

## Pengaruh Kombinasi Spiritual Emotional Freedom Tehnique Dan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe II

Tri Wanda Agustina<sup>1</sup>, Tri Nataliswati<sup>2</sup>, Marsaid<sup>3</sup>, Maria Diah Ciptaningtyas<sup>4</sup>  
Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

E-mail : [trinataliswati16@gmail.com](mailto:trinataliswati16@gmail.com)

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by high blood sugar levels. If left untreated, it can cause damage to organs such as the heart, brain, kidneys, eyes, nerves, and even gangrene, which carries a risk of amputation. SEFT therapy and Quranic recitation therapy can be used by people with Type II diabetes to promote relaxation, which can help reduce emotional tension and stress. The production of these endorphins hormone promotes feelings of peace and relaxation, thereby reducing the amount of cortisol produced by the adrenal glands, all of which play a role in lowering blood glucose levels. This study aims to determine the effect of this therapy on patients with type II diabetes mellitus, used a time series design with a one-group pretest-posttest approach. 54 respondents were purposively selected. The combination of SEFT and Murottal Al-Qur'an therapy was administered for 15 minutes, three times over three days. Data collection was conducted using questionnaires and blood sugar level measurements. On day 1 pretest, the mean had blood sugar levels of 286.41 mg/dL, indicating hyperglycemia. Before therapy on day 2, blood sugar levels decreased to 208.52 mg/dL. After therapy, blood sugar levels dropped to 252.78 mg/dL on posttest day 1 and 173.00 mg/dL on posttest day 2. The Wilcoxon test results significant decrease in blood sugar levels, with a p-value of 0.000 (<0.05). Nurses working in the Inpatient Ward should increase their knowledge by attending training SEFT and Al-Qur'an Murottal Therapy which can be used as alternative supporting interventions for type II diabetes mellitus sufferers.*

*Keywords: SEFT, Murottal Al-Qur'an, Blood Sugar Levels, Type II Diabetes Mellitus.*

### A. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan kelainan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia. Gangguan ini disebabkan oleh produksi hormon insulin dan enzim pencernaan yang tidak efisien oleh pancreas (Sartika, Lidya, and Doni 2020)

Kadar gula darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada penderita DM mulai dari gagal ginjal atau nefropati diabetic akibat kenaikan kadar gula darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan aterosklerosis. Tingginya kekentalan darah dapat mengganggu aliran darah ke ginjal dan menyebabkan kerja ginjal meningkat kondisi ini dapat berujung pada gagal ginjal dan komplikasi pada organ tubuh lainnya seperti gangguan fungsi organ mata (retinopati), kerusakan jaringan kulit (luka gangren), gangguan neurologis (stroke), gagal ginjal, serangan jantung (Lubis, Agustian, and Sharfina 2024)

Penggabungan terapi SEFT dan terapi tilawah Al-Qur'an dapat digunakan oleh penderita diabetes tipe II untuk meningkatkan relaksasi, yang dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan stres. Pelepasan hormon endorfin ini

meningkatkan perasaan damai dan rileks, sehingga mengurangi jumlah kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, yang semuanya berperan dalam menurunkan kadar glukosa darah.

Federasi Diabetes Internasional melaporkan sekitar 537 juta penderita DM pada tahun 2022, dengan proyeksi mencapai 784 juta pada tahun 2045. Sekitar 6,7 juta orang meninggal karena DM pada tahun 2021 (Karno, Mahtuti, and Basyaruddin 2023). Diperkirakan 44% orang dewasa dengan DM (sekitar 240 juta) tidak terdiagnosis. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan 19,47 juta penderita DM pada tahun 2021, dengan 929.535 kasus di Jawa Timur pada tahun yang sama. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Kota Malang menunjukkan 7.534 penderita DM pada tahun 2020 (Karno et al. 2023).

Stres merupakan salah satu faktor risiko DM karena dapat meningkatkan kadar gula darah melalui peningkatan hormon kortisol, yang mengurangi sensitivitas insulin. Kortisol, yang dilepaskan kelenjar adrenal saat stres, melawan insulin sehingga menghambat glukosa masuk ke dalam sel dan meningkatkan kadar gula darah. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi salah satu dari empat pilar utama dalam pengelolaan DM, selain perencanaan makanan, aktivitas fisik, dan penggunaan antidiabetik (Kurniawan and Sahrah 2024).

Salah satu metode manajemen stres adalah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT adalah terapi relaksasi yang menggabungkan unsur spiritual (doa keikhlasan) dan psikologi energi untuk mengatasi masalah fisik dan emosi. Metode ini melibatkan identifikasi emosi negatif, ketukan ringan pada titik meridian sambil mengucapkan afirmasi positif, dan evaluasi perubahan kondisi setelah terapi. SEFT memanfaatkan sistem energi tubuh untuk meningkatkan kesejahteraan mental, membantu merelaksasi otot polos, menurunkan kadar norepinefrin, dan memberikan rasa damai (Kurniawan and Sahrah 2024)

Selain SEFT, Terapi Murottal Al-Quran juga dapat dimanfaatkan untuk menciptakan relaksasi pada penderita DM Tipe II. Membaca ayat-ayat Al-Quran dapat meningkatkan pelepasan endorfin, mengurangi kecemasan dan kepanikan, serta menurunkan produksi kortisol (Syafyusari and Afnuhazi 2022). Perasaan damai dan relaksasi yang dihasilkan berkontribusi pada pemikiran yang lebih mendalam, pernapasan yang lebih lambat, peningkatan pengaturan emosi, dan metabolisme yang lebih lambat, yang semuanya berperan dalam menurunkan kadar glukosa darah (Sari and Sajili 2020).

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest. Populasi adalah pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang sejumlah 114 orang, sampel penelitian 54 orang, menggunakan purposive sampling. Penelitian dilakukan di RS Islam Aisyiyah Malang. Metode pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Selama berinteraksi dengan responden, peneliti menggunakan APD (masker dan handscone)
2. Memilih sampel dalam penelitian menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

3. Melakukan perizinan antara pihak peneliti dengan calon responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
4. Melakukan pendekatan dengan komunikasi terapeutik dan memberi informasi terkait manfaat kombinasi SEFT dan Murottal Al Quran terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM Tipe II, dan membuat kesepakatan jam intervensi dengan responden, pelaksanaan terapi diberikan secara bersamaan selama 15 menit sekali dalam sehari.
5. Meminta calon responden mengisi formulir identitas dan menandatangani formulir izin, Anda dapat menentukan apakah mereka bersedia ikut serta dalam penelitian ini.
6. Memberikan lembar kuesioner kepada responden untuk pengambilan data mengenai usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi menderita diabetes melitus.
7. Melakukan penelitian sebelum pemberian antidiabetik oral dan insulin. Kemudian melakukan pre test dengan menggunakan glukometer easy touch untuk mengukur kadar gula darah sewaktu sebelum pelaksanaan terapi dilakukan secara bersamaan, dimulai dengan memberikan SEFT dan terapi murottal al quran secara bersamaan selama 15 menit.
8. Memberikan intervensi terhadap kelompok eksperimen dengan tiga tahap. Yang pertama adalah setup, dimana pasien diminta untuk mengucapkan doa atau pernyataan afirmasi terkait dengan perasaan atau permasalahan yang sedang dihadapinya, seperti “Ya Allah, walaupun pikiran saya banyak stres dan merasa cemas dengan kadar gula darah saya yang tinggi, saya mohon berilah saya ketenangan agar kadar gula darah saya segera membaik” sambil menekan suatu titik di samping tangan atau dada bagian atas. Dengan mengulangi kalimat afirmasi selama proses berlangsung, "Aku ikhlas, aku pasrah pada penyakit ini, aku serahkan kesembuhan padamu" membantu pasien mengidentifikasi dan mengendalikan emosi negatif mereka sambil tetap menjaga perhatian mereka pada masalah emosional mereka. The tapping teknik mengetuk ringan pada titik sepanjang meridian energi utama tubuh menggunakan dua ujung jari dengan mengetuk titik-titik ini berulang kali aliran energi dalam tubuh dapat kembali normal dan seimbang yang dapat membantu mengurangi ketenangan emosional atau tidak kenyamanan fisik, pemberian terapi SEFT ini diberikan secara bersamaan dengan terapi Murottal Al Quran dengan mempersiapkan alat rekam suara atau handphone yang berisikan murottal ayat Al-Qur'an, Setelah semua alat sudah siap dan peneliti mengarahkan alat pendengar kearah klien, Peneliti memastikan privasi klien dalam keadaan terjaga, dan mengatur posisi klien nyaman mungkin, kemudian memutar handphone berisikan murottal surah Al Waqiah dengan volume 5 dan klien mendengarkan murottal, tahapan terapi ini dilakukan selama 15 menit sebanyak 3 kali selama 3 hari.
9. Setelah pemberian intervensi terapi SEFT dan Murottal Al Quran, kelompok eksperimen diminta untuk beristirahat selama 5 menit, kemudian dilanjutkan dengan post test dengan kembali mengukur penurunan kadar gula darah dengan alatglukometer easy touch.
10. Mendokumentasikan hasil perlakuan dan peninjauan kadar gula darah sewaktu dengan memakai alat glukometer Easy touch.

## Analisa data

## 1. Analisis Univariat

Variabel-variabel yang akan dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi menderita diabetes melitus. Hasil analisis ini akan disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Selain itu, untuk karakteristik demografi subjek, data juga akan dinyatakan menggunakan statistik deskriptif seperti mean (rata-rata), modus (nilai paling sering muncul), dan median (nilai tengah). Interpretasi persentase akan mengikuti indikator berikut: 100% menunjukkan seluruhnya, 76% - 99% hampir seluruhnya, 51% - 75% sebagian besar, 50% setengahnya, 26% - 49% hampir setengahnya, 1% - 25% sebagian kecil, dan 0% tidak satupun.

## 2. Analisis Bivariat

Digunakan untuk melihat apakah adanya pengaruh kombinasi SEFT dan Murottal Al Quran terhadap penurunan angka skor kadar gula darah pada penderita DM Tipe II. Dalam penelitian ini didapatkan uji normalitas Shapiro wilk dengan nilai P-value < 0,05 maka menggunakan uji non parametrik yaitu uji wilcoxon.

## C. HASIL PENELITIAN

## 1. Data Umum

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Riwayat DM, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stress di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang 19 Mei-20 Juni 2025:**

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	23	42,6
	Perempuan	31	57,4
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>
2.	Riwayat DM		
	Durasi Baru ( $\leq 1$ Tahun)	12	22,2
	Durasi Pendek ( $\leq 5$ Tahun)	30	55,6
	Durasi Panjang ( $\geq 5$ Tahun)	12	12
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>
3.	Pola Makan		
	Kurang	21	38,9
	Cukup	31	57,4
	Baik	2	3,7
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>
4.	Aktivitas Fisik		
	Kurang aktif	26	48,1
	Cukup aktif	18	33,3
	Aktif	10	18,5
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>
5.	Tingkat Stress		
	Ringan	9	16,7
	Sedang	35	64,8

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Berat	10	18,5
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (57,4%). Sebagian besar responden memiliki riwayat Diabetes Mellitus (DM) dalam durasi pendek (55,6%). Berdasarkan data pola makan, sebagian besar responden (57,4%) memiliki pola makan yang tergolong cukup. Data aktivitas fisik, hampir setengahnya responden (48,1%) tergolong kurang aktif. Sementara itu, data tingkat stres paling banyak dialami pada kategori sedang (64,8%).

## 2. Data Khusus

**Tabel 2. Nilai Kadar Gula Sebelum Diberikan Kombinasi SEFT dan Terapi Murottal Al Quran Pada Penderita DM Tipe II di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang 19 Mei-20 Juni 2025**

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Min	Max
Kadar Gula Pre test Hari Ke 1	54	286,41	280,00	300	52.4.14	210	512
Kadar Gula Pre test Hari ke 2	54	208,52	190.50	160	58.092	140	363

Tabel 2 menunjukkan kadar gula darah pasien sebelum diberikan terapi kombinasi SEFT dan murottal Al-Qur'an diperoleh dari 54 pasien diabetes tipe 2 yang menjalani terapi di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang pada periode 19 Mei hingga 20 Juni 2025. Menunjukkan bahwa pada hari pertama (H-1) pasien dengan nilai rata-rata (mean) adalah 28641 mg/dl dengan median 280,00 mg/dl dan modus 300 mg/dl. Nilai standar deviasi sebesar 52,414 menunjukkan variasi kadar gula darah relatif sedang di antara pasien. Rentang nilai kadar gula berkisar antara 210 mg/dl hingga 512 mg/dl, mengindikasikan adanya pasien dengan kadar gula darah sangat tinggi. Namun, pada hari kedua (H-2), nilai rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 208,52 mg/dl dengan median 190,50 mg/dl dan modus 160 mg/dl. Standar deviasi meningkat sedikit menjadi 58,9092, dengan nilai minimum 140 mg/dl dan maksimum 363 mg/dl. Penurunan nilai rata-rata ini dapat menandakan adanya perubahan kadar gula darah pada pasien yang diukur ulang pada hari kedua sebelum tindakan terapi dilakukan.

**Tabel 3. Nilai Kadar Gula Sesudah Diberikan Kombinasi SEFT dan Terapi Murottal Al Quran Pada Penderita DM Tipe II di Rumah Sakit Islam**

**Aisyiyah Malang 19 Mei-20 Juni 2025**

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi	Min	Max
Kadar Gula Post test Hari Ke 1	54	252.78	244.00	230	50.866	183	475
Kadar Gula Post test Hari Ke 2	54	173.00	160.00	140	38.304	128	319

Tabel 3 menjelaskan kadar gula darah pasien sesudah diberikan terapi kombinasi SEFT dan murottal Al-Qur'an diperoleh dari 54 pasien diabetes tipe 2 yang menjalani terapi di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang pada periode 19 Mei hingga 20 Juni 2025. Menunjukkan bahwa pada hari pertama setelah terapi *Post test* Hari ke 1 pasien dengan nilai rata-rata (mean) adalah 252.78 mg/dl, median 244.00 mg/dl dan modus 230 mg/dl. Nilai tersebut mengindikasikan adanya sebagian pasien yang mulai mengalami penurunan kadar gula darah. Pada hari kedua, terjadi penurunan kadar gula darah yang cukup besar dengan nilai mean turun menjadi 173.00 mg/dl, median menjadi 160.00 mg/dl, dan modus sebesar 140 mg/dl. Penurunan pada ketiga nilai ini menunjukkan bahwa pasien mengalami perbaikan kadar gula darah setelah mendapatkan terapi secara konsisten.

**Tabel 4. Hasil Uji Non-Parametrik Sebelum Dan Sesudah Mendapatkan Kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dan Terapi Murottal Al-Quran**

Variabel	N	Standardized Test Statistic	P-Value (<0,05)
Kadar Gula Pre-Test Dan Post-Test	54	-4,538	0,000

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji non-parametrik diperoleh nilai *Standardized Test Statistic* sebesar -4,538 dan nilai *P-value* sebesar 0,000. Karena nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah mendapatkan kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan terapi Murottal Al-Qur'an. Artinya, kedua terapi tersebut berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif secara statistik dalam membantu mengelola kadar gula darah responden.

**D. PEMBAHASAN**

Penelitian ini mengkaji pengaruh kombinasi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Terapi Murottal Al-Quran terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe II di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang. Pembahasan dibagi menjadi identifikasi kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi, serta analisis pengaruh kombinasi terapi tersebut.

### **1. Identifikasi Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe II Sebelum Diberi Kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Dan Terapi Murottal Al-Quran**

Sebelum intervensi dilakukan, kadar gula darah pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe II menunjukkan kondisi yang tinggi dan belum terkontrol. Pada pengukuran pre-test hari pertama, rata-rata kadar gula darah tercatat sebesar 286,41 mg/dL. Meskipun terdapat sedikit penurunan pada pre-test hari kedua menjadi 208,52 mg/dL, kondisi ini tetap mengindikasikan perlunya penanganan lebih lanjut. Peningkatan kadar gula darah ini dapat dikaitkan dengan berbagai faktor risiko umum yang memengaruhi penderita DM Tipe II. Faktor-faktor tersebut meliputi jenis kelamin, di mana perempuan memiliki risiko lebih tinggi karena faktor hormonal dan kecenderungan penumpukan lemak (Rohmatulloh, Pardjianto, and Kinasih 2024). Selain itu, adanya riwayat genetik dalam keluarga juga menjadi faktor predisposisi (Santosa, Trijayanto, and Endiyono 2017). Gaya hidup turut berkontribusi, seperti pola makan yang buruk (Diwanta, Magfirah, and Marwa 2024). Dan kurangnya aktivitas fisik (Jati, Muchtar, and Salsabila 2023). Stres, secara khusus, dapat memperburuk kadar gula darah karena memicu peningkatan produksi hormon kortisol. Hormon ini diketahui dapat mengurangi sensitivitas insulin, sehingga menghambat penyerapan glukosa oleh sel tubuh (Kurniawan and Sahrah 2024).

Peningkatan kadar gula darah terjadi karena tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin, kondisi ini umumnya disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti Jenis kelamin, Riwayat genetik, Pola makan, Aktivitas fisik dan Tingkat stress yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena diabetes mellitus. Selain beberapa faktor risiko yang sudah disebutkan, masalah psikologis seperti stres juga dapat menyebabkan kadar gula darah naik karena peningkatan hormon kortisol. Hormon ini bisa membuat tubuh menjadi kurang peka terhadap insulin. Saat seseorang mengalami tekanan mental, tubuh merespon dengan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan. Kelenjar adrenal melepaskan hormon ini saat stres atau melakukan aktivitas berat. Peningkatan kortisol membuat insulin kurang efektif dalam membantu glukosa masuk ke dalam sel, sehingga gula darah menjadi tinggi.

### **2. Identifikasi Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe II Sesudah Diberi Kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Dan Terapi Murottal Al Quran**

Setelah penerapan kombinasi terapi SEFT dan Murottal Al-Quran, terjadi penurunan kadar gula darah yang signifikan. Rata-rata kadar gula darah turun menjadi 252,78 mg/dL pada hari pertama post-test dan berlanjut turun menjadi 173,00 mg/dL pada hari kedua post-test. Penurunan ini dijelaskan oleh efek relaksasi yang dihasilkan kedua terapi. Terapi Murottal Al-Quran meningkatkan pelepasan endorfin, mengurangi kecemasan, dan menurunkan produksi kortisol, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah (Syafyusari and Afnuhazi 2022). SEFT, sebagai terapi mind-body, membantu merelaksasi otot,

menurunkan kadar norepinefrin, dan menstabilkan sistem energi tubuh, yang juga berdampak pada penurunan gula darah (Kurniawan and Sahrah 2024). Pasien menjadi lebih rileks, nyaman, dan lebih memahami cara mengelola kondisi diabetes mereka.

Membaca ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks terapi murottal dapat meningkatkan pelepasan endorfin, yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan kepanikan. Hormon ini meningkatkan perasaan damai dan relaksasi, sehingga mengurangi produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Perasaan damai dan relaksasi ini berkontribusi pada pemikiran yang lebih tenang, pernapasan yang lebih lambat, pengaturan emosi yang lebih baik, dan metabolisme yang lebih efisien, yang semuanya berperan dalam menurunkan kadar glukosa darah.

Setelah menjalani kombinasi terapi SEFT dan Murottal Al-Qur'an, pasien diabetes mellitus terlihat lebih rileks dan nyaman. Terapi ini membantu pasien menurunkan kadar gula darah, serta mengurangi stress emosional. Ketika otot-otot tubuh rileks, kadar norepinefrin dalam darah menurun, yang memberikan rasa kedamaian dan kenyamanan bagi pasien dengan kadar gula darah tinggi. Ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi tersebut dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara alami. Selain itu, pasien menjadi lebih memahami cara mengelola kadar gula darah mereka. Terapi ini direkomendasikan ketika obat antidiabetik oral tidak cukup efektif untuk menjaga kadar gula darah dalam kisaran yang diinginkan, serta membantu mencapai kontrol glukosa yang lebih baik, mencegah hiperglikemia, dan menjaga fungsi sel beta pankreas. Dengan meningkatnya kemampuan pasien untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil, mereka menjadi lebih aktif dalam mengelola kondisi mereka tanpa hanya bergantung pada obat dan insulin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi alternatif ini dapat memberikan dampak positif bagi penderita diabetes mellitus dalam menurunkan kadar gula darah yang tinggi.

### **3. Pengaruh Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe II Sebelum Dan Sesudah Mendapat Kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* Dan Terapi Murottal Al Quran.**

Analisis statistik menggunakan uji non-parametrik (uji Wilcoxon) menunjukkan pengaruh signifikan dari kombinasi SEFT dan Murottal Al-Quran terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II. Dengan P-value 0,000 ( $P$ -value < 0,05), hipotesis nol ditolak, menegaskan efektivitas intervensi ini. Proses penurunan kadar gula darah ini dilakukan melalui manajemen stres yang efektif, yang dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola diabetes mellitus (Rizky Putra Abimanyu et al. 2023). Kombinasi terapi ini menciptakan efek ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan, memicu respons emosi positif yang merangsang pelepasan endorfin dan mengurangi kortisol (Syafyusari and Afnuhazi 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menemukan pengaruh signifikan dari SEFT (Lubis et al. 2024). dan Murottal Al-Quran (Syafyu Sari, Afnuhazi, and Hendrawati 2024), terhadap penurunan kadar gula darah.

Keyakinan yang diungkapkan, pernapasan yang teratur, dan dukungan visual dari Murottal Al-Qur'an yang didengarkan oleh responden dapat meningkatkan relaksasi serta mengalihkan perhatian dari ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks terapi Murottal dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi mengurangi kecemasan dan kepanikan. Produksi



hormon ini meningkatkan rasa tenang dan relaksasi, yang pada gilirannya mengurangi produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Rasa tenang dan relaksasi ini mendukung pemikiran yang lebih mendalam, pernapasan yang lebih lambat, pengelolaan emosi yang lebih baik, serta memperlambat metabolisme, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah.

## E. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu sebelum menjalani terapi kombinasi Spiritual Emotional Freedom Technique dan Terapi Murottal Al-Qur'an, rata-rata pasien dalam kelompok perlakuan memiliki kadar gula darah yang lebih tinggi dari normal. Kombinasi terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Terapi Murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan dan menstabilkan kadar gula darah pasien, terlihat kadar gula darah mulai menurun pada hari pertama dan semakin signifikan pada hari kedua setelah terapi diberikan. Terdapat pengaruh penurunan kadar gula darah pretest dan posttest pada kelompok perlakuan yang diberikan kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan *Terapi Murottal Al-Qur'an*.

Saran dari hasil penelitian ini : Rumah Sakit Aisyiyah Malang disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan kombinasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan Terapi Murottal Al-Qur'an sebagai intervensi pendukung bagi penderita diabetes mellitus tipe II, yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah yang tinggi. Perawat yang bertugas di Ruang Rawat Inap hendaknya menambah pengetahuannya serta wawasan dengan mengikuti pelatihan tentang *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan Terapi Murottal Al-Qur'an yang dapat diberikan pada pasien diabetes melitus tipe II sebagai intervensi pendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Diwanta, Faradilla, Suci Maghfirah, and Nabilah Aprilia Marwa. 2024. "Hubungan Pola Makan Sebagai Faktor Resiko Penyakit DM." *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat* 5(2):91–96. doi: 10.47575/jpkm.v5i2.616.
- Ekasari, Ekasari, and Devieka Rhama Dhanny. 2022. "Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Usia 46-65 Tahun Di Kabupaten Wakatobi." *Journal of Nutrition College* 11(2):154–62. doi: 10.14710/jnc.v11i2.32881.
- Jati, Risni Asrina, Febriana Muchtar, and Syefira Salsabila. 2023. "Faktor Risiko Aktivitas Fisik Pada Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemaraya Kota Kendari Tahun 2023." *Koloni* 2(2):328–34. doi: 10.31004/koloni.v2i2.502.
- Karno, Nadila, Erni Yohani Mahtuti, and Muhammad Basyaruddin. 2023. "Hubungan Kadar Kreatinin Dan Lama Mengonsumsi Obat Diabetes Pada Penderita Dm Tipe 2." 4:4981–87.
- Kurniawan, Redy, and Alimatus Sahrah. 2024. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II." 42:617–34.
- Lubis, Zulfahri, Irwan Agustian, and Dirayati Sharfina. 2024. "Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Glukosa Darah Pada Penderita DM Tipe II." *JINTAN*:

*Jurnal Ilmu Keperawatan* 4(1):79–85. doi: 10.51771/jintan.v4i1.841.

- Marzel. 2021. “Terapipada DM Tipe 1.” *Urnal Penelitian Perawat Profesional* 3(Vol 3 No 1 (2021): Februari 2021, Jurnal Penelitian Perawat Profesional):51–62. doi: <https://doi.org/10.37287/jpppp.v3i1.297>.
- Nababan, Tiarnida, Karmila Br Kaban, and Eva Latifah Nurhayati. 2020. “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe Ii Di Rsu. Royal Prima Medan.” *Jurnal Keperawatan Priority* 3(1):39. doi: 10.34012/jukep.v3i1.809.
- Rindayati, Rindayati, Abdul Nasir, and Yuni Astriani. 2020. “Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia.” *Jurnal Kesehatan Vokasional* 5(2):95. doi: 10.22146/jkesvo.53948.
- Rizky Putra Abimanyu, Aditiya, Aliffia Dwi Rahma, Dinda Revalina Putri, Ramdani Nur Ilham, Wianda Azzahra Audia, and Maya Arfania. 2023. “Pengaruh Terapi Pada Penderita Diabetes Mellitus Sebagai Penurunan Kadar Gula Darah: Review Artikel.” *Maya Arfania INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3(2):8931–49.
- Rohmatulloh, Vanda Rizky, Bambang Pardjianto, and Larasati Sekar Kinasih. 2024. “Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Karsa Husada Kota Batu.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1):2528–43.
- Santosa, Agus, Puput Aji Trijayanto, and Endiyono. 2017. “Hubungan Riwayat Garis Keturunan Dengan Terdiagnosis Diabetes Melitus Tie II.” *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang Hubungan* 4:1–6.
- Sari, Sri Mulia, and Muhamad Sajili. 2020. “Pengaruh Relaksasi Benson Dan Terapi Muratal Al-Qur’an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang.” *Caring : Jurnal Keperawatan* 9(2):79–91.
- Sartika, Wiwi, Metri Lidya, and Alsri Windra Doni. 2020. “Efektifitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RSUD Dr.Rasidin Padang.” *Jurnal Sehat Mandiri* 15(1):8–17. doi: 10.33761/jsm.v15i1.215.
- Syafyu Sari, Febria, Ridhyalla Afnuhazi, and Hendrawati Hendrawati. 2024. “Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.” *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)* 3(1):20–28. doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v3i1.723.
- Syafyusari, Febria, and Ridhyalla Afnuhazi. 2022. “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus.” *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)* 1(2):81–87. doi: 10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.340.