

PENGARUH SENAM KAKI DM TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI PERSADIA CABANG CIMahi

¹⁾Sadaukur Barus, ²⁾ Mohamad Anwar, dan ³⁾ Lusi Kustini

¹⁾ Dosen, Program Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

²⁾ Dosen, Program DIII Kebidanan STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

³⁾ Mahasiswa, Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) adalah kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula darah akibat kekurangan ataupun resistensi insulin. Indonesia menduduki peringkat ke-6 di dunia dengan jumlah diabetes sebanyak 10,3 juta jiwa. Salah satu penatalaksanaan Diabetes Mellitus tipe 2 yaitu senam kaki DM yang dapat menurunkan kadar gula darah melalui peningkatan pemakaian gula oleh otot saat latihan jasmani. Asmaul husna adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan atau nyeri pada berbagai penyakit serta membuat seseorang menjadi lebih tenang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi. Rancangan penelitian menggunakan *pra eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis berdasarkan uji parametrik (*dependent simple t test*) menunjukkan, ada perbedaan rerata kadar gula darah diabetes mellitus tipe II sebelum (256.93 mg/dl) dan sesudah (207.93 mg/dl) diberikan senam kaki DM dengan asmaul husna dengan nilai *p value* (0.000) < α (0.05). Terdapat pengaruh pemberian senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus Tipe II. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam promotif dan preventif dengan mengadakan program senam kaki DM dengan asmaul husna untuk mencegah terjadinya komplikasi pada pasien diabetes mellitus tipe II.

Kata Kunci : Senam kaki DM, Asmaul Husna, kadar gula darah, diabetes mellitus tipe II

THE INFLUENCE OF FOOT GYMNASTIC'S DIABETES MELLITUS OF ASMAUL HUSNA IN DECREASE OF BLOOD GLUCOSE LEVEL ON TYPE II DIABETIC PATIENTS AT PERSADIA COMMUNITY CIMahi

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a collection of symptoms caused by an increase in glucose due to lack or insulin resistance. Indonesia ranks 6th in the world with 10.3 million people with diabetes. One of the managements of type 2 Diabetes Mellitus is foot gymnastic's Diabetes Mellitus which can reduce glucose through increased use of glucose by muscles during physical exercise. Asmaul husna is one of the relaxation techniques that can reduce anxiety or pain in various diseases and make a person calmer. The purpose of this study was to determine the effect of foot gymnastic's Diabetes Mellitus with the asmaul husna symptoms of a decrease in glucose in patients with type II Diabetes Mellitus in PERSADIA Community Cimahi. Methodology used a pre-experimental research design with the design of one group pretest-posttest. The samples in this study were 15 respondents using purposive sampling technique. Analysis based on parametric tests (dependent simple t test) showed that there was a difference in average glucose of type II diabetes before (256.93 mg / dl) and after (207.93 mg / dl) given foot gymnastic's Diabetes Mellitus with asmaul husna formula with a p value (0.000) < α (0.05). The Conclusion of this study there is an effect of the administration of foot gymnastic's Diabetes Mellitus with the effect of a decrease in glucose in patients with Type II Diabetes Mellitus. The results of this study can be used in promotive and preventive programs by organizing Diabetes Mellitus foot exercises with asmaul husna symptoms to prevent complications in type 2 Diabetes Mellitus patients.

Keywords: Foot gymnastic's DM, Asmaul Husna, blood glucose Level, diabetes mellitus type 2

Korespondensi:

Sadaukur Barus

Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur

Jl. Kerkoff No. 243, Leuwigajah, Cimahi Selatan, Jawa Barat, Indonesia, 40532

0813-2183-0313

sada.love.mumuh@gmail.com

Pendahuluan

Diabetes mellitus adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang di sebabkan oleh peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan ataupun resistensi insulin, yang ditandai dengan ketidakmampuan organ menggunakan insulin sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glukosa (Bustan, 2015). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018), prevalensi diabetes mellitus di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebanyak 6,9% dari jumlah penduduk, menjadi 8,5 % pada tahun 2018. RISKESDAS juga melaporkan, di Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebanyak 1,6 % dari jumlah penduduk, menjadi 1,8 % pada tahun 2018.

Diabetes mellitus tipe II merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sampai saat ini masih sulit ditangani. Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penyandang diabetes mellitus salah satunya adalah senam kaki diabetes. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hardika (2018), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. Pengalaman pasien menaati penatalaksanaan DM sangat berat dan membosankan sehingga dapat menjadi stresor berat yang menyebabkan pasien DM mudah mengalami stress (Ernawati, 2016). Penatalaksanaan stress yaitu menggunakan teknik relaksasi dengan bacaan-bacaan dzikir.

Penggunaan kalimat dzikir salah satunya adalah asmaul husna. Nama-nama yang terkandung dalam asmaul husna yang bermanfaat untuk penyembuhan tersebut yaitu As-Salam (Maha Penyelamat), Al-Ghafur (Maha pengampun), Asy-Syakur (Maha penerima syukur), Al-Majid (Maha mulia), Al-Hayyu (Maha hidup). Mendengarkan, melantunkan atau zikir asmaul husna dapat digunakan untuk menangani kecemasan atau nyeri pada berbagai penyakit serta membuat seseorang menjadi lebih tenang. Berdasarkan hasil penelitian Habiburrahman (2017), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kadar gula darah pada diabetisi tipe II.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2019 melalui wawancara dengan Sekretaris PERSADIA Cabang Cimahi, mengatakan bahwa saat ini anggota PERSADIA yang menderita diabetes mellitus tipe II sebanyak 82 orang dan yang rutin mengikuti kegiatan PERSADIA pada bulan februari 2019 sebanyak 60 orang. Kegiatan yang ada di PERSADIA salah satunya yaitu senam DM yang dilakukan seminggu sekali setiap hari Kamis, namun belum pernah diadakan senam kaki DM sebelumnya. Hasil wawancara dengan 10 orang diabetes tipe II yang ada di PERSADIA didapatkan bahwa 6 orang rutin mengikuti kegiatan senam di PERSADIA dan 4 orang lainnya tidak rutin mengikuti senam. Namun pasien mengatakan jarang melakukan senam di rumah, sering merasakan pegal dan kesemutan di kaki serta belum pernah melakukan senam kaki diabetes sebelumnya. Dilihat dari hasil pemantauan kadar gula darah puasa pada tanggal 22 maret 2019, terhadap 4 orang yang tidak rutin mengikuti kegiatan senam, diketahui memiliki kadar gula darah puasa >200 mg/dl (buruk), sedangkan pada 6 orang yang rutin mengikuti kegiatan senam 4 orang diabetes memiliki kadar gula darah dalam kategori (buruk) yaitu >100 mg/dl dan hanya dua orang saja yang memiliki kadar gula darah puasa <100 mg/dl (baik).

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *pra eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* dalam rancangan ini tidak ada kelompok (kontrol). Penelitian ini mengukur kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan senam kaki DM dengan asmaul husna dengan durasi waktu 30 menit dalam intensitas ringan, yang dilakukan secara teratur setiap hari selama 5 hari. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penyandang diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi sebanyak 82 orang, teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden, beragama islam, penyandang diabetes mellitus tipe II yang ada di PERSADIA Cabang Cimahi, yang kooperatif, tidak mengalami keterbatasan anggota gerak pada kaki, tidak ada gangguan pendengaran, dan hasil GDS >200.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang didapatkan secara langsung dengan menggunakan lembar observasi serta memeriksa kadar gula darah responden dan data sekunder yaitu data yang didapatkan dari PERSADIA Cabang Cimahi. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu alat pengukur kadar glukosa (Glukometer), lancet, glukostrip, standar operasional prosedur senam kaki DM, standar operasional prosedur pemeriksaan gula darah, MP3.

Untuk mencegah timbulnya masalah etik maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan prinsip etik yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2018), yaitu *inform concent*, menghormati privasi dan kerahasiaan, keadilan dan inklusivitas, dan memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan. Penelitian ini dilaksanakan di PERSADIA Cabang Cimahi dan waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Februari-Juli 2019.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Sebelum Diberikan Senam Kaki DM Dengan Asmaul Husna

Kadar Gula Darah (mmHg)	Hasil	
	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	15	100,0
Normal	0	0,00
Total	15	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Setelah Diberikan Senam Kaki DM Dengan Asmaul Husna

Kadar Gula Darah (mmHg)	Hasil	
	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Normal	7	46,7
Normal	8	53,3
Total	15	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 3 Data Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Kaki DM Dengan Asmaul Husna

Kadar Gula Darah	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre	256,93	57,342	201	358
Post	207,93	68,534	93	297

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 4 Hasil Analisis Pengaruh Senam Kaki DM Dengan Asmaul Husna Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah

Kadar Gula Darah	Mean	Std. Error Mean	Std. Deviation	P Value
Pre	256,93	14,806	57,342	0,000
Post	207,93	17,695	68,534	

Sumber: Data Primer 2019

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada table 1. ddiketahui kadar gula darah sewaktu sebelum perlakuan, dari 15 responden seluruhnya (100%) mempunyai kadar gula darah tidak normal, dengan rata-rata kadar gula darah sebesar 256,93 mg/dl. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semua responden yang memiliki kadar gula darah tidak normal sebelum dilakukan intervensi, dapat diakibatkan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tandra (2018), mengatakan bahwa faktor risiko yang berhubungan dengan proses terjadinya diabetes tipe II yaitu faktor keturunan, kelebihan berat badan, kurang olahraga, umur, jenis kelamin, stress dan asupan makanan berlebihan. Tingkat aktifitas fisik yang rendah mempengaruhi terjadinya resistensi insulin pada DM tipe II, sedangkan individu yang aktif berolahraga memiliki insulin dan profil glukosa yang lebih baik dari pada individu yang tidak aktif.

Hal ini didukung oleh penelitian Nurlinawati, dkk (2018) bahwa seluruh responden memiliki kadar gula darah yang tidak normal sebelum dilakukan senam kaki diabetes melitus. Penelitian lain yang dilakukan oleh Trisna & Musiana (2018) juga menunjukkan hasil, bahwa rata-rata kadar gula darah *pretest* pada pasien diabetes mellitus tipe II tidak normal yaitu sebesar 218,75 mg/dl. Hasil analisa sebelum dilakukan intervensi, hasil wawancara dengan responden mengatakan belum mengetahui terapi yang tepat untuk menurunkan kadar gula darah dan masih sulit dalam menjaga pola makan, jarang melakukan senam di rumah, sering merasakan pegal dan kesemutan di kaki.

Berdasarkan table 2. hasil penelitian kadar gula darah sewatu setelah diberikan perlakuan yaitu 8 (53,3%) responden memiliki kadar gula darah normal, dan 7 (46,7%) responden memiliki kadar gula darah tidak normal, dengan rata-rata penurunan kadar gula darah sewatu dari 256,93 menjadi 207,93. Hal ini terjadi penurunan kadar gula darah sewaktu antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 49,00 mg/dl. Menurut PERKENI (2015), seseorang dikatakan menderita diabetes mellitus (DM) jika memiliki kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 7 responden (46,7%) meskipun sudah melakukan senam kaki DM dengan asmaul husna, mengalami penurunan kadar gula darah namun masih berada dalam kategori tidak normal. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia, dimana seluruh responden dalam penelitian ini berusia sekitar 46-75 tahun, dan hampir seluruhnya berjenis

kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Tandra (2018), bahwa risiko terkena diabetes akan meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada usia 40 tahun ke atas, karena semakin tua kemampuan insulin dan pankreas semakin melemah.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 8 responden (53,3%) memiliki kadar gula darah normal setelah diberikan perlakuan, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Damayanti (2016) olahraga dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin, salah satu manfaat senam kaki diabetes mellitus yaitu mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancar peredaraan darah di bagian kaki (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Hal ini didukung oleh penelitian Trisna & Musiana (2018) yang menunjukkan hasil, bahwa rata-rata kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II setelah melakukan senam kaki adalah 170,42 mg/dl, yang berarti terjadi penurunan kadar gula antara sebelum dan setelah melakukan senam kaki DM. Hasil analisa pada saat penelitian responden sangat antusias diajarkan senam kaki DM dan hampir seluruh responden fokus mendengarkan lantunan asmaul husna, karena responden mengatakan baru mengetahui teknik senam kaki DM tersebut, serta merasakan banyak manfaatnya seperti rasa pegal dan kesemutan di kaki berkurang, merasa nyaman dan rileks, sehingga pasien ingin terus mengaplikasikan senam tersebut.

Pada saat dievaluasi oleh peneliti terhadap 8 responden yang memiliki kadar gula darah normal, pasien mengatakan dapat menjaga pola makannya, sudah rutin dalam meminum obat dan memeriksa kadar gula darahnya, serta sangat fokus pada saat mendengarkan lantunan asmaul husna. Adapun 7 responden yang mengalami penurunan kadar gula darah namun masih berada dalam kategori tidak normal, mengatakan masih sulit dalam menjaga pola makan dan tidak teratur dalam meminum obat, juga kurang fokus saat mendengarkan lantunan asmaul husna. Jika dilihat dari kadar gula darah sebelum intervensi 7 responden tersebut mempunyai kadar gula darah yang sangat tinggi. Hal tersebut kemungkinan dapat berpengaruh terhadap perbedaan kadar gula darah pada masing-masing responden, sehingga diperlukan olahraga yang teratur secara kontinyu agar dapat mencapai kadar gula darah sampai nilai normal.

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik yang tertera pada tabel 4. diperoleh nilai *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi. Upaya dalam mengendalikan gula darah kurang efektif jika hanya dilakukan dengan pengobatan, karena untuk memperoleh kesehatan yang benar-benar baik di perlukan dua faktor yang penting, yaitu makanan yang baik dan olahraga yang teratur. Senam kaki DM dengan asmaul husna pada penelitian ini dilakukan secara teratur selama 5X dalam seminggu dengan durasi waktu 30 menit dalam intensitas ringan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Damayanti (2016) mengatakan bahwa prinsip latihan fisik pada DM sama dengan prinsip latihan jasmani pada umumnya yaitu frekuensi 3-5 x/minggu secara teratur, intensitas ringan dan sedang (60-70 % *Maximum Heart Rate*, durasi 30-60 menit setiap melakukan latihan jasmani. Olahraga dapat meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan resistensi insulin dan membantu untuk mencegah obesitas serta menurunkan kadar glukosa darah.

Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus salah satunya adalah senam kaki DM dengan asmaul husna. Olahraga tersebut akan meningkatkan kebutuhan energi sehingga otot menjadi lebih aktif dan terjadi peningkatan pemakaian glukosa. Glukosa tersebut akan dipakai dan dibakar untuk energi dan glukosa darah akan dipindahkan dari darah ke otot selama dan setelah senam, selain itu latihan fisik menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah, maka akan lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor menjadi lebih aktif. Insulin akan bekerja menjadi lebih baik untuk membuka pintu masuk bagi glukosa ke dalam sel, yang kemudian akan berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah pada pasien diabetes mellitus (Damayanti, 2016). Semua gerakan senam kaki

DM yang dilakukan secara baik dan benar sambil mendengarkan lantunan asmaul husna dilakukan agar responden bisa lebih berkonsentrasi. Sebagian besar responden Di PERSADIA Cabang Cimahi saat mendengarkan lantunan asmaul husna sangat menikmati dan memusatkan pikiran pasrah kepada Allah, sehingga membuat responden menjadi lebih rileks.

Terapi dzikir dengan mendengarkan lantunan asmaul husna memberikan efek relaksasi dengan merangsang sekresi hormon endorfin yang akan menghambat produksi hormon dengan cara menekan kelebihan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu hormon kortisol dan epinefrin, selain itu hormon endorphine berfungsi untuk meningkatkan perasaan rileks, mengurangi stress dan ketegangan dalam tubuh serta mempengaruhi metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menurunkan kadar gula darah (Hawari, 2011).

Hal ini sesuai dengan teori menurut Sakhi (2015) bahwa salah satu manfaat berdzikir yaitu membawa ketenangan dan menghidupkan hati. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjelaskan tentang keutamaan berdzikir yang menjadikan hati menjadi tenang, Allah SWT berfirman:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram" (QS. Al-Ra'd ayat 28).

Kegiatan senam kaki DM yang dilakukan sambil mendengarkan lantunan asmaul husna akan memberikan efek penurunan kadar gula darah yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruben dkk (2016), menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Enemawira.

Berdasarkan hasil penelitian Habiburrahman (2017), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kadar gula darah pada diabetisi tipe II. Menurut penelitian Ernawati (2016), terjadi penurunan kadar gula darah, tetapi secara statistik tidak ada hubungan antara terapi mendengarkan lantunan asmaul husna dan teknik relaksasi terhadap kadar gula darah pasien DM tipe 2. Terapi lantunan asmaul husna dan teknik relaksasi menjadi pilihan yang tepat untuk menimbulkan relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat cemas yang pada akhirnya dapat mengendalikan kadar gula darah pasien.

Teori model keperawatan yang dihubungkan pada tahap ini adalah teori model keperawatan Dorothea Oream fokus utama dari model konseptual ini adalah kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya (Raile, 2017). Pada penelitian ini responden sudah mandiri dalam melakukan senam kaki DM dengan asmaul husna, hal ini di dapatkan dari pengamatan oleh peneliti pada saat kunjungan hari ke 4 penyandang DM tipe II terlihat sudah bisa melakukan senam kaki DM sambil mendengarkan asmaul husna secara mandiri sesuai dengan SOP senam kaki DM dengan asmaul husna yang di berikan oleh peneliti kepada responden.

Simpulan dan Saran

Gambaran Kadar gula darah sebelum diberikan senam kaki DM dengan asmaul husna pada pasien diabetes mellitus tipe II Di PERSADIA Cabang Cimahi, menunjukkan bahwa seluruhnya yaitu 15 responden (100%) memiliki kadar gula darah tidak normal, dengan rata-rata sebesar 256,93 mg/dl. Gambaran Kadar gula darah setelah diberikan senam kaki DM dengan asmaul husna pada pasien diabetes mellitus tipe II Di PERSADIA Cabang Cimahi, menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 8 (53,3%) responden memiliki kadar gula darah normal, dan mengalami penurunan kadar gula sewaktu sebesar 207,93 mg/dl serta terdapat adanya pengaruh senam kaki DM dengan asmaul husna terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II di PERSADIA Cabang Cimahi dengan nilai p value ($0,000 < \alpha (0,05)$). Senam kaki DM dengan asmaul husna merupakan suatu upaya terapi non farmakologi dapat dijadikan

upaya preventif dan promotif pada program untuk mengontrol kadar gula darah pasien DM tipe II yang dapat dilakukan dengan mudah dan efektif.

Daftar Pustaka

- Al-Quran Tafsir perkata Tajwid Kode Angka, (2010). Kalim
- Damayanti, S. (2016). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ernawati. (2017). *Terapi Lantunan Asmaul Husna Dan Teknik Relaksasi Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Endokrin Layanan Kesehatan Cuma-Cuma (LKC, Ciputat*. Jurnal JPPNI Vol 1 Nomor 1 Tahun 2016, [www.jurnal-ppni.org.](http://www.jurnal-ppni.org/), Diperoleh tanggal 7 Maret 2019
- Habiburrahman., Hasneli Y., & Amir Y. (2017). *Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Rejosari, Kota Pekan Baru*. Jurnal Ners Vol 8 Nomor 1 Tahun 2017, [https://journal.unri.ac.id.](https://journal.unri.ac.id/), Diperoleh tanggal 9 Maret 2019
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*, Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. www.depkes.go.id diakses tanggal 13 Februari 2019
- Nurlinawati., Kamariyah., & Yuliana. (2018). *Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Sungai Duren Kabupaten Muaro Jambi*. Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi Vol 1 Nomor 1 Tahun 2018, [https://online-journal.unja.ac.id.](https://online-journal.unja.ac.id/), Diperoleh tanggal 9 Maret 2019
- PERKENI, (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta : PB PERKENI
- Raile Alligood, Marta. (2017). *Pakar Teori Keperawatan*. Edisi 8 Vol 1. Singapore: ELSEVIER.
- Ruben G., Rottie J., & Karundeng M. (2016). *Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Enemawira*. eJournal Keperawatan (eKp) Vol 4 Nomor 1 Tahun 2016, [https://media.neliti.com.](https://media.neliti.com/), Diperoleh tanggal 20 Juni 2019
- Sakhi Abu. (2015). *Shalat, zikir dan doa sehari-hari dan sepanjang tahun*: Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatric*.
- Tandra, H. (2018). *Dari Diabetes Menuju Jantung Dan Stroke*. Jakarta: PT Gramedi Pustaka Utama
- _____. (2018). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: PT Gramedi Pustaka Utama
- Trisna, E & Musiana. (2018). *Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Nilai ABI Penderita DM Di Puskesmas Kedaton Dan Way Halim Bandar Lampung*. Jurnal Kesehatan Vol 9 Nomor 3 Tahun 2018, [https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id.](https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/), Diperoleh tanggal 24 Juni 2019