

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN STRES PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2

Umar Hasan Martadinata

Program Studi DIII Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang
email : umarhm@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Type II diabetes mellitus (T2DM) is a chronic disease with increasing prevalence globally, affecting the physical and psychological health of patients. Stress is a common psychological problem that worsens glycemic control and increases the risk of complications in T2DM patients. Dhikr therapy as a spiritual intervention has been shown to help achieve inner calm and reduce stress. This study aims to determine the effect of dhikr therapy on stress reduction in T2DM patients. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach without a control group. A total of 30 T2DM patients in the Lubuk Batang Health Center working area were selected using purposive sampling technique. Inclusion criteria included patients with a diagnosis of T2DM, aged 40-60 years, had mild to moderate stress levels, and were willing to participate in dhikr therapy. Exclusion criteria included patients with acute complications, psychiatric disorders, other stress therapies, and who were not willing to follow the research procedures. The instrument used to measure stress was the Perceived Stress Scale (PSS). Data analysis used Wilcoxon statistical test. Before dhikr therapy, 74.1% of patients experienced mild stress and 25.9% experienced moderate stress. After the therapy, 88.9% of patients no longer experienced stress, while 11.1% still experienced mild stress. The Wilcoxon test showed a p value of 0.001 indicating a statistically significant decrease in stress. The results of this study indicate that dhikr therapy is effective in reducing stress levels in T2DM patients. Dhikr therapy significantly reduces stress in T2DM patients, supporting the integration of spiritual practices in holistic diabetes management. Nurses can implement dhikr therapy as part of holistic care interventions for diabetic patients, by providing the necessary education and support for effective dhikr practice.

Keywords : dhikr therapy; stress; diabetes mellitus

ABSTRAK

Diabetes Mellitus Tipe II (DMT2) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang meningkat secara global, mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis pasien. Stres adalah masalah psikologis umum yang memperburuk kontrol glikemik dan meningkatkan risiko komplikasi pada pasien DMT2. Terapi dzikir sebagai intervensi spiritual telah terbukti membantu mencapai ketenangan batin dan mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pada pasien DMT2. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 30 pasien DMT2 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Batang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi pasien dengan diagnosis DMT2, berusia 40-60 tahun, memiliki tingkat stres ringan hingga sedang, dan bersedia mengikuti terapi dzikir. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi akut, gangguan psikiatri, terapi stres lainnya, dan yang tidak bersedia mengikuti prosedur penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres adalah Perceived Stress Scale (PSS). Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon. Sebelum terapi dzikir, 74.1% pasien mengalami stres ringan dan 25.9% mengalami stres sedang. Setelah terapi, 88.9% pasien tidak lagi mengalami stres, sementara 11.1% masih mengalami stres ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0.001 mengindikasikan penurunan stres yang signifikan secara statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien DMT2. Terapi dzikir secara signifikan menurunkan stres pada pasien DMT2, mendukung integrasi praktik spiritual dalam manajemen diabetes yang holistik. Perawat dapat mengimplementasikan terapi dzikir sebagai bagian dari intervensi perawatan holistik untuk pasien diabetes, dengan memberikan edukasi dan dukungan yang diperlukan untuk praktik dzikir yang efektif.

Kata Kunci : terapi zikir; stress; diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus Tipe II (DMT2) adalah penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global (International

Diabetes Federation, 2022). Penyakit ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi penderita (Frazão et al., 2023). Salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh pasien DMT2 adalah stress (Chambers et al., 2023). Stress pada pasien diabetes dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka, mengganggu kontrol glikemik, dan meningkatkan risiko komplikasi (Winkley et al., 2020).

Stres juga dapat menyebabkan resistensi insulin, yang membuat sel-sel tubuh kurang responsif terhadap insulin, hormon yang berfungsi mengangkut glukosa ke dalam sel (Abd El Kader et al., 2023). Hal ini mengakibatkan peningkatan kadar gula darah yang berkepanjangan. Akibatnya, pasien dengan DMT2 yang mengalami stres kronis cenderung memiliki kontrol glikemik yang buruk, meningkatkan risiko komplikasi (Devarajoo & Chinna, 2017). Stress merupakan respons fisik dan emosional terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam (Pranata et al., 2023). Stress dapat muncul dari berbagai sumber yang terkait dengan kondisi medis mereka, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan manajemen penyakit mereka (Klinis et al., 2022).

Stres pada pasien DMT2 seringkali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran tentang pengelolaan penyakit, komplikasi yang mungkin terjadi, dan perubahan gaya hidup yang harus diadopsi (Chen et al., 2019). Kondisi ini memerlukan pendekatan manajemen yang holistik (Rantanen et al., 2018). Manajemen stres menjadi komponen penting dalam pengelolaan diabetes untuk mengoptimalkan kontrol gula darah dan mencegah komplikasi yang serius (Sulastrri & Harjati, 2021).

Terapi dzikir sebagai bentuk intervensi spiritual telah lama digunakan dalam tradisi Islam untuk mencapai ketenangan batin dan mengurangi stres (Kusnanto et al., 2022). Dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa religius yang dipercaya dapat membantu individu mencapai kondisi rileks dan damai (Munira et al., 2020). Penelitian Wahyuningsih and Tamimi (2021) menunjukkan bahwa

praktik spiritual dan religius, termasuk dzikir, dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dengan mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Meskipun beberapa studi telah menunjukkan manfaat terapi dzikir dalam mengurangi stres pada populasi umum (Sulastrri & Harjati, 2021; Wahyuningsih & Tamimi, 2021), masih terdapat keterbatasan dalam literatur yang secara spesifik meneliti efek dzikir pada pasien DMT2. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyediakan bukti empiris yang dapat digunakan oleh perawat sebagai intervensi perawatan yang lebih holistik, mencakup aspek spiritual sebagai bagian integral dari manajemen penyakit kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pasien DMT2.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pada pasien DMT2. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Batang dengan melibatkan 30 sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini memilih pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Kriteria inklusi partisipan meliputi: (1) pasien dengan diagnosis DMT2, (2) pasien berusia antara 40 hingga 60 tahun, (3) pasien dengan tingkat stres ringan hingga sedang berdasarkan hasil pretest, dan (4) pasien yang bersedia mengikuti terapi dzikir selama periode penelitian. Kriteria eksklusi meliputi: (1) pasien dengan komplikasi akut diabetes yang memerlukan perawatan intensif, (2) pasien dengan gangguan psikiatri yang mempengaruhi tingkat stres, (3) pasien yang sedang menjalani terapi stres lainnya, dan (4) pasien yang tidak bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS). PSS

merupakan skala yang umum digunakan untuk menilai persepsi individu tentang stres dalam kehidupan mereka. Skor PSS dibagi menjadi tiga kategori utama: rendah, sedang, dan tinggi (Yılmaz Koğar & Koğar, 2024). Kategori hasil PSS digunakan untuk menilai perubahan tingkat stres pada pasien DMT2 sebelum (pretest) dan setelah (posttest) menjalani terapi dzikir. Dengan mengkategorikan dan membandingkan skor pretest dan posttest, peneliti dapat mengidentifikasi seberapa efektif terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh pasien, serta memahami distribusi perubahan stres di antara kategori yang berbeda.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika dan diberikan informasi lengkap tentang penelitian, termasuk tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko yang mungkin terjadi. Partisipan juga memiliki hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa menghadapi konsekuensi. Kerahasiaan data pribadi partisipan dijaga dengan ketat, dan data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengukur perubahan tingkat stres sebelum dan setelah terapi dzikir. Uji Wilcoxon dipilih karena data yang dianalisis merupakan data

berpasangan dari hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah terapi dzikir memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan stres pada pasien DMT2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan pada tahap pre test sebanyak 22 pasien (74.1%) mengalami stres ringan, dan 8 pasien (25.9%) mengalami stres sedang, dengan total keseluruhan pasien sebanyak 30 orang. Setelah menjalani terapi dzikir, hasil post test menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu sebanyak 24 pasien (88.9%) tidak lagi mengalami stres, sedangkan 6 pasien (11.1%) masih mengalami stres ringan. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0.001, yang menunjukkan hasil yang sangat signifikan secara statistik ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terapi dzikir secara efektif menurunkan tingkat stres pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Dengan demikian, terapi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres pada pasien dengan kondisi ini.

Tabel 1. Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pasien DMT2

Terapi Zikir	Tingkat Stres						Total		Pvalue*
	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pre Test	0	0	22	74,1	8	25,9	30	100	0,001
Post Test	24	88,9	6	11,1	0	0	30	100	

*Uji Wilcoxon $P < 0,05$

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada pasien DMT2. Sebelum terapi dzikir diterapkan, sebagian besar pasien (74.1%) mengalami stres ringan, dan 25.9% pasien mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres adalah masalah yang umum dihadapi oleh pasien dengan DMT2, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Setelah pelaksanaan terapi dzikir, terjadi perubahan yang signifikan dalam tingkat stres pasien.

Sebagian besar pasien (88.9%) tidak lagi mengalami stres, dan hanya 11.1% yang masih mengalami stres ringan. Perubahan ini menyoroti efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi stres. Efektivitas ini juga didukung oleh hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai p sebesar 0.001, yang menandakan bahwa hasil ini tidak terjadi secara kebetulan dan signifikan secara statistik.

Stres pada pasien dengan DMT2 dapat muncul dari berbagai sumber yang

berhubungan dengan diagnosis dan pengelolaan penyakit (Sahle et al., 2020). Saat pertama kali didiagnosis, pasien sering menghadapi tekanan emosional yang signifikan karena harus menerima kenyataan bahwa mereka memiliki kondisi kronis yang memerlukan perhatian dan perawatan jangka panjang (Coser et al., 2018). Pengelolaan diabetes memerlukan perubahan gaya hidup yang besar, seperti diet khusus, rutinitas olahraga yang ketat, pemantauan gula darah yang sering, dan penggunaan obat atau insulin secara teratur (Lee et al., 2018). Tuntutan ini bisa menjadi beban yang berat dan menyebabkan stres. Selain itu, pasien diabetes memiliki risiko tinggi untuk mengalami berbagai komplikasi kesehatan. Kekhawatiran tentang kemungkinan komplikasi ini dapat menjadi sumber stres yang terus-menerus, memperburuk kondisi mental dan emosional pasien (Lin et al., 2021).

Stres memicu respon fisiologis dalam tubuh yang melibatkan sistem saraf dan endokrin. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan merespons dengan aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol (Winkley et al., 2020). Pada pasien diabetes, peningkatan kadar hormon-hormon ini dapat mempengaruhi kadar gula darah (Akbar et al., 2018). Perlunya manajemen stres menjadi aspek penting dalam perawatan pasien dengan DMT2 untuk membantu menjaga stabilitas gula darah dan mengurangi risiko komplikasi (Saprianto et al., 2022).

Terapi dzikir sebagai salah satu bentuk intervensi spiritual dan relaksasi, tampaknya memberikan manfaat psikologis yang substansial (Wahyuningsih & Tamimi, 2021). Praktik dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa tertentu dalam suasana tenang dan penuh perhatian, dapat membantu pasien mencapai kondisi mental yang lebih stabil dan tenang. Hal ini mungkin terkait dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik, yang berkontribusi pada perasaan rileks dan pengurangan stress (Munira et al., 2020). Selain itu, terapi dzikir dapat memberikan pasien suatu cara untuk

mengalihkan perhatian dari kekhawatiran sehari-hari dan fokus pada aspek spiritual dan meditasi, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Pengaruh positif ini sangat penting bagi pasien DMT2 yang sering menghadapi berbagai stresor terkait kondisi kesehatan mereka (Akbar & Utami, 2021).

Penelitian-penelitian sebelumnya ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk meditasi, termasuk dzikir yang memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental (Akbar & Utami, 2021; Kusumastuti et al., 2017; Wahyuningsih & Tamimi, 2021). Penelitian Wahyuningsih and Tamimi (2021) melaporkan terapi dzikir memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus. Hal ini didukung pada penelitian dengan pasien hipertensi juga menunjukkan hasil yang sama, Chaizuran (2020) melaporkan ada efektivitas meditasi dzikir dalam mengurangi stres pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian-penelitian ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendukung temuan bahwa terapi dzikir dapat menjadi intervensi yang efektif dalam menurunkan stres pada pasien DMT2. Praktik meditasi dan dzikir tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan, yang sangat penting bagi pasien dengan kondisi kronis (Munira et al., 2020; Wahyuningsih & Tamimi, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa terapi dzikir dapat menjadi alat yang efektif dalam manajemen stres bagi pasien DMT2. Temuan ini mendukung integrasi praktik spiritual seperti dzikir dalam program pengelolaan stres dan perawatan holistik bagi pasien dengan kondisi kronis. Perawat dapat memainkan peran kunci dalam mengimplementasikan terapi dzikir untuk mengatasi stres pada pasien diabetes dengan mengambil beberapa langkah strategis (Muzaenah & Hidayati, 2021). Perawat dapat memberikan edukasi kepada pasien tentang manfaat terapi dzikir dan bagaimana

cara melakukannya.

SIMPULAN

Penelitian menyimpulkan jika penerapan dzikir secara signifikan menurunkan tingkat stres pasien DMT2. Analisis data menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi dzikir, mayoritas pasien mengalami penurunan stres dengan hasil statistik menunjukkan nilai p sebesar 0.001. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir dapat menjadi intervensi efektif dalam manajemen stres pada pasien diabetes. Terapi dzikir berkontribusi pada penurunan hormon stres seperti kortisol, aktivasi sistem saraf parasimpatis, dan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling terkait.

Oleh karena itu, integrasi terapi dzikir ke dalam program perawatan diabetes dapat menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga pada kesejahteraan mental pasien.

Daftar Pustaka

- Abd El Kader, A. I., Ibrahim, M. E., Mohamed, H. S., & Osman, B. M. (2023). Diabetes distress and self-care activities among patients with diabetes type II: A correlation study. *SAGE Open Nurs*, 9(9), 1-9. <https://doi.org/10.1177/23779608231189944>
- Akbar, M. A., Malini, H., & Afyanti, E. (2018). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Is Effective To Lower Blood Glucose Levels of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal keperawatan Soedirman*, 13(2), 22-88. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.2.808>
- Akbar, M. A., & Utami, L. N. (2021). Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Lentera Perawat*, 2(2), 33-39. <https://doi.org/10.52235/lp.v2i2.166>
- Chaizuran, M. (2020). Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal for Nursing and Midwifery*, 2(2), 54-67.
- Chambers, E. C., Hua, S., Lin, J., Kim, R. S., Youngblood, M. E., Perreira, K. M., . . . Isasi, C. R. (2023). Doubled-up households, self-management behaviors, diabetes preventive care services, and hospital use in the hispanic community health study/study of latinos (HCHS/SOL) 2015-2020. *Diabetes Care*, 46(2), 455-462. <https://doi.org/10.2337/dc22-1477>
- Chen, Wei, G., Wang, Y., Liu, T., Huang, T., Wei, Q., . . . Wang, D. (2019). Risk factors for depression in elderly diabetic patients and the effect of metformin on the condition. *BMC Public Health*, 19(1), 1063. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7392-y>
- Coser, A., Sittner, K. J., Walls, M. L., & Handeland, T. (2018). Caregiving Stress Among American Indians With Type 2 Diabetes: The Importance of Awareness of Connectedness and Family Support. *J Fam Nurs*, 24(4), 621-639. <https://doi.org/10.1177/1074840718810550>
- Devarajoo, C., & Chinna, K. (2017). Depression, distress and self-efficacy: The impact on diabetes self-care practices. *PloS one*, 12(3), e0175096. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175096>
- Frazão, M., Viana, L. R. C., Ferreira, G. R. S., Pimenta, C. J. L., Silva, C., Madruga, K. M. A., . . . Costa, K. (2023). Correlation between symptoms of depression, attitude, and self-care in elderly with type 2 diabetes. *Rev Bras Enferm*, 76(3), e20220741. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0741>
- International Diabetes Federation. (2022). *IDF diabetes atlas tenth edition*. IDF.
- Klinis, S., Symvoulakis, E. K., Stefanidou, M., Bertsiaris, A., Christodoulou, N., & Tsiouri, I. (2022). Self-efficacy, stress levels and daily style of living among older patients with type 2 diabetes in a rural primary care setting: A cross-sectional study. *Med Pharm Rep*, 95(3), 267-274. <https://doi.org/10.15386/mpr-2152>
- Kusnanto, K., Arifin, H., Pradipta, R. O., Gusmaniarti, G., Kuswanto, H., Setiawan, A., & Lee, B. O. (2022). Resilience-based Islamic program as a promising intervention on diabetes fatigue and health-related quality of life. *PloS one*, 17(9), e0273675. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273675>
- Kusumastuti, W., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas afirmasi positif dan stabilisasi dzikir vibrasi sebagai media terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan pada komunitas pasien hemodialisa. *URECOL*, 73-78.
- Lee, A. A., Piette, J. D., Heisler, M., & Rosland, A. M. (2018). Diabetes Distress and Glycemic Control: The Buffering Effect of Autonomy Support From Important Family Members and Friends. *Diabetes Care*, 41(6), 1157-1163. <https://doi.org/10.2337/dc17-2396>
- Lin, P. Y., Lee, T. Y., Liu, C. Y., & Lee, Y. J. (2021). The effect of self-efficacy in self-management on diabetes distress in young people with type 2 diabetes. *Healthcare (Basel)*, 9(12), 1736. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121736>

- Munira, S., Hasneli, Y., & Nauli, F. A. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Zikir Terhadap Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 22-37.
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. S. (2021). Manajemen nyeri non farmakologi post operasi dengan terapi spiritual “doa dan dzikir”: a literature review. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 1-9. <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i3.8022>
- Pranata, S., Wu, S.-F. V., Wang, T.-J. T., Liang, S.-Y., Bistara, D. N., Chuang, Y.-H., & Lu, K.-C. (2023). Effects of the tailored intervention program in lowering blood glucose levels and diabetes distress among patients with diabetes in Indonesia: a randomized controlled trial. *Jurnal Ners*, 18(1), 61-69. <https://doi.org/10.20473/jn.v18i2.42714>
- Rantanen, A. T., Korkeila, J. J. A., Löyttyniemi, E. S., Saxén, U. K. M., & Korhonen, P. E. (2018). Awareness of hypertension and depressive symptoms: a cross-sectional study in a primary care population. *Scand J Prim Health Care*, 36(3), 323-328. <https://doi.org/10.1080/02813432.2018.1499588>
- Sahle, B. W., Chen, W., Melaku, Y. A., Akombi, B. J., Rawal, L. B., & Renzaho, A. M. N. (2020). Association of psychosocial factors with risk of chronic diseases: A nationwide longitudinal study. *Am J Prev Med*, 58(2), e39-e50. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.09.007>
- Saprianto, Sujati, N. K., Supangat, & Akbar, M. A. (2022). Efektivitas Edukasi Perawatan Kaki Melalui Edu Home Care Terhadap Kemampuan Perawatan Kaki Klien Diabetes Melitus. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 209-215. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1378>
- Sulastris, S., & Harjati, H. (2021). Pengendalian Stress Dan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Melalui Metodeodzih. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 7(2), 1-14. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v7i2.171>
- Wahyuningsih, A. S., & Tamimi, T. (2021). Terapi dzikir terhadap perubahan tingkat stres pasien diabetes melitus. *Jurnal keperawatan jiwa*, 9(1), 69-78. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.69-78>
- Winkley, K., Upsher, R., Stahl, D., Pollard, D., Kasera, A., Brennan, A., . . . Ismail, K. (2020). Psychological interventions to improve self-management of type 1 and type 2 diabetes: a systematic review. *Health Technol Assess*, 24(28), 1-232. <https://doi.org/10.3310/hta24280>
- Yılmaz Koğar, E., & Koğar, H. (2024). A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress and Health*, 40(1), e3285. <https://doi.org/10.1002/smi.3285>