

Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran

Aprilia Safitri¹ Hernida Warni² Anggie Stiexs³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: apriliasafitri.student@umitra.ac.id¹ warnihernida@gmail.com²
anggiestiexs@umitra.ac.id³

Abstrak

Relaksasi sebagai upaya untuk mengendurkan ketegangan, terutama jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktifitas bernafas, atau otot. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan rileks. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap penurunan kecemasan pada pasien diabetes mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre eksperimen dan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes mellitus Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran, terhitung sejak Januari-April 2024 berjumlah 60 responden, sehingga didapatkan sampel sejumlah 26 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi kesehatan tentang pentingnya mengatasi kecemasan, dengan cara rutin melakukan relaksasi spiritual, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan kesehatan, mencari informasi tentang pentingnya pengobatan DM melalui kegiatan pendidikan kesehatan serta rutin dan patuh dalam mengkonsumsi obat.

Kata Kunci: Relaksasi Spiritual, Kecemasan, Diabetes Mellitus

Abstract

Relaxation is an effort to relax tension, especially physical, which ultimately relaxes mental tension. The method can be respiratory, namely by regulating breathing or muscle activity. Regularity in breathing, especially with the right rhythm, will cause the mental attitude and body to relax. The aim of this research is to determine the effect of spiritual relaxation therapy on reducing anxiety in diabetes mellitus patients in the Tegineneng Inpatient Health Center Work Area, Tegineneng District, Pesawaran Regency in 2024. This type of quantitative research uses a pre-experimental research design and a one group pretest and posttest design approach. The population and sample in this study were all diabetes mellitus patients in the Tegineneng Inpatient Health Center Working Area, Tegineneng District, Pesawaran Regency, starting from January-April 2024, totaling 60 respondents, so that a sample of 26 respondents was obtained. In this research, the sampling technique used was purposive sampling. Based on statistical tests, it is known that the p-value is 0.000, so the p-value is <0.05, which means that there is an influence of spiritual relaxation therapy on reducing anxiety in diabetes mellitus patients in the working area of the Tegineneng Inpatient Health Center, Tegineneng District, Pesawaran Regency in 2024. It is hoped that this research will be able to become material for health information about the importance of overcoming anxiety, by regularly carrying out spiritual relaxation, routinely carrying out health checks at health services, seeking information about the importance of DM treatment through health education activities as well as being routine and obedient in taking medication.

Keywords: Spiritual Relaxation, Anxiety, Diabetes Mellitus



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pemerintah memfokuskan kebijakan pembangunan kesehatan pada penguatan upaya kesehatan dasar (*primary health care*) berkualitas. Program Indonesia Sehat merupakan salah satu dari program agenda ke- 5 Nawa Cita, yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia. Tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Upaya mencapai tujuan pembangunan Nasional, disusun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024 (Apriyani, 2020). Diabetes Mellitus adalah keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah, disertai lesi pada membran basalis dalam pemeriksaan dengan mikroskop elektron (Mansjoer dkk, 2018). Menurut data Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah penderita akan melonjak sampai 333 juta orang. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi DM berdasarkan diagnose dokter paling tinggi ada di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 156.977 kasus dan paling rendah ada di Provinsi Papua Selatan dengan jumlah 1.684 kasus, Provinsi Lampung sendiri mencapai 29.331 kasus, sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut Provinsi, 2013-2018 yaitu tertinggi ada di DKI Jakarta dengan jumlah 3,4% dan paling rendah ada di provinsi Nusa Tenggara Timur yang hanya mencapai 0,9%, sedangkan Provinsi Lampung sendiri mencapai 1,1% (Riskedas, 2018)

Berdasarkan data Riskedas Tahun 2018 Prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan Diagnosis Dokter pada Penduduk Semua Umur menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Lampung, kabupaten yang memiliki prevalensi diabetes mellitus tertinggi adalah Kabupaten Lampung Tengah yaitu 4.782 kasus, sedangkan terendah ada di Kabupaten Pesisir Barat 578 kasus, untuk Kabupaten Pesawaran sendiri mencapai 1.654 kasus (Riskedas Provinsi Lampung, 2018). Menurut Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran, diketahui Kabupaten Pesawaran merupakan urutan ke 2 dari 15 Kabupaten yang ada Di Provinsi Lampung, urutan pertama untuk kejadian DM paling tinggi adalah Kabupaten Pesawaran dengan angka kejadian DM mencapai 1.920 kasus di tahun 2023, sedangkan angka kejadian Di Kabupaten Pesawaran sendiri menunjukkan kasus penderita diabetes melitus tahun 2021 mencapai 1.720 kasus yang dirawat inap, meningkat pada tahun 2022 mencapai hingga 1.812 kasus kemudian pada tahun 2023 mencapai 1.826 kasus yang di rawat inap. Kabupaten Pesawaran merupakan salah satu Kabupaten yang terdiri dari 11 Kecamatan dan Tahun 2023 terdapat 3 Puskesmas yang memiliki kasus DM tertinggi yang ada di Kabupaten Pesawaran, yaitu Puskesmas Gedong Tataan dengan jumlah 389 kasus, Puskesmas Kalirejo sebanyak 380 kasus dan Puskesmas Bernung berjumlah 218 kasus (Profil Dinkes Pesawaran, 2023).

Berdasarkan profil kesehatan Di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng, tahun 2022 jumlah kasus diabetes mellitus mencapai 198 dan tahun 2023 jumlah kasus diabetes mellitus mencapai 218, sedangkan pada tahun 2024 Di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng terhitung sejak Januari-April mencapai 60 kasus. Beberapa penyebab tingginya angka kejadian diabetes mellitus adalah faktor genetik, usia dan buruknya gaya hidup masyarakat Tegineneng (Profil PKM Tegineneng, 2023). Salah satu penyebab kadar gula darah seseorang mengalami peningkatan yaitu kecemasan. Kecemasan yang tinggi sangat mempengaruhi psikologi

penderita dalam menjalani pola hidup yang sehat. Terdapat lima komponen dalam penatalaksanaan diabetes melitus (PERKENI, 2016) yaitu diet, latihan, terapi anti obat diabetikum (jika diperlukan), edukasi dan monitoring. Lima komponen tersebut saling berkaitan dan berperan dalam mencegah dan menstabilkan kadar gula darah pasien diabetes melitus II. Pada Pasien Diabetes Mellitus memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi di banding dengan orang tanpa Diabetes Mellitus. Gangguan Kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM (Syari'ati, 2019). Pasien Diabetes Mellitus harus melakukan terapi pengelolaan agar status kesehatan dapat terkontrol dan terhindar dari komplikasi. Terapi yang harus dilakukan tersebut dapat menimbulkan dampak. Baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang dapat dirasakan berupa perubahan berat badan, perubahan nafsu makan, sering mengalami nyeri, kelelahan dan gangguan tidur, sedangkan secara psikologis pasien DM dapat mengalami stress, cemas, takut sering merasa sedih, merasa tidak ada harapan, tidak berdaya, tidak berguna, dan putus asa (Livanna dan Hermanto, 2019). Penderita Diabetes Mellitus mengalami perubahan pada hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, gula darah dan lain-lain. Perubahan pada penderita Diabetes Mellitus ini memberitahukan reaksi psikologis misalnya marah, merasa tidak bermanfaat, cemas yang semakin tinggi dan depresi. Selain itu penderita diabetes mengalami komplikasi maka akan semakin tinggi kecemasannya. (Thohirun & Prasetyowati, 2019). Diabetes Mellitus mempunyai jenis gejala yang mirip dan komplikasi pada tingkat lanjut. Bila seorang terkena Diabetes Mellitus tidak di tangani dan tidak menerima perawatan secara rutin bisa menyebabkan beberapa komplikasi (Fatimah, 2016). Diabetes mellitus merupakan faktor pencetus timbulnya kecemasan pada diri pasien terhadap kondisi hidupnya pada masa sekarang dan akan datang, pengobatan yang lama dengan jumlah obat yang banyak sering membuat pasien diabetes mellitus mengeluh seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur, dan cemas. Keadaan ini merupakan gejala kecemasan/kecemasan. Beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres antara lain relaksasi distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi, terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Potter & Perry, 2016). Menurut Data Dinas Kabupaten Pesawaran Tahun 2023, prevalensi angka kecemasan pada pasien mencapai 5% pasien, berbeda dengan tahun 2022 prevalensi kecemasan pada pasien hanya mencapai 4% pasien, sedangkan di Puskesmas Tegineneng, tahun 2021 pasien yang mengalami kecemasan mencapai 6% pasien, tahun 2022 6% pasien dan tahun 2023 meningkat kembali menjadi 6,5% pasien (Profil Dinas Kabupaten Pesawaran Tahun 2023).

Relaksasi sebagai upaya untuk mengendurkan ketegangan, terutama jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktifitas bernafas, atau otot. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan rileks. Dari penjelasan diatas dapat ditarik relaksasi adalah suatu keadaan dimana individu merasa tenang, nyaman dan damai. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari ia dapat berjalan dengan baik dan rileks (Indayati, 2018). Spiritual dalam pengertian luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yang spiritual mempunyai kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, di dalamnya mungkin ada kepercayaan yang mengandung kekuatan supranatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan pada pribadi. Kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib (Indayati, 2018). Terapi relaksasi spiritual membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau seseorang yang mengalami kecemasan berat dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual. Jadi

seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut (Indayati, 2018).

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, menurut Peplau (1952) dalam Suliswati (2018) ada empat tingkatan kecemasan yaitu: kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Hasil penelitian yang dilakukan Suliswati (2018), menyebutkan sesudah intervensi relaksasi spiritual menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori kecemasan ringan (42%) hal ini dikarenakan responden merasa lebih rileks dan tenang setelah menjalani dan mencoba mempraktekan terapi relaksasi spiritual ini dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya. Responden merasa lebih dekat dengan Tuhan- Nya sehingga membuat ketenangan dalam jiwa dan menambah semangat hidup responden. Menurut penelitian Sumarsih (2019) tentang pengaruh relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan dan stres pasien diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, menyebutkan bahwa hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi spiritual menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 38 responden (58.4%) dan tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (36.8%), Setelah diberikan terapi relaksasi spiritual, responden mengalami perubahan baik tingkat kecemasan maupun stres, di mana tingkat kecemasan menurun menjadi skala ringan sebanyak 27 responden (42%) dan tingkat stres menurun menjadi normal sebanyak 40 responden (61.5%). Hasil analisa data menggunakan uji paired t- test menunjukkan nilai p value = 0,000. Berdasarkan hasil pra survey pada pasien DM Di Puskesmas Tegineneng terhadap 10 pasien DM, ditemukan ada 8 pasien yang tidak mengalami kecemasan dan 2 pasien mengalami kecemasan. Berdasarkan wawancara kepada 2 pasien yang mengalami kecemasan mengatakan bahwa pasien takut dan khawatir diabetes ini tidak bisa sembuh, sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarganya dan juga pasien takut tidak bisa lagi membayar biaya untuk berobat. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengambil judul tentang "Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian ilmiah yang berdasarkan fakta, bebas prasangka, menggunakan prinsip analisa, menggunakan hipotesa, menggunakan ukuran obyektif dan menggunakan data yang kuantitatif atau yang di kuantitatifkan. Rancangan merupakan salah satu rencana, struktur dan strategi pendekatan penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen*, dengan pendekatan *one group Pre-test – Post-test* yaitu dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*) (Notoatmodjo, 2018). Populasi adalah keseluruhan objek peneliti yang akan diteliti (Setiadi, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita DM Di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran periode Januari-April 2024 yang berjumlah 60 responden. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2017). Sehingga didapatkan sampel sejumlah 26 responden. Untuk menghindari droup out, maka peneliti menambahkan jumlah sampel sebanyak 10% dari populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang sama (Notoatmodjo, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
45-55 Tahun (Dewasa Tua)	13	50,0
56-60 Tahun (Lansia)	13	50,0
Jumlah	26	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	38,5
Perempuan	16	61,5
Jumlah	26	100,0
Pendidikan		
D3	3	11,5
S1	2	7,7
SD	3	11,5
SMA	9	34,6
SMP	9	34,6
Jumlah	26	100,0
Pekerjaan		
Buruh	3	11,5
IRT	10	38,5
PNS	3	11,5
Swasta	5	19,2
Wiraswasta	5	19,2
Jumlah	26	100,0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2022, sebagian besar responden berusia 45-60 tahun, berjenis kelamin perempuan berjumlah 16 responden (61,5%), berpendidikan SMP dan SMA yang masing-masing berjumlah 9 responden (34,6%), dan bekerja sebagai IRT yang berjumlah 10 responden (38,5%).

Analisis Univariat

Untuk mengetahui distribusi rata-rata ansitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi, maka peneliti menggunakan analisis univariat, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Rata-Rata Kecemasan Sebelum Diberikan Relaksasi Spiritual

Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	SE	Min/Max
Sebelum	26	36,77	8,435	1,654	22 - 52

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 36,77, dengan nilai standar deviasi 1,654, nilai standar error 1,654 dengan nilai minimal 22 dan maksimal 52.

Tabel 3. Rata-Rata Kecemasan Sesudah Diberikan Relaksasi Spiritual

Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	SE	Min/Max
Sesudah	26	16,12	5,530	1,085	4 - 25

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi spiritual adalah 16,12, dengan nilai standar deviasi 5,530, nilai standar error 1,085 dengan nilai minimal 4 dan maksimal 25.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang terdistribusi normal. Jadi uji normalitas bukan dilakukan pada masing-masing variabel tetapi pada nilai residualnya (Notoatmodjo, 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* karena jumlah responden < 50 orang.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kecemasan	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,941	26	0,140
Sesudah	0,954	26	0,282

Berdasarkan tabel 5, diketahui hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 0,140 dan 0,282, sehingga (*Nilai Sig > 0,05*), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, digunakan *Uji Paired Sample Test*, yaitu:

Tabel 6. Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus

Variabel	Sebelum			Sebelum			Mean Selisih	<i>P-Value</i>
	N	Mean	SD	N	Mean	SD		
Tingkat Kecemasan	26	36,77	8,435	26	16,12	5,530	20,654	0,000

Berdasarkan table 6, diketahui bahwa di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 36,77 dengan standar deviasi sebesar 8,435, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi spiritual adalah 16,12 dengan standar deviasi sebesar 5,530, sehingga diketahui nilai mean selisih sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 20,654. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024.

Pembahasan Univariat

Rata-Rata Kecemasan Sebelum Diberikan Relaksasi Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 36,77 dengan nilai minimum 22 dan maksimum 52. Penderita Diabetes Mellitus mengalami perubahan pada hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, gula darah dan lain-lain. Perubahan pada penderita Diabetes Mellitus ini memberitahukan reaksi psikologis misalnya marah, merasa tidak bermanfaat, cemas yang semakin tinggi dan depresi. Selain itu penderita diabetes mengalami komplikasi maka akan semakin tinggi kecemasannya. (Thohirun & Prasetyowati, 2019). Diabetes mellitus mempunyai jenis gejala yang mirip dan komplikasi pada tingkat lanjut. Bila seorang terkena

Diabetes Mellitus tidak di tangani dan tidak menerima perawatan secara rutin bisa menyebabkan beberapa komplikasi (Fatimah, 2016). Diabetes mellitus merupakan faktor pencetus timbulnya kecemasan pada diri pasien terhadap kondisi hidupnya pada masa sekarang dan akan datang, pengobatan yang lama dengan jumlah obat yang banyak sering membuat pasien diabetes mellitus mengeluh seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur, dan cemas. Keadaan ini merupakan gejala kecemasan/kecemasan. Beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres antara lain relaksasi distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi, terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2016).

Menurut Stuart (2016), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan antara lain sebagai berikut : tingkat pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan. Penelitian Pramana (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan, pendidikan mempengaruhi untuk terjadinya perubahan dalam perilaku, apabila seseorang memiliki pendidikan yang rendah maka terjadinya kecemasan yang disebabkan kurangnya pemahaman mengenai informasi.

Umur, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum dewasa. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa. Makin tua umur seseorang makin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian Santosa (2018) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara umur dengan tingkat kecemasan, semakin tua seseorang semakin baik seseorang dalam mengendalikan emosinya. Individu yang berusia dewasa awal (25-35 tahun) dan dewasa muda 36-45 tahun berisiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan karena adanya beban secara fisik maupun psikis pada kehidupan dan kurangnya kematangan pola pikir yang relatif membuat seseorang tersebut menjadi khawatir ataupun cemas dalam menghadapi permasalahan yang ada dibandingkan dengan individu yang berusia dewasa madya 46-55 tahun, awal lansia 56-60 tahun dan usia lansia > 60 tahun (Tandra, 2018).

Jenis Kelamin, wanita dalam menggunakan pola koping kurang efektif dibanding pria. Hal itu terjadi karena wanita lebih dipengaruhi oleh emosi yang mengakibatkan pola berpikirnya kurang rasional dibandingkan pria. Penelitian Widiyaningsih (2018) menemukan ada hubungan antara jenis kelamin dengan kecemasan pada lansia, berkaitan dengan kecemasan wanita lebih rentan dibandingkan dengan laki- laki, karena laki - laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya. wanita merasa tabu untuk bercerita akan stressor sehingga lebih cenderung berkoping maladaptif, laki-laki lebih sering berinteraksi dengan dunia luar sedangkan wanita lebih banyak diam di tempat atau di rumah. Status pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang yang menghasilkan uang untuk memberikan nafkah bagi keluarga. Seseorang yang bekerja lebih berisiko untuk mengalami kecemasan dan depresi daripada seseorang yang tidak bekerja. Hal ini terjadi karena seseorang yang bekerja memiliki beban permasalahan yang lebih banyak dimana seorang pekerja memiliki permasalahan di

tempat kerja dan di rumah sedangkan seseorang yang tidak bekerja hanya memiliki permasalahan di rumah saja. Adanya penyakit diabetes meningkatkan stres yang dirasakan oleh seseorang yang bekerja karena penyakit diabetes merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan dan perlu mengendalikan kadar gula darah agar selalu normal dengan rutin kontrol gula darah, olahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang rendah gula dan karbohidrat. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Ganasegeran, Renganathan, Manaf, & Al-Dubai (2014) yang menyatakan bahwa seseorang yang bekerja semakin cemas dan khawatir jika penyakit diabetes yang dialami membuat responden memiliki keterbatasan dalam bekerja, menurunkan produktivitas kerjanya, dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan yang harus dikeluarkan.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Sumarsih (2019) tentang pengaruh relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan dan stres pasien diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, menyebutkan bahwa hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi spiritual menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 38 responden (58.4%) dan tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (36.8%), sedangkan menurut penelitian Sumarsih (2019) tentang pengaruh relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan dan stres pasien tuberkulosis paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, menyebutkan bahwa hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi spiritual menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 38 responden (58.4%) dan tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (36.8%), sedangkan menurut penelitian Yahya Handayani Mangapi (2020) tentang Pengaruh relaksasi benson terhadap perubahan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien pra operasi di RSUD Kabupaten Tana Toraja, rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi benson adalah mengalami kecemasan sedang berjumlah 34 responden dan kecemasan berat berjumlah 21 responden.

Menurut asumsi peneliti, rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 40,59, nilai tersebut masuk dalam kategori kecemasan berat, hal ini dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu rendahnya pendidikan responden sehingga kurang mendapatkan informasi kesehatan sehingga mempunyai pengetahuan yang kurang. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya. wanita merasa tabu untuk bercerita akan stressor sehingga lebih cenderung berkoping maladaptif, laki-laki lebih sering berinteraksi dengan dunia luar sedangkan wanita lebih banyak diam di tempat atau di rumah, sedangkan seseorang yang bekerja memiliki beban permasalahan yang lebih banyak dimana seorang pekerja memiliki permasalahan di tempat kerja dan di rumah sedangkan seseorang yang tidak bekerja hanya memiliki permasalahan di rumah saja. Adanya penyakit diabetes meningkatkan stres yang dirasakan oleh seseorang yang bekerja karena penyakit diabetes merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan dan perlu mengendalikan kadar gula darah agar selalu normal dengan rutin kontrol gula darah, olahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang rendah gula dan karbohidrat.

Rata-Rata Kecemasan Sesudah Diberikan Relaksasi Spiritual

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi spiritual adalah 16,12 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 25. Penderita Diabetes Mellitus mengalami perubahan pada hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, gula darah dan lain-lain. Perubahan pada penderita Diabetes Mellitus ini memberitahukan reaksi psikologis misalnya marah, merasa tidak bermanfaat, cemas yang semakin tinggi dan depresi. Selain itu penderita diabetes mengalami komplikasi maka akan

semakin tinggi kecemasannya. (Thohirun & Prasetyowati, 2019). Diabetes Mellitus mempunyai jenis gejala yang mirip dan komplikasi pada tingkat lanjut. Bila seorang terkena Diabetes Mellitus tidak di tangani dan tidak menerima perawatan secara rutin bisa menyebabkan beberapa komplikasi (Fatimah, 2016). Diabetes mellitus merupakan faktor pencetus timbulnya kecemasan pada diri pasien terhadap kondisi hidupnya pada masa sekarang dan akan datang, pengobatan yang lama dengan jumlah obat yang banyak sering membuat pasien diabetes mellitus mengeluh seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur, dan cemas. Keadaan ini merupakan gejala kecemasan/kecemasan. Beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres antara lain relaksasi distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi, terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2016). Salah satu penatalaksanaan kecemasan secara nonfarmakologi yaitu dengan relaksasi spiritual. Relaksasi adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan, pertamamata jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktifitas bernafas, atau otot. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan rileks. Dari penjelasan diatas dapat ditarik relaksasi adalah suatu keadaan dimana individu merasa tenang, nyaman dan damai. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari ia dapat berjalan dengan baik dan rileks (Indayati, 2018).

Terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau seseorang yang mengalami kecemasan berat dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut (Indayati, 2018) Relaksasi spiritual adalah bentuk pengobatan alam pikiran atau pengobatan perawatan dan gangguan psikis melalui metode spiritual/melalui nilai keagamaan, seperti salah satunya dengan cara berdzikir (Arief, 2014). Menurut James P. Chaplin (2016) dalam bukunya kamus lengkap psikologi, membagi pengertian relaksasi spiritual dalam dua sudut pandang yakni secara khusus psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyakit mental dan kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari, sedangkan dalam arti secara luas relaksasi spiritual adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicara informal atau diskusi personal dengan orang yang dipercaya (Johana, 2012). Aspek spiritual merupakan kondisi seseorang yang selalu mengingat dengan Tuhan yang Maha Esa (Kumala et al., 2017). Beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keyakinan seseorang secara spiritual, pada agama Islam salah satunya dengan selalu mengingat Allah atau berdzikir. Dzikir dapat memberikan keyakinan pada seseorang bahwa sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah dan masalah apapun yang dihadapi akan mendapat pertolongan dari Allah. Menurut Nugroho (2020) umat islam mempercayai bahwa dengan menyebut nama Allah secara berulang (dzikir) dapat menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia. Dzikir dapat menghipnotis seseorang merasa lebih tenang, akibat efek rasa tenang menekan kerja saraf simpatis dan mengaktifkan kerja saraf parasimpatis (Fitriyani et al., 2021).

Menurut penelitian Tri Sumarsih (2019) tentang Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. Hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi spiritual, responden mengalami perubahan baik tingkat kecemasan maupun stres, di mana tingkat kecemasan menurun

menjadi skala ringan sebanyak 27 responden (42%) dan tingkat stres menurun menjadi normal sebanyak 40 responden (61.5%). Menurut penelitian Asrul Asrul (2023) tentang efektivitas terapi murottal al- quran terhadap kecemasan pasien pre operasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terjadi, setelah diberikan terapi murottal Al-Quran selama 10 menit dan menunjukkan bahwa ada efek yang dihasilkan dari mendengarkan Murottal Al-Quran, perubahan yang ditunjukkan ialah relaksasi atau penurunan tonus saraf, sehingga terjadi relaksasi arteri dan peningkatan kadar darah pada kulit, disertai dengan penurunan denyut jantung. Kesimpulan: Bahwa terapi murottal Al-quran dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an melalui audio merupakan salah satu alternatif yang dapat menjadi penenang dan penguat diri, dan menurut penelitian Murtini (2021) tentang Pengaruh Intervensi Spiritual: Dzikir Terhadap Skoring Kecemasan pasien Diabetes Melitus Tipe 2: *Randomized Controlled Trial*, menunjukkan Pada pengukuran setelah intervensi dzikir asmaul husna yang pertama rata-rata skoring kecemasan menjadi 10,48(±2,552), hasil setelah intervensi ke dua menjadi 7,73(±1,908).

Berdasarkan uraian teori di atas, maka terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau kerohanian dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut (Saputra, 2016). Menurut analisis peneliti, maka sebagian besar responden setelah diberikan relaksasi spiritual kecemasan responden menurun, nilai tersebut masuk dalam kategori kecemasan ringan, hal ini dikarenakan salah satu manfaat dari terapi relaksasi spiritual yaitu menenangkan jiwa dan pikiran, sehingga responden dapat mengontrol penyakit DM nya dan dapat patuh terhadap proses pengobatan yang dijalani.

Pembahasan Bivariat

Pengaruh Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 36,77, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi spiritual adalah 16,12. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Penderita Diabetes Mellitus mengalami perubahan pada hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, gula darah dan lain-lain. Perubahan pada penderita Diabetes Mellitus ini memberitahukan reaksi psikologis misalnya marah, merasa tidak bermanfaat, cemas yang semakin tinggi dan depresi. Selain itu penderita diabetes mengalami komplikasi maka akan semakin tinggi kecemasannya. (Thohirun & Prasetyowati, 2019). Diabetes Mellitus mempunyai jenis gejala yang mirip dan komplikasi pada tingkat lanjut. Bila seorang terkena Diabetes Mellitus tidak di tangani dan tidak menerima perawatan secara rutin bisa menyebabkan beberapa komplikasi (Fatimah, 2016). Diabetes mellitus merupakan faktor pencetus timbulnya kecemasan pada diri pasien terhadap kondisi hidupnya pada masa sekarang dan akan datang, pengobatan yang lama dengan jumlah obat yang banyak sering membuat pasien diabetes mellitus mengeluh seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur, dan cemas. Keadaan ini merupakan gejala kecemasan/kecemasan. Beberapa strategi

yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres antara lain relaksasi distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi, terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2016). Kecemasan adalah suatu keadaan patologik yang ditandai oleh perasaan ketakutan diikuti dan disertai tanda somatik, kecemasan juga suatu respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, atau konfliktual, salah satu penyebab kecemasan pasien adalah konsekuensi yang merupakan akibat dari pengobatan tuberkulosis paru. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth et.al (2019) dimana teknik kombinasi terapi spiritual *guided imagery* dapat menurunkan cemas dan depresi pada pasien post operasi. Hasil yang sama terdapat pada penelitian yang dilakukan Nurliana (2019) didapatkan bahwa perangsangan ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi ibu yang dilakukan kuretase dapat menurunkan kecemasan. Hasil penelitian lain dari penelitian kedokteran Amerika Utara (Elzaky, 2019) yang menyimpulkan 97 % responden setelah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an pasien menjadi lebih tenang dan gelombang otak mereka dari percepatan gerak (12 - 13 db per detik) menjadi lebih lambat (8 - 18 db per detik) sehingga pasien merasa lebih nyaman. Salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi spiritual, karena relaksasi spiritual merupakan tindakan untuk menciptakan suatu keadaan yang tenang / rileks pada diri seseorang yang berlandaskan pada pengetahuan spiritual yang berasal dari dalam diri manusia. Menurut Purwanto, S (2018) terapi relaksasi spiritual merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dari seseorang dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami dan meningkatkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan alam yang mampu mengarahkan kedalam ketenangan jiwa.

Relaksasi adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan, pertamamata jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktifitas bernafas, atau otot. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan rileks. Dari penjelasan diatas dapat ditarik relaksasi adalah suatu keadaan dimana individu merasa tenang, nyaman dan damai. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari ia dapat berjalan dengan baik dan rileks (Indayati, 2014). Spiritual dalam pengertian luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yang spiritual mempunyai kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, di dalamnya mungkin ada kepercayaan yang mengandung kekuatan supranatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan pada pribadi. Kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib (Indayati, 2014). Terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau seseorang yang mengalami kecemasan berat dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut (Indayati, 2014).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumarsih (2019) tentang pengaruh relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan dan stres pasien tuberkulosis paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi spiritual terhadap tingkat kecemasan dan stres pasien tuberkulosis paru dengan *p* value: 0,000 (<0,05). Sedangkan menurut penelitian Sri Murtini (2019) tentang pengaruh intervensi spiritual: dzikir terhadap skoring kecemasan pasien diabetes melitus tipe 2: *randomized controlled trial, menyebutkan bahwa*. Hasil uji statistik menggunakan uji *T-test* untuk

mengetahui perbedaan penurunan mean skoring kecemasan pada kelompok intervensi menunjukkan lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($pvalue < 0,05$). Menurut penelitian Tri Sumarsih (2019) tentang Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. Hasil analisa data menggunakan uji paired t- test menunjukkan nilai p value = 0,000 yang artinya Ada Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. Menurut analisis peneliti, sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi spiritual memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan faktor usia, pendidikan yang rendah, dan tidak mempunyai pekerjaan, sehingga responden merasa tidak mampu untuk menjalani hari-harinya dengan kondisi sakit karena tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasanya, namun setelah diberikan relaksasi spiritual maka kecemasan mengalami penurunan, hal ini dikarenakan Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual yang dapat menciptakan pikiran seseorang menjadi tenang dan rileks. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut, namun dalam hasil penelitian diketahui ada beberapa responden yang mengalami penurunan kecemasannya tidak signifikan banyak, hal ini dikarenakan responden tidak patuh dalam melakukan relaksasi spiritual, hal ini sejalan dengan teori menurut Purwanto, S (2018) terapi relaksasi spiritual merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dari seseorang dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami dan meningkatkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan alam yang mampu mengarahkan kedalam ketenangan jiwa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 45-60 tahun, berpendidikan SMP dan SMA yang masing-masing berjumlah 9 responden (34,6%), dan bekerja sebagai IRT yang berjumlah 10 responden (38,5%).
2. Diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi spiritual adalah 36,77 dengan nilai minimum 22 dan maksimum 52.
3. Diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi spiritual adalah 16,12 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 25.
4. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value $< 0,05$ yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tegineneng Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka sarang yang perlu peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Tegineneng. Hasil penelitian ini diharapkan agar pihak Puskesmas Tegineneng dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pelaksanaan relaksasi spiritual, mengadakan konseling kepada responden tentang status penyakit DM, memberikan jadwal pelayanan semaksimal mungkin serta memberikan dukungan serta motivasi kepada pasien DM agar tetap rutin dan patuh dalam menjalani pengobatan.

2. Bagi Universitas Mitra Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan literatur tambahan di perpustakaan Universitas Mitra Indonesia, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa lainnya yang ingin meneliti tentang kecemasan pada pasien diabetes mellitus dengan memberikan intervensi relaksasi spiritual.
3. Bagi Responden. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi kesehatan tentang pentingnya mengatasi kecemasan, dengan cara rutin melakukan relaksasi spiritual, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan kesehatan, mencari informasi tentang pentingnya pengobatan DM melalui kegiatan pendidikan kesehatan serta rutin dan patuh dalam mengkonsumsi obat.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan literature dalam mempertimbangkan penelitian selanjutnya tentang terapi lainnya yang dapat menurunkan kecemasan responden selain relaksasi spiritual, seperti terapi murrotal al"quran, terapi nafas dalam serta terapi psikologis lainnya dengan memberikan perlakuan terhadap 2 kelompok yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (ADA), 2010. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care* Vol.33: S62-9.
- Anggraini (2021). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi Di Puskesmas Grabakan
- Apriyani, (2020). Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Exercise Dan Terapi Murotal Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mangunreja (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
- Asrul Asrul (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al- Quran Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi.
- Bastable, (2018). Perawat Sebagai Pendidik: Prinsip Pengajaran. Jakarta : EGC.
- Bhatt et al.,(2016). Anti-oxidant and anti-diabetic activities of ethanolic extract of *Primula Denticulata* Flowers. Indonesian.
- Dia Resti Dewi Nanda Demur (2021) tentang Hubungan karakteristik dengan tingkat kecemasan pada pasien di Ruang Rawat Inap Interne
- Fatimah, (2016).. Hubungan Pemberian Discharge Planning dengan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 1(2), 89-96.
- Fatimah, (2018). Relationship between Spirituality and Coping Strategies in Diabetes Mellitus Patients at Tk IV Hospital Aryoko Sorong. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 75-81.
- Gumilas et al., (2018). Karakteristik penderita diabetes melitus (dm) tipe 2 di purwokerto. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 14-15
- Guntur (20219) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada pasien diabetes mellitus.
- Indayati, (2018). Hubungan Manajemen Diri (Self-Management) Dengan Citra Tubuh Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 502-509.
- James P. Chaplin (2016). Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono,. Jakarta: Rajawali Pers
- Jannah, Yacob, & Julianto, (2017). Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam islam. *International Journal of Child and Gender Studies*.

- Linda Wati (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Angiografi Koroner
- Livanna dan Hermanto, (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(1), 40-51.
- Mahmuda (2018) dan Sun, et al. (2018). Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 660-670.
- Mamlukah (2022). Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan, stres dan tekanan darah pada pekerja (studi kasus : pt. Arteria daya mulia (arida) Cirebon
- Mansjoer dkk, 2018. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius
- Nikmatul Laili (2022). Pengaruh Relaksasi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Tuberkulosis Paru Di Puskesmas Rawat Inap Tegineneng.
- Notoatmodjo, (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba. Medika
- Penelitian Pramana (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan, pendidikan mempengaruhi untuk terjadinya perubahan dalam perilaku.
- Peplau (1952) dalam Suliswati (2018). Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 645-653).
- PERKENI, (2016). *Penatalaksanaan DM Sesuai Konsensus Perkeni 2015*. PB Perkeni Jakarta, 234.
- Poter & Perry, (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Price & Wilson, (2016). *Patofisiologi Konsep Klinis dan Proses-proses penyakit*. Vol. 2. Edisi ke-enam. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Profil Dinas Kabupaten Pesawaran. (2023). *Profil Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran*. Lampung.
- Profil PKM Tegineneng, (2023). *Profil Puskesmas Tegineneng*. Lampung. Pesawaran.
- Riskedas Provinsi Lampung, (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. Riskedas, Lampung: Depkes.
- Riskedas, (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Indonesia.
- Saputra, (2016). Pengaruh Proses dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan. Pelanggan MNC Play Media, *Jurnal Manajemen*.
- Sari Hari Yani (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetic Foot Ulcer Di Klinik Kitamura Pontianak
- Saulia Safitri (2017). Efektivitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II.
- Setiadi, (2017). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sindi Marlina (2022). Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi.
- Smeltzer and Bare (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*,. Edisi 8. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Soelistijo, (2021). Peningkatan Health Promotion Behavior pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Binga Kabupaten Belitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(7), 659-668.
- Sri Murtini (2021). Pengaruh Intervensi Spiritual: Dzikir Terhadap Skoring Kecemasan pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Randomized Controlled Trial

- Stuart (2011). Buku Saku Keperawatan Jiwa, ed 5. EGC, Jakarta
- Subiyanto, (2019). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas karangmalang kota semarang.
- Sugiyono, (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit. Alfabeta, Bandung
- Suliswati (2018), Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. In Prosiding University Research Colloquium (pp. 645-653).
- Sumarsih (2019) tentang pengaruh relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat kecemasan dan stres pasien diabetes mellitus di RS PKU Muhammadiyah Sruweng
- Syari'ati, (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(2), 102-106.
- Tandra.H, (2018). Diabetes. Jakarta: PT Gramedia
- Thohirun & Prasetyowati, (2019). Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(Special 3), 660-670.
- Thohirun & Prasetyowati, (2019).. Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(Special 3), 660-670.
- Tri Sumarsih (2019) tentang Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng
- Tri Sumarsih (2019). Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng
- Widakdo, (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kadar Hba1c Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rs Bethesda Lempuyangwangi (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Duta Wacana).
- 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.
- World Health Organization (WHO). (2022). Profil Kesehatan Dunia. USA. Philadelphia