

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI LIMA JARI DAN DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PASIEN DM

Shinta Dyah Nuraini^{1*}, Wulan Noviani², Hanif P. Naviasari³

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta^{1,2}, Rumah Sakit Umum Daerah Temanggung³

*Corresponding Author : shintadyah24@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik yang disebabkan oleh peningkatan kadar glukosa darah karena gangguan fungsi pankreas dalam menyekresikan insulin. Prevalensi DM terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia, dengan stres sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar gula darah. Penatalaksanaan DM tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis seperti terapi relaksasi. Dua teknik yang telah terbukti efektif dalam menurunkan stres dan kadar gula darah adalah relaksasi lima jari dan dzikir. Relaksasi lima jari merupakan metode dengan mengintegrasikan stimulasi pikiran dan tubuh melalui tekanan pada jari-jari tangan. Sedangkan terapi dzikir adalah melibatkan ungkapan positif, asmaul husna, dan doa. Tujuan studi kasus ini adalah mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi lima jari dan dzikir untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien DM. Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan sampel 2 pasien rawat inap dengan diabetes melitus di Ruang Kenanga 2 RSUD Temanggung. Data diperoleh menggunakan *glucosemeter* untuk mengukur kadar gula darah sebelum dan setelah intervensi. Hasil dari studi kasus ini yaitu kedua pasien mengalami penurunan kadar gula darah setelah diberikan intervensi selama 3 hari. Kombinasi relaksasi lima jari dan dzikir merupakan kombinasi yang baik apabila dilakukan secara kontinu untuk mengendalikan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci : diabetes melitus, dzikir, hiperglikemia, relaksasi lima jari

ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease caused by elevated blood glucose levels due to impaired pancreatic function in secreting insulin. The prevalence of DM continues to increase globally, including in Indonesia, with stress as one of the factors contributing to increased blood sugar levels. Management of DM is not only done pharmacologically, but also through non-pharmacological approaches such as relaxation therapy. Two techniques that have been proven effective in reducing stress and blood sugar levels are five-finger relaxation and dhikr. Five-finger relaxation is a method that integrates mental and physical stimulation through pressure on the fingers. Meanwhile, dhikr therapy involves positive expressions, asmaul husna, and prayers. The purpose of this case study is to determine the effect of a combination of five-finger relaxation and dhikr to reduce blood sugar levels in patients with DM. This case study uses a descriptive design with a sample of 2 inpatients with diabetes mellitus in Kenanga Room 2 of Temanggung Hospital. Data were obtained using a *glucosemeter* to measure blood sugar levels before and after the intervention. The result is both patients experienced a decrease in blood sugar levels after being given an intervention for 3 days. The combination of five-finger relaxation and dhikr is a good combination if done continuously to control blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.*

Keywords : diabetes mellitus, dhikr, hyperglycemia, five-finger relaxation

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit akibat kadar gula darah dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakcukupan produksi hormon insulin (IDF, 2025). Diabetes melitus ditandai dengan kondisi hiperglikemi (PERKENI, 2021). Hiperglikemia atau kondisi Dimana gula darah melebihi nilai normal disebabkan karena tubuh tidak mampu melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein secara optimal (Heriyanto *et al.*, 2019). Pada

tahun 2025, sekitar 590 juta di seluruh dunia menderita diabetes (IDF, 2025). Jumlah ini diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 853 juta pada tahun 2050 dengan sebagian besar (81%) kasus baru terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (IDF, 2025). Diabetes menjadi penyebab atas 3,4 juta kematian pada tahun 2024 di seluruh dunia (IDF, 2025). Indonesia menempati urutan kelima di seluruh dunia dengan total penderita diabetes sebanyak 20,4 juta pada tahun 2024 (IDF, 2025). Menurut data BPS tercatat sebanyak 652.822 penderita DM di Provinsi Jawa Tengah pada 2023 (BPS, 2024). Berdasarkan data studi pendahuluan di Rumah Sakit Umum Daerah Temanggung tercatat sebanyak 492 kasus selama Januari hingga Maret 2025 (RSUD Temanggung, 2025).

Banyak faktor dapat menyebabkan peningkatan risiko DM tipe 2 termasuk perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, merokok, ketidakpatuhan pengobatan yang diprogramkan, dan stres (Murtiningsih et al., 2021). Penderita diabetes seringkali tidak menyadari atau tidak mengetahui bahwa stres yang sedang dialami merupakan faktor yang berkontribusi dalam peningkatan kadar gula dalam darah (Harsismanto et al., 2021). Penelitian menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki stres berat dan stres sangat berat memiliki kontrol buruk pada nilai HbA1C (Saputra & Muflihatin, 2020). Stres dapat menyebabkan gula darah meningkat karena kondisi stres menyebabkan tubuh melepaskan hormon epinefrin dari organ endokrin, yang kemudian menyebabkan terjadinya glikoneogenesis di hati dan menyekresikan glukosa darah dalam jumlah yang besar (Anggraeni Reni & Herlina Nunung, 2021).

Penatalaksanaan diabetes secara fisik dapat dilakukan dengan berolahraga atau aktivitas fisik, diet rendah gula, dan konsumsi obat-obatan, tetapi juga dapat dilakukan secara psikologis seperti relaksasi, dan spiritual seperti berdzikir ataupun berdoa (Tamrin et al., 2020). Relaksasi dapat menekan produksi hormon stres seperti hormon kortisol (Lusiana Vera et al., 2024). Penurunan hormon tersebut berkontribusi dalam menurunkan kadar gula darah (Rahmawati et al., 2021). Hal Relaksasi yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi lima jari dan dzikir. Teknik relaksasi lima jari adalah terapi yang menggunakan media 5 jari tangan. Teknik ini dilakukan saat posisi tenang dan membayangkan hal-hal yang indah dengan menyentuhkan ibu jari dan keempat jari lainnya sehingga tubuh rileks dan stres dapat menurun (M.Mardi et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pajar (2022) relaksasi lima jari menurunkan rata-rata kadar gula darah pada responden yaitu sebelum intervensi sebesar 279,65 mg/dL turun menjadi 233,24 mg/dL sesudah intervensi (Pajar, 2022).

Terapi relaksasi lainnya yang juga dapat diimplementasikan untuk menurunkan kadar gula darah adalah dengan dzikir (Adilah et al., 2024). Dzikir termasuk ke dalam *mind body therapy* yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kemampuan berfikir karena didalamnya terdapat unsur kepercayaan dan ketenangan (Jannah & Pohan, 2022). Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang, sehingga kemudian mengaktifkan kerja saraf parasimpatis dan menurunkan kortisol yang dapat menurunkan stres sehingga gula darah terkontrol (Arsad et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan glukosa darah dari 175,65 mg/dl menjadi 167,06 mg/dl sesudah diberikan implementasi terapi dzikir selama tiga hari (Mukaromah & Chanif, 2021). Terapi relaksasi lima jari dan dzikir digunakan sebagai terapi komplementer di samping terapi farmakologis. Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang mengkombinasikan kedua terapi tersebut, melainkan hanya diimplementasikan antara relaksasi lima jari ataupun terapi dzikir. Oleh karena itu, penulis bermaksud mengkombinasikan terapi relaksasi lima jari dan dzikir untuk menurunkan stres agar gula darah pasien dapat terkontrol lebih optimal ketika 2 teknik digabungkan.

METODE

Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif yang menggambarkan penerapan manajemen hiperglikemi melalui tindakan keperawatan yang terdiri dari tindakan observasi,

terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Observasi terdiri dari tindakan memonitor gula darah, tindakan terapeutik yaitu memberikan asupan oral, dilanjutkan dengan edukasi kombinasi terapi relaksasi lima jari dan dzikir, serta kolaborasi pemberian OAD (Obat Anti Diabetes) ataupun insulin. Pada studi kasus ini, populasi yang dipilih adalah penderita diabetes melitus yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Temanggung dengan sampel sebanyak 2 pasien melalui *random sampling*. Studi kasus telah dilaksanakan di Ruang Kenanga 2 pada bulan April 2025. Responden yang terlibat dalam studi kasus ini sejumlah dua orang pasien dewasa yang memiliki penyakit diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah, beragama Islam, dan kooperatif. Sebelum pengambilan data, telah dilakukan *informed consent* dan telah dijelaskan prosedur tindakan pada responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan *glucosemeter* sebelum dan sesudah intervensi sebelum diberikan OAD ataupun insulin. Pendekatan yang dilakukan meliputi asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi.

HASIL

Proses keperawatan dilakukan dengan tahapan yang dimulai dari pengkajian keperawatan, diagnose keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, implementasi tindakan keperawatan dan evaluasi.

Pengkajian

Pengkajian pada pasien pertama dilakukan pada 1 Mei 2025. Pasien pertama yaitu Ny. S berjenis kelamin perempuan, bersuku Jawa yang berusia 58 tahun dan sudah memiliki diabetes melitus lebih dari 5 tahun. Pasien mengatakan tidak memiliki keturunan diabetes dari orang tua maupun keluarga. Pasien mengatakan sering mengonsumsi makanan dan minuman manis selama ini. Keluhan saat ini yaitu sering haus, penglihatan kabur saat gula darah tinggi, kedua kaki mengalami kesemutan. Pola nutrisi yaitu makan 3x sehari sebanyak $\frac{1}{2}$ porsi dan konsumsi air putih sebanyak 4-5 gelas (sekitar 800ml-1 liter) sehari. Pola eliminasi yaitu BAK sebanyak 4x sehari dan belum BAB selama di rumah sakit. Pasien mengatakan pola tidur tidak terganggu dan dapat tidur pulas selama di rumah sakit. Aktivitas selama di rumah sakit dibantu oleh keluarga. Hasil pemeriksaan tekanan darah 118/71 mmHg, nadi 91x/menit, suhu 36,5 °C, pernafasan 20x/menit, dan SpO2 96%. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) yaitu 163 mg/dL.

Pengkajian pasien kedua dilakukan pada 3 Mei 2025. Pasien kedua yaitu Tn. S berjenis kelamin laki-laki, bersuku Jawa yang berusia 70 tahun dan menderita diabetes sejak Desember 2024. Pasien mengatakan memiliki diabetes keturunan dari keluarga. Pasien mengatakan jarang olahraga dan sering mengonsumsi gula yang berlebih saat minum teh. Keluhan utama yang dirasakan yaitu lemas, sering haus, dan sering BAK. Selain itu pasien juga mengatakan kaki sering terasa kebas. Pola nutrisi yaitu makan 3x sehari sebanyak $\frac{3}{4}$ porsi dan konsumsi air putih sebanyak 1,5 liter per hari. Pasien mengatakan belum BAB selama di rumah sakit dan BAK >8x sehari. Pasien mengatakan pola tidur terganggu karena harus BAK di malam hari. Aktivitas pasien selama di rumah sakit dibantu oleh keluarga. Hasil pemeriksaan tekanan darah 111/67 mmHg, nadi 68x/menit, suhu 36,6 °C, pernafasan 20x/menit, dan SpO2 98%. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) yaitu 533 mg/dL.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang diangkat pada studi kasus Ny. S dan Tn. S dengan Diabetes Mellitus tipe II yaitu masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah. Ketidakstabilan kadar glukosa darah adalah variasi kadar glukosa darah naik/turun dari rentang normal (Tim Pokja PPNI, 2018a). Penderita diabetes dikatakan hipoglikemi saat gula darah sewaktu < 80 mg/dL,

normal 80 – 140 mg/dL, dan hiperglikemi saat > 140 mg/dL (Diabetes UK, 2020). Penentuan diagnosa keperawatan diangkat berdasarkan data subjektif dan objektif dari pasien. Diagnosis keperawatan dapat ditegakkan apabila memenuhi 80% tanda gejala mayor maupun minor (Tim Pokja PPNI, 2018a). Tanda gejala mayor pada hiperglikemia meliputi lelah atau lesu (subjektif) dan kadar glukosa dalam darah/urin tinggi (objektif) (Tim Pokja PPNI, 2018a). Tanda gejala minor pada hiperglikemia adalah mulut kering, haus meningkat (subjektif) dan jumlah urin meningkat (objektif) (Tim Pokja PPNI, 2018a). Pada pasien pertama yaitu Ny. S didapati mengeluh sering haus, kesemutan, dan kadar gula darah sewaktu 163 mg/dL. Sedangkan pada Tn. S mengeluh lemas, sering haus, sering BAK, dan kadar gula darah sewaktu 533 mg/dL.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang direncanakan adalah Manajemen Hiperglikemi sesuai dengan pedoman Standar Intervensi Keperawatan Indonesia yang terdiri dari Observasi: monitor kadar gula darah, Terapeutik: berikan asupan oral, Edukasi: ajarkan kombinasi teknik relaksasi lima jari dan dzikir, Kolaborasi: kolaborasi pemberian insulin dan cairan IV (Tim Pokja PPNI, 2018b). Kombinasi teknik relaksasi lima jari dan dzikir dilakukan dengan prosedur:

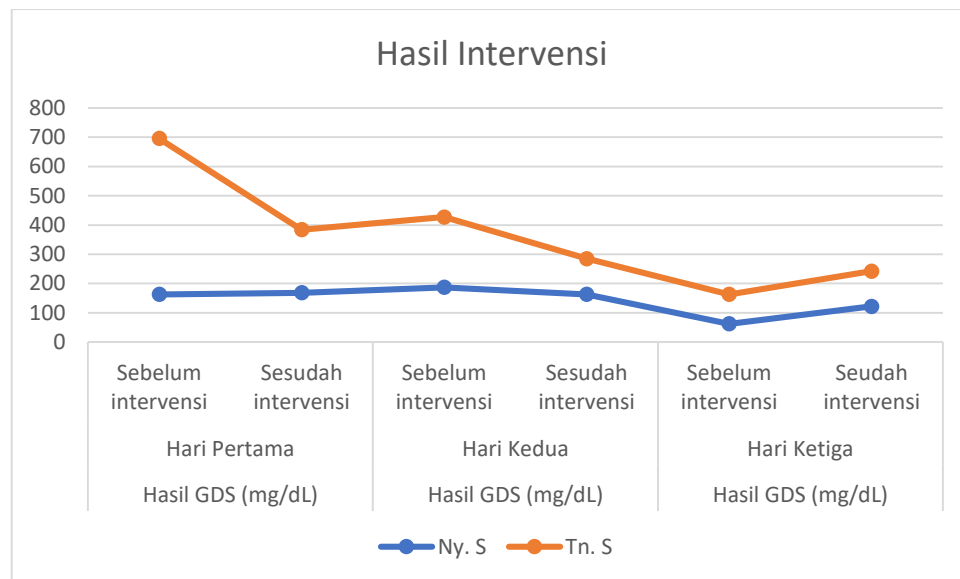
Pastikan posisi duduk atau berbaring nyaman dan rileks. Pejamkan kedua mata. Nafas dalam selama 1 menit dengan tarik napas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut seperti meniup balon. Pastikan tubuh sudah merasa rileks dan fokus. Sentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk, kemudian nafas dalam sambil membayangkan bahwa berada di suatu tempat yang paling indah yang pernah anda kunjungi, rasakan suasana dan udara yang ada di tempat tersebut nikmati keindahannya dengarkan kicauan burung-burung yang bernyanyi riang ucapkan dalam hati “betapa merdunya, betapa indahnya”, kemudian ucapkan dzikir “subhanallah”

Sentuhkan ibu jari dengan jari tengah, kemudian nafas dalam sambil membayangkan bahwa di tempat itu bersama dengan orang-orang yang dicintai, nikmati kebahagiaan yang dirasakan ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”, kemudian ucapkan dzikir “subhanallah” Sentuhkan ibu jari dengan jari manis, kemudian nafas dalam sambil membayangkan orang yang dicintai tersebut memberikan pujian yang paling indah, rasakan betapa bahagianya anda nikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum, katakan lagi dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”, kemudian ucapkan dzikir “subhanallah” Sentuhkan ibu jari dengan jari kelingking, kemudian nafas dalam sambil membayangkan orang yang Anda cintai juga memberikan hadiah yang diinginkan selama ini, rasakan betapa bahagianya Anda saat ini... dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum “saya semakin Bahagia, saya sangat bahagia”, kemudian ucapkan dzikir “subhanallah”. Rasakan suasana rileks nyaman tenang dan penuh kebahagiaan. Buka mata.

Implementasi Keperawatan dan Evaluasi

Implementasi pada studi kasus ini adalah melaksanakan intervensi yang telah disusun pada pasien 1 dan 2. Implementasi dilaksanakan selama 3 hari pada masing masing pasien. Implementasi terdiri dari monitor kadar gula darah, mengajarkan kombinasi terapi relaksasi lima jari dan dzikir, dan kolaborasi pemberian OAD ataupun insulin. Berikut merupakan dokumentasi hasil implementasi pemberian terapi relaksasi lima jari dan dzikir selama 3 hari intervensi yang disajikan dalam bentuk grafik dan tabel.

Berdasarkan grafik dan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa pada pasien pertama (Ny. S) mengalami penurunan kadar gula darah walaupun tidak signifikan. Pada hari pertama kadar gula darah Ny. S sebesar 163 mg/dL dan mengalami fluktuasi selama 3 hari hingga didapatkan hasil pemeriksaan gula darah hari ketiga yaitu 122 mg/dL. Berbeda dengan Ny.S, Tn. S mengalami penurunan gula darah yang signifikan selama 3 hari berturut-turut. Kadar gula darah awal yaitu 533 mg/dL dan akhir yaitu 120 mg/dL. Dari data tersebut, kedua pasien mengalami penurunan kadar gula darah setelah diberikan intervensi selama 3 hari.



Gambar 1. Grafik Hasil Intervensi selama Tiga Hari

Tabel 1. Hasil Pengukuran GDS Selama Tiga Hari Intervensi

	Hasil GDS (mg/dL) Hari Pertama		Hasil GDS (mg/dL) Hari Kedua		Hasil GDS (mg/dL) Hari Ketiga	
	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Ny. S	163	168	187	163	62	122
Tn. S	533	216	240	122	101	120

PEMBAHASAN

Pada hari pertama, Ny. S mengalami sedikit peningkatan kadar GDS dari 163 mg/dL menjadi 168 mg/dL setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pada hari pertama, intervensi belum memberikan dampak penurunan yang signifikan bagi Ny. S yang dapat disebabkan oleh penerapan yang belum optimal atau belum sesuai prosedur karena belum pahamnya pasien terkait teknik relaksasi yang diajarkan. Sebaliknya, Tn. S menunjukkan respons yang sangat positif terhadap intervensi dengan penurunan drastis dari 533 mg/dL menjadi 216 mg/dL. Penurunan ini mencerminkan efek intervensi yang sangat signifikan, terutama pada pasien dengan kadar gula darah yang sangat tinggi. Memasuki hari kedua, kedua pasien menunjukkan penurunan kadar gula darah setelah intervensi. Ny. S mengalami penurunan dari 187 mg/dL menjadi 163 mg/dL, sedangkan Tn. S dari 240 mg/dL menjadi 122 mg/dL. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi mulai menunjukkan efektivitasnya pada hari kedua, khususnya dalam membantu mengontrol kadar gula darah yang cenderung tinggi.

Pada hari ketiga, hasil pengukuran menunjukkan dinamika yang menarik. Ny. S yang sebelumnya berada pada kadar gula darah sangat rendah yaitu 62 mg/dL sebelum intervensi, meningkat menjadi 122 mg/dL setelah intervensi. Kenaikan ini justru bersifat positif karena membantu mengembalikan kadar gula darah ke dalam rentang normal, menghindarkan dari risiko hipoglikemia. Sementara itu, Tn. S mengalami sedikit kenaikan dari 101 mg/dL menjadi 120 mg/dL, namun masih dalam rentang yang tergolong aman dan stabil. Studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raharjo et al. (2023) menunjukkan hasil bahwa hipnoterapi lima jari melalui praktik bersyukur efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Dalam penelitian tersebut, kelompok intervensi yang menerima hipnoterapi lima jari dengan fokus pada rasa syukur mengalami penurunan kadar gula darah sebesar 27,31 mg/dL. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Novriani et al (2024) yang menunjukkan penurunan kadar gula darah dari 309 mg/dl menjadi 224 mg/dl pada

pasien diabetes melitus tipe 2 selama beberapa hari menerapkan teknik relaksasi lima jari. Relaksasi lima jari menghasilkan efek menenangkan, mengurangi kecemasan, dan mendukung pengendalian stres, yang secara fisik berpengaruh pada penurunan level gula darah (Al-Fanshuri & Tharida, 2023). Hipnoterapi lima jari juga dibuktikan efektif dalam membantu pengelolaan emosi dan manajemen stres bagi pasien diabetes, yang membantu dalam menjaga stabilitas kadar gula darah (Silvia & Batubara, 2021).

Penelitian juga menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Pada lansia diabetes, terapi dzikir menunjukkan penurunan kadar gula darah sewaktu dari rata-rata 176,25 mg/dl menjadi 163,55 mg/dl. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti penurunan tersebut signifikan secara statistik (Tamrin et al., 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Arsad et al. (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pasien diabetes melitus tipe 2 yang melakukan dzikir dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut mengalami penurunan kadar glukosa darah dari rata-rata 175,65 mg/dL menjadi 167,06 mg/dL. Intervensi terapi dzikir yang melibatkan ungkapan positif, asmaul husna, dan doa selama dua minggu terbukti dapat secara signifikan mengurangi kadar gula darah ($p < 0,05$) (Aprelia et al., 2022). Hasil penurunan gula darah setelah intervensi terapi relaksasi lima jari maupun dzikir tersebut terjadi karena efek relaksasi yang dirasakan seperti rasa nyaman, pikiran positif, dan lebih baik secara emosional berdampak regulasi hormon dan metabolisme glukosa (Pajar, 2022).

Dalam bukunya yang berjudul "*The Miracle of Endorphin*", Shigeo (2015) mengatakan bahwa ketika kita memandang sesuatu sebagai hal yang positif, otak akan mengeluarkan hormon beta-endorfin, yang juga dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Pikiran positif dapat diciptakan melalui terapi relaksasi lima jari dan kegiatan pengalihan pemikiran dengan membayangkan hal yang indah dan dapat membuat seseorang yang mengalami kadar gula darah yang tinggi dapat menurun karena rasa syukur dapat memicu terbentuknya dopamin yang mempengaruhi psikologis untuk berpikiran positif (M.Mardi et al., 2023). Relaksasi lima jari mengintegrasikan stimulasi pikiran dan tubuh melalui tekanan pada jari-jari tangan yang berkaitan dengan emosi tertentu (Gemini & Novitri, 2022). Metode ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang berfungsi dalam menurunkan tekanan dan ketegangan fisik (Ardiansyah et al., 2023). Saat ketegangan berkurang, pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin pun berkurang, yang membantu dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula dalam darah (Novriani et al., 2024).

Ketenangan, pengendalian emosi, dan rasa sabar juga didapat dari terapi dzikir yang dilakukan dapat membantu individu mengendalikan serta memotivasi diri sendiri apabila dilakukan secara berkelanjutan (Adilah et al., 2024). Dzikir, yang merupakan suatu bentuk kegiatan spiritual serta relaksasi mental, sudah terbukti efektif dalam mengurangi stres psikologis (Jauhari & Rekan, 2021). Melakukan dzikir dapat memicu keadaan tenang yang disebut sebagai respons relaksasi yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (Mukaromah & Chanif, 2021). Pengurangan stres ini berperan dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan glukokortikoid, yang memiliki dampak pada peningkatan tingkat gula darah (Tamrin et al., 2020). Terapi dzikir menyebabkan efek tenang atau relaksasi yang merangsang HPA Axis sehingga terjadi penurunan produksi hormon stres yang menyebabkan penurunan kadar glukosa darah. (Arsad et al., 2020).

Kombinasi antara relaksasi lima jari dan praktik dzikir dapat meningkatkan efektivitas dalam mengurangi kadar gula darah. Relaksasi lima jari membantu menurunkan reaksi fisik terhadap stres, sedangkan dzikir berkontribusi pada perbaikan keadaan emosional dan spiritual individu (Aprelia et al., 2022). Gabungan keduanya menciptakan efek yang membantu menurunkan hormon stres dan memperbaiki pengendalian glikemik (Nurhafiza & Saputra, 2023). Metode tersebut tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga memberikan manfaat yang baik secara psikososial, yaitu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan

spiritual pasien (M.Mardi et al., 2023). Hal ini sangat penting karena pengelolaan diabetes memerlukan pendekatan yang menyeluruh, bukan hanya fokus pada pengobatan medis (Fahrumnisa, 2022). Oleh karena itu, kombinasi terapi relaksasi lima jari dan dzikir merupakan kombinasi yang baik yang dapat dilakukan secara kontinu untuk mengendalikan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data pada studi kasus, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah, terutama pada pasien pertama dengan kadar awal yang sangat tinggi yang mengalami penurunan GDS yang signifikan sejak hari pertama intervensi sehingga menunjukkan efektivitas langsung dari metode yang diterapkan. Sementara itu pasien kedua menunjukkan respon yang lebih variatif, namun tetap menunjukkan perubahan yang positif pada hari kedua dan perbaikan dari kondisi hipoglikemia pada hari ketiga. Dengan demikian, intervensi terbukti memberikan dampak terhadap stabilisasi kadar gula darah, meskipun hasilnya dapat berbeda antar individu tergantung pada kondisi masing-masing pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini. RSUD Temanggung sebagai tempat penelitian dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, B. N., Sani, F. N., & Yudhianto, K. A. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(5), 2615–2624.
- Al-Fanshuri, M., & Tharida, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Desa Kajhu. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 9(1), 438–446.
- Anggraeni Reni, & Herlina Nunung. (2021). Hubungan Antara Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Study Literature Review. *Hubungan Antara Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Study Literature Review*, Vol 3, No(1), 1–14.
- Aprelia, V., Putri, R. N., Novianti, T. R., Hamdani, D., & Hidayat, N. (2022). Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir Al-Matsurat Dapat Menurunkan Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus: Literature Review. *INDOGENIUS*, 1(1), 42–51.
- Diabetes UK. (2020). *How to Check Your Blood Sugar Levels*. <https://www.diabetes.org.uk/about-diabetes/symptoms/testing>
- Fahrumnisa, A. R. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pada Laki-Laki Usia 58 Tahun Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 61–70. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Gemini, S., & Novitri, W. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik Mengatasi Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: Studi Kasus. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 113–117.
- Harsismanto, Padila, Andri, Sartika, & Andrianto, M. B. (2021). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 80–87.

- <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.3149>
- Heriyanto, H., Keperawatan Curup, P., Kemenkes Bengkulu, P., & almaini, I. (2019). Pengaruh Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik dan Pengobatan dengan Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Suku Rejang. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1). <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.393>
- IDF. (2025). *IDF Diabetes Atlas 11th Edition 2025*.
- 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>
- Jauhari, J., & Rekan. (2021). Efektivitas Terapi Dzikir terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(8), 132–144.
- Lusiana Vera, Nurhalimah, Wulan Maulina, & Karmila. (2024). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus. *Abdi Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 201–205. <https://doi.org/10.61253/abdicendekia.v3i1.216>
- M.Mardi, S. B. R., Yusrawati, Y., & Zakirullah, Z. (2023). Efektifitas Hipnoterapi Lima Jari Melalui Bersyukur Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Dm Tipe 2. *Journal Keperawatan*, 2(2), 147–159. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.43>
- Mukaromah, S. A., & Chanif, C. (2021). Penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 menggunakan terapi dzikir. *Ners Muda*, 2(3), 141.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-Clinic*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Novriani, H., Kusumawati, N., & Riani. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pada Ny. M Di Desa Tambang Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang*. 3, 611–618.
- Nurhafiza, C. S., & Saputra, B. (2023). Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 161–168.
- Pajar, D. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 11(2), 43–53.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *Global Initiative for Asthma*. www.ginasthma.org.
- Rahmawati, I. H., Nimah, L., & Fatkhur Rahman, H. (2021). Hubungan Intensitas Ibadah dan Ketenangan Hati Dengan Kadar Glukosa Darah Klie Diabetes Mellitus Tipe 2 di Situbondo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 469–473. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- RSUD Temanggung. (2025). *Prevalensi Penderita Diabetes Melitus di RSUD Temanggung*.
- Saputra, M. D., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Stres dengan Terkendalinya Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Muhammad. *Borneo Student Research*, 1(3), 1672–1678.
- Silvia, S., & Batubara, K. (2021). Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(3), 264–269.
- 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>
- Tim Pokja PPNI. (2018a). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (1st edn). PPNI.
- Tim Pokja PPNI. (2018b). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (1st edn). PPNI.