Mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberi kenyamanan dalam menghadapi tekanan kehidupan serta dapat memberi kondisi yang disertai harapan, yang dapat memberi perlindungan terhadap stres. Spiritual care merupakan suatu kebutuhan intrinsik dan sebagai elemen utama dalam perawatan secara komprehensif dalam merawat pasien sehingga tidak membuat pasien distress dan memperparah sebuah penyakit seperti diabetes mellitus. Menekankan pada nilai spiritual care dengan Mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberi kenyamanan dalam menghadapi tekanan kehidupan serta dapat memberi kondisi yang disertai harapan, yang dapat memberi perlindungan terhadap stres (Hasina, S., & Khafid, M., 2020).. Kelebihan dari ergonomic exercise adalah hanya dengan enam gerakan lansia tetap dapat melakukan latihan fisik, latihan ini tidak banyak mengeluarkan energi dari lansia tetapi mempunyai manfaat yang banyak bagi tubuh. Ergonomic exercise bermanfaat untuk sebagai sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, mengembalikan kelenturan sistem saraf, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka kecerdasan, mampu menyegarkan tubuh, dan mampu membuang energi negative dari dalam tubuh (Lestari, Diana Tri, & Fitri Wahyuni, 2016).

SIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat dengan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Distress dan Peningkatan kadar gula darah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan penderita Diabetes Mellitus. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan khususnya dalam upaya pencegahan Distress dan peningkatan kadar gula darah.

SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader dan penderita Diabetes Mellitus dalam self management khususnya pencegahan distress dan peningkatan kadar glukosa darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNUSA, Kepala Puskesmas Banyu Urip, beserta para kader Kesehatan, serta seluruh penderita Diabetes Mellitus di Ketua RT. 08 RW. 03 Kelurahan Banyu Urip.

DAFTAR PUSTAKA

- Berry, E., S. Lockhart, M. Davies, dan M. Dempster. 2015. Diabetes Distress: Understanding the Hidden Struggles of Living with Diabetes and Exploring Intervention Strategies. *Postgraduate Medical Journal* 91(1075): 278-283.
- Berutu, Mariana, et al. Penurunan Distress Lansia dengan Diabetes melalui Senam Ergonomis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3.2 (2021): 367-374
- Dian, Indah Gita Cahyani. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. Diss. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2020.
- Gandari, Darmawan, Budiadnyani. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 5, No. 2, Hal. 47 – 58, Juni 2019. DOI : 10.5281/zenodo.3340175
- Hasina, S. N., Khafid, M., Putri, R. A., & Rohmawati, R. (2020). Ergonomic Exercise Based on Spiritual Care in The Management of Pain Levels Reduction on Elderly With Gouty Arthritis. *Kresna Social Science and Humanities Research*, 1(1), 1-6.
- Hasina, S., & Khafid, M. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene dan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care terhadap Kadar Asam Urat dan Kualitas Hidup Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 203-216. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i2.753>
- Hidaayah, N. 2013. Stres pada Lansia menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *The Journal Of Health Sciences*. 6(2): 1-8
- Lestari, Diana Tri, and Fitri Wahyuni. "Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Distress Diabetes." *Jurnal Smart Keperawatan* 1.2 (2016).
- Suciana, F., Daryani, D., Marwanti, M., & Arifianto, D. (2019). Penatalaksanaan 5 pilar pengendalian dm terhadap kualitas hidup pasien DM tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 311-318.
- Tandra, H. (2014). Strategi mengalahkan komplikasi diabetes dari kepala sampai kaki. Gramedia Pustaka Utama.
- Taslim, Muhammad Anis. (2017). Pengaruh Ergo Care Exercise Terhadap Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Griya Usila Santo Yosef Surabaya. Surabaya:Skripsi Fakultas Kpeerawatan Universitas Airlangga