

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JONGAYA KOTA MAKASSAR

The Effect Of Benson And Murottal Al-Qur'an Relaxation Therapyin Towards Reduction Of Blood Sugar In Elderly With Dm Type 2 In Type 2 Level At Jongaya Health Center Area Makassar

Sitti Rahmatia¹, Rusni Mato², Yosephin Sari Pairunan³, Yeni Nofiani Langkadja⁴

Poltekkek Kemenkes Makassar

email: rahmatiahkeperawatan@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan salah satu penyakit degeneratif yang diakibatkan oleh berkurangnya sensitifitas insulin terhadap proses metabolisme tubuh. Komplikasi dari DM yakni hipoglikemia, diabetes ketoasidosis, sindrom hiperglikemik hiperosmolar nonketotik. Sehingga penderita harus menjaga agar kadar gula darahnya terkontrol, sebab Penderita DM rentan untuk mengalami penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh terapi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan *pre post test control group design*. Jumlah sampel penelitian 18 responden untuk kelompok intervensi 18 responden kelompok kontrol. Kelompok kontrol mendapatkan terapi benson selama 7 hari, sedangkan kelompok intervensi diberi terapi benson + murottal Al-Qur'an (surah Al-Fatihah) selama 7 hari. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon* pada terapi pada kelompok kontrol nilai diperoleh nilai $p=0,293$ lebih besar dari 0,005 ($>0,005$) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara penurunan kadar gula darah klien dengan DM Tipe 2 dan terapi benson. Dan pada kelompok intervensi diperoleh nilai $p=0,001$ lebih kecil dari 0,005 ($<0,005$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penurunan kadar gula darah klien dengan DM Tipe 2 dan terapi benson + murottal Al-Qur'an.

Kata Kunci: terapi relaksasi benson, Terapi Rileksasi Murottal AlQuran, kadar gula darah, DM Tipe 2

ABSTRACT

Diabetes Mellitus Type 2 is a degenerative disease caused by a decrease in insulin sensitivity to the body's metabolic processes. Complications of DM are hypoglycemia, diabetes ketoacidosis, hyperosmolar nonketotic hyperglycemic syndrome. So the patients must keep their blood sugar levels still in control because DM sufferers are prone to experience a decrease in quality of life. The purpose of this study was to explain the effect of Benson and murottal Al-Qur'an therapy in decrease elderly DM type 2 blood sugar levels At Jongaya Public Health Center Area Makassar. This research used a quasi-experiment with pre and post-test control group design. The number of research were 18 respondents for the intervention group and 18 respondents in the control group. The control group received Benson therapy for 7 days, while the intervention group was given Benson + Al-Qur'an (Al-Fatihah) for 7 days. Based on the results of Wilcoxon's analysis of therapy in the control group, the value of $p = 0.293$ was greater than 0.005 (> 0.005), which mean there was no significant correlation between decreasing patients' blood sugar level with DM Type 2 and Benson therapy. And in the intervention group, the value of $p = 0,001$ was less than 0,005 ($<0,005$) which mean that there was a significant correlation between patients' blood sugar level with DM Type 2 and Benson + murottal Al-Qur'an therapy.

Keywords: Benson Therap,y Blood Sugar Level, DM Type 2, Murottal Relaxation Therapy

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Dalam tubuh seseorang ada dua komponen kesehatan yang harus dijaga yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Ketika sakit kemungkinan besar stres akan 2 kali lebih parah mempengaruhi psikologis dibandingkan orang yang sehat. Stres merupakan penyakit psikologis yang dapat juga mempengaruhi fisik jika stres tidak tertangani dengan baik. Khususnya penyakit Diabetes Mellitus, penyakit ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor

keturunan/genetik, obesitas, perubahan gaya hidup, pola makan yang salah, obat-obatan yang mempengaruhi kadar glukosa darah, kurangnya aktivitas fisik, proses menua, kehamilan, perokok dan stres (Mufflihatin, 2015).

Stres dan Diabetes Mellitus memiliki hubungan yang sangat erat terutama pada penduduk perkotaan. Tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat berpengaruh, ditambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat dan berbagai penyakit yang sedang diderita menyebabkan penurunan kondisi seseorang hingga

memicu terjadinya stres (Nugroho & Purwanti, 2010 dalam Derek & Rottie, 2017).

Dapat kita lihat dari prevalensi Diabetes Mellitus secara global terus meningkat bahkan hampir dua kali lipat tiap tahunnya, pada tahun 2013 *World health Organization* menunjukkan ada 382 juta orang yang menderita Diabetes Mellitus kemudian pada tahun 2014 meningkat menjadi 422 juta dan pada tahun 2017 menjadi 425 juta penderita atau meningkat sebanyak 48 % (WHO 2016 dalam IDF Diabetes Atlas 2017).

Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia didapatkan bahwa Prevalensi DM berdasarkan pemeriksaan darah menurut umur ≥ 15 tahun, 2013-2018 dari 6,9% meningkat hingga 10,9% (Risksdas, 2018). Sedangkan data untuk kota Makassar sendiri tahun 2016 sebanyak 4.555 orang yang menderita DM (Dinkes, 2016). Khusus Pada puskesmas Jongaya Kecamatan Tamalate tercatat 105 orang yang telah berkunjung dengan Diabetes Mellitus pada bulan Januari sampai Februari tahun 2018.

Mengontrol stres dengan cara relaksasi adalah salah satu cara yang dapat digunakan oleh semua orang termasuk orang dengan Diabetes. Teknik relaksasi akan menjaga suasana hati dari stressor sehingga stres dapat diatasi oleh diri sendiri, hal ini akan membuat glukosa dalam tubuh lebih terkontrol atau bahkan berada pada keadaan normal. Hal ini juga baik dilakukan sebagai tindakan pencegahan dari komplikasi diabetik. Teknik relaksasi yang akan diuji yaitu teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an dimana pada penelitian sebelumnya pernah diteliti juga oleh purwasih tentang pengaruh terapi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap kadar glukosa darah puasa dan skor stres pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, hasilnya ada perbedaan selisih kadar glukosa darah dan skor stres antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (Purwasih, E., et.al. 2017).

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasy Experiment with two group pretest and post test control group desain*, Dalam penelitian ini dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh antara terapi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah responden dengan uji statistik *Paired sample t-test* dan *wilcoxon*. Penelitian ini dilaksanakan pada April-Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua diabetisi lansia sebanyak 36 responden dan berdomisili di wilayah puskesmas Jongaya Kecamatan Tamalate Kota Makassar.

Penelitian ini menggunakan glukometer sebagai alat ukur untuk mengukur kadar gula darah sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi dan memakai lembar observasi untuk melihat apakah terapi dilakukan sesuai dengan yang dianjurkan atau tidak, untuk mendengarkan murottal digunakan MP3 surah Al-Fatihah dan terjemahannya menggunakan earphone serta SOP dari terapi benson dan terapi murottal. Penelitian ini terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol (kelompok yang diberikan 1 terapi yaitu terapi Benson) dan kelompok intervensi (kelompok yang diberikan 2 terapi yaitu terapi benson + murottal Al-Qur'an). Dengan jumlah sampel 36 responden dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing sebanyak 18 orang pada kelompok kontrol (diberikan terapi benson) dan kelompok intervensi (diberikan terapi benson + murottal Al-Qur'an). Sampel diambil dari lansia yang aktif mengikuti program Prolanis di Puskesmas Jongaya yang sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun data yang telah diperoleh antara lain : gambaran umum responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita DM) dan data hasil pengukuran kadar gula darah responden yang diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

HASIL

1. Gambaran umum klien

Sampel penelitian ini adalah anggota keluarga yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya dengan jumlah sampel 36 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 responden pada kelompok intervensi (kelompok yang diberikan 1 terapi yaitu terapi benson dan 18 responden pada kelompok kontrol.

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol, di dapatkan kategori usia responden.

Tabel 4.1
Distribusi Responden Menurut Usia

Kategori Usia	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	f	%	F	%
<65	15	83,3	9	50,0
>65	3	16,7	9	50,0
TOTAL	18	100,0	18	100,0

sumber : Data primer 2019

Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa rata-rata umur lansia yang menderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi dengan usia <65 tahun sebanyak 15 orang (83,3%) dan pada usia >65 sebanyak 3 orang (16,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden yang berusia <65 tahun yaitu 9 orang (50,0%) dan pada usia >65 tahun juga sebanyak 9 orang (50,0%).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol, didapatkan kategori jenis kelamin responden.

Tabel 4.2
Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Kategori Jenis Kelamin	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	f	%	f	%
Laki – Laki	2	11,1	2	11,1
Perempuan	16	88,9	16	88,9
TOTAL	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (88,9%), dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (11,1%).

Pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (88,9%), dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (11,1%).

c. Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol, didapatkan kategori pendidikan responden.

Tabel 4.3
Distribusi Responden Menurut Pendidikan

Kategori Pendidikan	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak Sekolah	1	5,6	3	16,7
SD	1	5,6	3	16,7
SMP	2	11,1	2	11,1
SMA	3	16,7	3	16,7
Perguruan Tinggi	11	61,1	7	38,9
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata tingkat pendidikan yaitu lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 11 orang (61,1%), sedangkan lulusan SMA sebanyak 3 orang (16,7%), dan lulusan SMP sebanyak 2 orang (11,1%).

Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat pendidikan yaitu lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (38,9%), sedangkan lulusan SMA sebanyak 3 orang (16,7%), lulusan SMP sebanyak 2 orang (11,1%) dan lulusan SMP dan SD masing masing 3 orang (16,7%).

d. Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol, didapatkan kategori pekerjaan responden.

Tabel 4.4
Distribusi Responden Menurut Pekerjaan

Kategori Pekerjaan	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak Bekerja	6	33,3	12	66,7
PNS	8	44,4	3	16,7
Pegawai Swasta	4	22,2	3	16,7
TOTAL	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (33,3%), dan yang bekerja sebagai Pegawai Swasta (16,7%).

Pada kelompok control rata-rata tidak bekerja sebanyak 12 orang (66,7%), sedangkan yang bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 3 orang (16,7%), dan yang bekerja sebagai PNS 3 orang (16,7%).

e. Lama Menderita

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol, didapatkan kategori lama menderita penyakit DM responden.

Tabel 4.5
Distribusi Lama Menderita DM Tipe 2

Kategori Lama Menderita	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
	f	%	f	%
<5 Tahun	2	11,1	7	38,9
>5 Tahun	16	88,9	11	61,1
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa lama responden yang menderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata >15 tahun sebanyak 16 orang (88,9%), dan <5 tahun sebanyak 2 orang (11,1%).

Pada kelompok kontrol rata-rata lama menderita >5 tahun sebanyak 11 orang (61,1%), dan <5 tahun sebanyak 7 orang (38,9%).

Dalam analisa Univariat dihasilkan distribusi frekuensi (jumlah presentase) dari masing-masing kategori variabel independen dan variabel dependen yaitu pengaruh terapi benson dan murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

a. Terapi Relaksasi Benson + Murottal Al-Qur'an Pada Kelompok Intervensi

Pada kelompok intervensi diberikan 2 perlakuan yaitu terapi benson + murottal Al-Qur'an sehingga berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden didapatkan hasil penelitian pengukuran kadar gula darah

sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan berupa pemberian terapi benson + murottal Al-Qur'an didapatkan hasil.

Tabel 4.6
Distribusi Responden Menurut Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Pre-test dan Post-test Kelompok Intervensi

Pengukuran	Nilai		
	Mean	Min.	Max.
Pre-test	266,17	189	397
Post-test	214,00	150	264

Sumber : Data Primer 2019

Pada kelompok intervensi ini diberi 2 perlakuan sekaligus yaitu terapi benson + Murottal Al-Qur'an. Setelah dilakukan pengukuran kadar gula darah dapat dilihat kadar gula darah responden sebagai berikut : Berdasarkan tabel 4.6 dapat di ketahui bahwa pada kelompok intervensi nilai rata-rata yang di dapat pada saat Pre-test yaitu 266,17 mg/dL, sedangkan nilai yang di dapat paling rendah 189 mg/dL, dan nilai yang di dapat paling tinggi yaitu 397 mg/dL.

Pada saat Post-test nilai kadar gula darah rata-rata yang di dapat yaitu 214,00 mg/dL, sedangkan nilai yang di dapat paling rendah 150 mg/dL, dan nilai yang di dapat paling tinggi yaitu 264 mg/dL, terjadi penurunan kadar gula darah responden.

b. Terapi Relaksasi Benson Pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol hanya diberikan 1 perlakuan saja yaitu terapi benson sehingga berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden didapatkan hasil penelitian pengukuran kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan berupa pemberian terapi benson didapatkan hasil.

Tabel 4.7
Distribusi Responden Menurut Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah dengan pemberian terapi Benson Pre-test dan Post Test Kelompok Kontrol

Pengukuran	Nilai		
	Mean	Min	Max
Pre-test	252,17	187	458
Post-test	244,67	187	386

Sumber : Data Primer 2019

Pada kelompok kontrol diberikan hanya 1 terapi yaitu terapi Benson dan berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol nilai rata-rata yang di dapat pada saat *Pre-test* yaitu 252,17 mg/dL, sedangkan nilai yang di dapat paling rendah 187 mg/dL, dan nilai yang di dapat paling tinggi yaitu 458 mg/dL.

Pada saat *Post-test* nilai rata-rata yang di dapat yaitu 244,67 mg/dL, sedangkan nilai yang di dapat paling rendah 187 mg/dL, dan nilai yang di dapat paling tinggi yaitu 386 mg/dL. Terjadi penurunan pada nilai mean dan nilai maximum tetapi tidak terjadi perubahan kadar gula darah pada nilai minimum.

Pada hasil diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol yang dilakukan terapi Benson tidak berpengaruh signifikan terhadap kadar gula darah pasien, ada beberapa responden yang mengalami penurunan kadar gula darah tetapi ada juga yang tidak sehingga nilai yang didapatkan tidak begitu signifikan. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi seseorang dalam melakukan relaksasi tersebut juga lama melakukan terapi, selain itu hal yang juga dapat mempengaruhi hasilnya yaitu benar tidaknya cara dari responden melakukan terapi dirumah saat didampingi keluarga.

Sedangkan pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberikan 2 perlakuan yaitu terapi Benson + murottal Al-Qur'an terdapat nilai yang signifikan terhadap kadar gula darah sebelum dan setelah melakukan terapi.

Analisa bivariat yaitu menganalisa pengaruh Terapi Benson dan terapi Benson + Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah lansia dengan DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.8
Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Benson + Murottal Al-Qur'an Terhadap kadar gula Darah Lansia dengan DM Tipe 2

Kelompok	Nilai Mean		P
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Intervensi	266,17	214,00	,000
Kontrol	252,17	244,67	,293

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4.8 diperoleh hasil setelah dari uji statistik (uji *Wilcoxon*) yang menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi relaksasi Benson 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali dalam 1 hari didapatkan

kadar gula darah dengan nilai P value. Lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti pemberian terapi Benson tidak berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia dengan DM Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Jongaya Kota Makassar.

Pada kelompok intervensi di peroleh hasil setelah dilakukan pengukuran kadar gula darah *Pre-test* dan *Post-test* perlakuan berupa pemberian terapi Benson + murottal Al-Qur'an didapatkan P_{value} lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_a di terima. Hal ini berarti pemberian 2 perlakuan sekaligus yaitu terapi Benson + murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia dengan DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri dari 18 orang responden, di ketahui bahwa karakteristik responden bervariasi mulai dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita DM

Diketahui bahwa rata-rata umur lansia yang menderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi dengan usia <65 tahun sebanyak 15 orang (83,3%) dan pada usia >65 sebanyak 3 orang (16,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden yang berusia <65 tahun yaitu 9 orang (50,0%) dan pada usia >65 tahun juga sebanyak 9 orang (50,0%). Pada lansia proses metabolisme menurun sehingga proses penuaan juga mempengaruhi hormon-hormon yang ada pada tubuh manusia itulah mengapa usia menjadi salah satu faktor seorang terkena DM Tipe 2

Rata-rata usia responden sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa usia lebih dari 40 tahun merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit Diabetes Melitus (Nuari, 2017). Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang pernah di lakukan oleh Wiastuti(2017) dimana semakin tua usia maka semakin tinggi risiko untuk menderita DM.

Diketahui bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (88,9%), dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (11,1%). Pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (88,9%), dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (11,1%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Fathurohman dan Fadhillah (2016) didapatkan

hasil hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan tingkat risiko DMT2, hal ini tidak selaras dengan penelitian Wicaksono (2011) dengan disain case-control dan n=60 di Semarang dan penelitian Majgi et al., (2012) dengan disain cross-sectional dan n=1400 di India yang menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian DMT2.

Pada penelitian diketahui bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata tingkat pendidikan yaitu lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 11 orang (61,1%), sedangkan lulusan SMA sebanyak 3 orang (16,7%), dan lulusan SMP sebanyak 2 orang (11,1%).

Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat pendidikan yaitu lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (38,9%), sedangkan lulusan SMA sebanyak 3 orang (16,7%), lulusan SMP sebanyak 2 orang (11,1%) dan lulusan SMP dan SD masing masing 3 orang (16,7%).

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan, pengetahuan, dan perilaku seseorang dalam menerapkan apa yang sudah dia pelajari (Lestari, 2015). Jika pendidikan tinggi namun kepatuhan terhadap gaya hidup (kesadaran diri) yang baik tidak dipenuhi maka kadar gula darah juga tidak akan terkontrol.

Selanjutnya bahwa anggota keluarga penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (33,3%), dan yang bekerja sebagai Pegawai Swasta (16,7%).

Pada kelompok control rata-rata tidak bekerja sebanyak 12 orang (66,7%), sedangkan yang bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 3 orang (16,7%), dan yang bekerja sebagai PNS 3 orang (16,7%).

Variabel jenis pekerjaan berhubungan dengan aktifitas fisik dan aktifitas olahraga. Ibu rumah tangga melakukan beberapa aktifitas di rumah seperti mencuci, memasak dan membersihkan rumah serta banyak aktifitas lainnya yang tidak dapat dideskripsikan. Aktifitas fisik akan berpengaruh terhadap peningkatan insulin sehingga kadar gula dalam darah akan berkurang. Jika insulin tidak mencukupi untuk mengubah glukosa menjadi energi maka akan timbul DM (Kemenkes, 2010).

Diketahui bahwa lama responden yang menderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar pada kelompok intervensi rata-rata >5 tahun sebanyak 16 orang (88,9%), dan <5 tahun sebanyak 2 orang (11,1%). Pada kelompok kontrol rata-rata lama menderita >5 tahun sebanyak 11 orang (61,1%), dan <5 tahun sebanyak 7 orang (61,1%). Dari hasil yang didapatkan dapat dilihat bahwa lama

menderita berpengaruh terhadap kadar gula darah pasien dikarenakan fungsi-fungsi dari organ tubuh yang telah menurun, gula darah yang tinggi dapat meningkatkan viskositas darah sehingga mempengaruhi elastisitas pembuluh darah hal ini dapat mempengaruhi sistem sirkulasi yang dalam tubuh manusia.

Setelah dilakukannya terapi relaksasi benson dan murottal Al-Quran kadar gula darah pada responden semakin membaik dikarenakan terapi yang dilakukan terjadwal dan responden dan keluarga antusias dalam mengikuti semua instruksi, proses terapi dilakukan selama 7 hari dan terapi dilakukan 2x dalam sehari dan dibantu langsung oleh keluarga responden dalam memantau terapi yang diberikan sehingga ada kerjasama yang baik dari peneliti responden dan keluarga responden.

Setelah melihat hasil yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ke dua terapi sebenarnya berpengaruh untuk menurunkan kadar gula darah terbukti dari nilai mean sebelum dan setelah dilakukan terapi tersebut hanya saja pada terapi ke dua penggabungan antara terapi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar gula darah klien dibandingkan dengan hanya dilakukan terapi benson saja. Hal karena pada kelompok intervensi diberikan kombinasi relaksasi Benson saja dan terapi murottal. Pemberian relaksasi Benson saja sudah dapat menurunkan GDP, ditambah lagi pemberian terapi murottal, maka penurunan GDP menjadi lebih banyak.

Ketika seseorang diperdengarkan murottal Al-Qur'an, maka harmonisasi lantunan murottal Al-Qur'an yang indah akan masuk ke dalam telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri (Smeltzer & Bare, 2002a). Hal ini akan berdampak pada kenyamanan dan perubahan perasaan sehingga merasakan sensasi yang menyenangkan. Perubahan perasaan ini dikarenakan murottal Al-Qur'an dapat menjangkau wilayah kiri korteks cerebri (Mindlin, 2009).

Hipotalamus adalah area pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf otonom (Greenstein & Wood, 2010). Seraf saraf tersebut berupa seraf simpatis dan para simpatis. Kedua seraf ini dapat mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ-organ (Mindlin, 2009). Relaksasi tersebut dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes dengan menekan kelebihan pengeluaran hormone-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah yaitu epinefrin,

kortisol, glucagon, *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid (Smeltzer & Bare, 2002a; Smeltzer, dkk., 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah di jelaskan dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia dengan DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar.

SARAN

Berdasarkan penemuan-penemuan masalah dalam penelitian ini, peneliti memberikan saran untuk:

1. Saran Teoritis
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian yang akan datang dengan metode relaksasi yang lebih bervariasi.
2. Saran Praktis
 - a. Bagi Masyarakat
Masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mereka dengan cara selalu memperbarui informasi mengenai kesehatan melalui internet atau media massa yang terpercaya atau dengan cara konsultasi

kepada petugas kesehatan setempat. Untuk klien sebaiknya melakukan relaksasi Benson dan terapi murottal 2 kali sehari untuk menurunkan kadar GDP dan skor stres.

b. Bagi Puskesmas Setempat

Petugas kesehatan terkait perlu terus meningkatkan upaya pencegahan Penyakit Diabetes Melitus melalui kegiatan pelatihan kader ataupun kegiatan promosi kesehatan. Juga Perawat dapat menerapkan intervensi relaksasi Benson maupun terapi murottal untuk menurunkan kadar GDP dan skor stres pada pasien DM tipe 2.

c. Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan penelitian selanjutnya terkhusus mengenai aplikasi terapi relaksasi baik terapi relaksasi benson dan murottal. Penelitian. Selanjutnya Penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian lebih dari 7 hari, agar responden dapat meresapi murottal yang didengar. Dan juga respondennya masih kurang, karena keterbatasan waktu dan tenaga. Jika bisa kedepannya respondennya diperbanyak lagi agar lebih kelihatan perbedaan persen dari pengaruh terapi.

DAFTAR PUSTAKA

Al-qur'an dan terjemahan. Departemen agama RI

Anwar, Risohon. 2008. *Ulumul Al-Qur'an*. Bandung : CV Pustaka Setia

Benson, H & Proctor, W. (2010) *The Relaxation Revolution*. USA : Harvard Medical School

Cnn Indonesia, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160318212937-255-118415/alasan-ilmiah-stres-bisa-sebabkan-diabetes> 26 juni 2019

Damayanti.S.(2015). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan*. Yogyakarta : Nuha Medika

Derek, M. I., & Rottie, J. V. (2017). *Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Kasih Gmim Manado*, 5, 1–6.

Greenstein B. & Wood D. (2010). *At A Glance, Sistem Endokrin*. Edisi Kedua. penerjemah : Yasmine, E. & Rachmawati A. D. Jakarta : Erlangga.

Internasional Diabetes Federation 2015 *Online of Diabetes ATLAS eight edition 2015*. <http://www.diabetesatlas.org/>(diakses, 23 februari 2019)

Juwita, L., et.all. 2016 *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes : Jurnal Ners Lentera*, vol.4, no. 1, maret 2016.

Lentera, J. N. (2016). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes*, 4(1), 6–14.

Mindlin. (2009). *Pengaruh Al-Qur'an terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia, Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Salemba.

Nahar, Syamsu.2015. Studi Ulumul Quran. Medan : Perdana Publishing

Nirwana, 2014. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2335/1/SKRIPSI%20NIRWANA.pdf> (diakses, 03 Maret 2019)

Pratiwi,L.,et.all.2015.Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Morottal Al-Quran Terhadap Tekana Darah Pada Penderita Hipertensi Primer :

Jurnal JOM Vol.2, Oktober 2015. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8286> (diakses, 03 Maret 2019)

Purwakania Hasan, Aliah B. 2008. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
Read more <https://almanhaj.or.id/2416-pentingnya-penyembuhan-dengan-al-quran-dan-as-sunnah.html>

Ratnasari, Isniani *Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua*, vol 4. no 1. diakses 26 Juni 2019

Sahar H, Riani.2016. Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia. 8 Maret 2019

Suadirman, Siti, Partini.2016.Psikologi Usia Lanjut, yogyakarta : Gadjah Mada Press

Smeltzer, S.C & Barre, B.G (2002a) Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8. volume 2. Jakarta : buku Kedokteran ECG

Smeltzer, S. C., dkk. (2008). *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing (11th ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Soegondo, S. (2015) *Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Tandra H.2017 *Diabetes Bisa Sembuh : Petunjuk Praktis Menyalahkan dan Menyembuhkan Diabetes*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Uprianingsih, Ayudiah. 2013. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar*.
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160318212937-255-118415/alasan-ilmiah-stres-bisa-sebabkan-diabetes> 26 juni 2019