

PENGARUH TERAPI PROMUSHOL (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *MUSIK SHOLAWAT*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA *DIABETES MELLITUS* DI DESA MOJOPUROGEDE KECAMATAN BUNGAH KABUPATEN GRESIK

The Effect of Promushol Therapy (Progressive Muscle Relaxation and Sholawat Music) on Anxiety Levels and Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients in Mojopurogede Village, Bungah District, Gresik Regency

Farikhatun Nadhifa, Virgianti Nur Faridah, Rizky Asta Pramestirini

Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Riwayat artikel

Diajukan: 18 Mei 2024

Diterima: 30 Juni 2024

Penulis Korespondensi:

- Rizky Asta Pramestirini
- Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

e-mail:

rizkyastapramestirini@gmail.com

Kata Kunci:

Diabetes Mellitus, Gula Darah Puasa, Kecemasan, Musik Sholawat, Progressive muscle relaxation.

Abstrak

Pendahuluan: Diabetes Mellitus menjadi salah satu penyakit yang cukup berbahaya yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah. Penatalaksanaannya dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi yaitu kombinasi terapi PROMUSHOL. **Tujuan:** penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan *Musik Sholawat*) terhadap tingkat kecemasan dan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*, sampel sebanyak 44 penderita didapatkan dengan teknik *Consecutive Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar observasi tingkat kecemasan HARS dan pengukuran kadar gula darah puasa dengan glukometer. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. **Hasil:** penelitian sebelum dilakukan terapi menunjukkan tingkat kecemasan penderita rata-rata 3,05 dan sesudah dilakukan terapi menurun menjadi 2,05. Sedangkan kadar gula darah puasa sebelum dilakukan terapi nilai rata-rata 162,45, kemudian sesudah dilakukan terapi menjadi 111,11. Dan pada uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0,005$) yang artinya ada pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan *Musik Sholawat*) terhadap tingkat kecemasan dan kadar gula darah puasa penderita diabetes mellitus. **Kesimpulan:** Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan *Musik Sholawat*) mampu menurunkan tingkat kecemasan dan kadar gula darah puasa secara optimal sehingga dapat memberikan efek penurunan atau berkurangnya rasa cemas pada penderita diabetes mellitus.

Abstract

Background: *Diabetes Mellitus is one of the quite dangerous diseases that can cause increased blood sugar levels. Its management can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy, namely a combination of PROMUSHOL therapy.* **Objective:** *This study aimed to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation and Sholawat Music (PROMUSHOL) therapy on anxiety levels and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.* **Method:** *This study used a pre-experimental design with a one group pre-posttest approach. A sample of 44 patients was obtained using the consecutive sampling technique. The instruments utilized in this study were HARS anxiety level observation sheet to measure anxiety and a glucometer to measure fasting blood sugar levels. The data were analyzed using the wilcoxon signed rank test.* **Result:** *The results indicated that before the therapy, the average anxiety level of patients was 3.05, while after therapy it decreased to 2.05. In addition, the average fasting blood sugar level before therapy was 162.45, then after therapy it was 111.11. The Wilcoxon test showed a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.005$), meaning that that there was an effect of PROMUSHOL therapy (Progressive Muscle Relaxation and Sholawat Music) on anxiety levels and fasting blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.* **Conclusion:** *PROMUSHOL therapy (Progressive Muscle Relaxation and Sholawat Music) can reduce anxiety levels and fasting blood sugar levels optimally.*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) selama ini diidentikkan dengan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang global. Oleh karena itu, DM menjadi permasalahan kesehatan utama yang menjadi prioritas para pemimpin dunia (Fitriani Nasution & Ambali Azwar Siregar, 2021). *Diabetes Mellitus* termasuk sekelompok kelainan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia yang terjadi karena kelainan insulin akibat gangguan kerja dan sekresi insulin, dimana insulin tidak dapat diproduksi secara maksimal oleh pankreas, dan termasuk masalah kesehatan yang dianggap penting karena merupakan penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang akan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (Milita et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), *Diabetes mellitus* berada di peringkat ketujuh dari 10 penyebab kematian paling umum di dunia (Murtiningsih et al., 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi diabetes di Indonesia meningkat 8,5% pada tahun 2018. Sementara itu, di Provinsi Jawa Timur 3,46% pada tahun 2018 dalam prevalensi diabetes yang didiagnosis oleh dokter. Terdapat 5 kota di Jawa Timur dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak yaitu Surabaya 14.377 orang, Bangkalan 5.388 orang, Malang 7.534 orang, Lamongan 4.138 orang, dan Gresik 9.016 orang (RISKESDAS, 2018). Kasus diabetes mellitus di Desa Mojopurogede rata-rata berusia 45-65 tahun dengan keluhan perasaan cemas dan kadar gula darah yang meningkat sehingga mengakibatkan adanya keterbatasan dalam beraktivitas, 3 orang berjenis kelamin laki-laki dan 7 orang berjenis kelamin perempuan. Skala kecemasan penderita diabetes berbeda-beda, 20% orang dengan skala kecemasan ringan,

60% orang dengan skala kecemasan sedang, dan 20% orang dengan skala kecemasan berat. Didapatkan juga dari hasil tes gula darah penderita diabetes rata-rata tinggi 140-190 mg/dl dan rata-rata menggunakan terapi farmakologi untuk mengatasi keluhan yang dirasakan.

Pada penderita *diabetes mellitus* yang mengalami peningkatan kadar gula darah dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penderita *diabetes mellitus* yang mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat umum, karena dapat menyebabkan kehidupan sehari-hari lebih sulit sehingga menimbulkan kesedihan yang berkepanjangan (Nusantoro & Listyaningsih, 2018).

Dampak yang dialami oleh penderita *diabetes mellitus* antara lain dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak fisiknya adalah *retinopati diabetik*, *nefropati diabetik*, dan *neuropati diabetik*. Sedangkan dampak psikologis yang terjadi yaitu kecemasan, kemarahan, kesedihan, rasa malu, rasa bersalah, kehilangan harapan, depresi dan perasaan menderita. *Diabetes mellitus* dapat menimbulkan perasaan cemas terutama jika penyakitnya bersifat kronis dan timbul komplikasi. Kecemasan pada penderita diabetes dapat berdampak pada kadar gula darah yang tidak terkontrol. Hal ini akan membuat pengobatan penderita diabetes menjadi lebih sulit (Rokhman & Supriati, 2018).

Pengobatan diabetes terbagi menjadi dua jenis, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologis meliputi edukasi, nutrisi medis, dan olahraga atau latihan fisik, perawatan farmakologi meliputi obat-obatan oral dan suntik dalam bentuk obat anti hipoglikemik dan insulin. *Diabetes mellitus* tidak dapat disembuhkan sepenuhnya namun dapat dikendalikan. Berdasarkan konsensus para ahli diabetes di Indonesia, disepakati 5 pilar utama penatalaksanaan diabetes, yaitu

perencanaan makan (diet), olahraga, pengobatan hipoglikemik, edukasi, dan pemantauan glukosa darah mandiri (home monitoring) (PERKENI, 2021). Selain itu, penatalaksanaan psikologis juga penting untuk mengurangi kecemasan pada penderita diabetes, umumnya mencakup perawatan obat dan terapi psikologi. Salah satu tindakan untuk mengendalikan kecemasan adalah relaksasi. Ada banyak jenis terapi relaksasi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) (Rokhman & Supriati, 2018).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah prosedur relaksasi otot dua langkah, *Progressive Muscle Relaxation* dapat menurunkan kadar gula darah dengan cara menghambat glukoneogenesis yang berperan dalam mengatur sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik *Progressive Muscle Relaxation* melibatkan relaksasi otot dalam dua tahap, yaitu dengan menciptakan kontraksi atau ketegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan ketegangan tersebut, kemudian memusatkan perhatian pada otot tersebut untuk mengkondisikan tubuh menjadi lebih nyaman (Wahyudi & Arlita, 2019).

Metode non farmakologis yang digunakan dalam manajemen kecemasan dapat diklasifikasikan dalam berbagai cara, khususnya metode kognitif, perilaku, atau komplementer. Terapi musik sholawat merupakan salah satu pengobatan perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk mengendalikan rasa kecemasan dan telah menjadi bagian penting dari lingkungan medis dalam beberapa dekade terakhir. Terapi musik sholawat adalah cabang perawatan kesehatan yang digunakan untuk meningkatkan hasil emosional, fisik, fungsional, dan pendidikan untuk berbagai kondisi. Musik sholawat telah terbukti memiliki efek fisiologis dan psikologis yang positif pada pasien yang dapat digunakan untuk menghilangkan

rasa sakit, rasa cemas dan ketidaknyamanan (Rantung, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nur & Anggraini, 2022), pada penderita *diabetes mellitus* tipe 2, menunjukkan bahwa latihan *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 20-30 menit pada pagi dan sore hari dibuktikan dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita *diabetes mellitus* tipe 2 secara signifikan. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rokhman & Supriati, 2018), pada pasien *diabetes mellitus* tipe 2 di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan, menunjukkan bahwa latihan *Progressive Muscle Relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien *diabetes mellitus* tipe 2.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nofiah et al., 2020), pada pasien Post OP ORIF di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, menunjukkan bahwa pemberian intervensi mendengarkan musik sholawat pada pasien Post OP ORIF didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan intervensi sekitar 20-30 menit 2 kali dalam sehari selama 3 hari dengan posisi senyaman mungkin.

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap tingkat kecemasan dan kadar gula darah pada penderita *diabetes mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *One-group pre-post test design*. Pengambilan data penelitian dilaksanakan mulai bulan Oktober tahun 2023 sampai dengan Februari tahun 2024. Lokasi penelitian adalah di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita *diabetes mellitus* yang mengikuti Posbindu di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik sebanyak 68 penderita. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin dengan nilai $e = 10\%$ atau 0,1, maka diperoleh jumlah sampel adalah 44 orang yang menderita *diabetes mellitus*. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner tingkat kecemasan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan kadar gula darah puasa, kemudian diberikan terapi PROMUSHOL selama 20-30 menit yang dilakukan selama 2 kali dalam sehari (pagi dan sore) selama 3 hari.

Variabel penelitian meliputi variabel dependen dan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kadar gula darah penderita *diabetes mellitus*. Sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat). Analisa data menggunakan uji non parametrik Shapiro-Wilk dan uji non parametrik (*wilcoxon signed rank test*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP), dan alat yang digunakan yaitu bantal, kursi, dan radio bluetooth.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan.

Tabel 1 memberikan gambaran karakteristik responden. Didapatkan sebagian besar (59,1%) berusia 36 - 45 tahun, sebagian besar (65,9%) berjenis kelamin perempuan, hampir sebagian (38,6%) pendidikan terakhir di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), sebagian besar (65,9%) bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan hampir seluruhnya (97,7%) sudah menikah.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Tingkat Kecemasan	Pre Test	
	Frekuensi	Presentase %
Tidak Ada Kecemasan	0	0%
Kecemasan Ringan	6	13,6%
Kecemasan Sedang	30	68,2%
Kecemasan Berat	8	18,2%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Data Umum Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

	Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Usia	26 - 35 Tahun (Dewasa Awal)	18	40,9%
	36 - 45 Tahun (Dewasa Akhir)	26	59,1%
	Total	44	100%
Jenis Kelamin	Perempuan	29	65,9%
	Laki-Laki	15	34,1%
	Total	44	100%
Pendidikan	Tidak Sekolah	0	0%
	SD	9	20,5%
	SMP	14	31,8%
	SMA	17	38,6%
	Sarjana	4	9,1%
	Total	44	100%
Pekerjaan	IRT	29	65,9%
	Wiraswasta	15	34,1%
	Nelayan	0	0%
	Petani	0	0%
	Tidak Bekerja	0	0%
	Total	44	100%
Status Perkawinan	Belum Menikah	1	2,3%
	Menikah	43	97,7%
	Total	44	100%

Sebagian besar (68,2%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan sedang, sebagian kecil (18,2%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan berat, dan sebagian kecil (13,6%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan ringan.

Tabel 3. Distribusi Kadar Gula Darah Puasa Sebelum Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Kadar Gula Darah Puasa	Pre Test	
	Frekuensi	Presentase %
Diabetes	34	77,3%
Pre-Diabetes	10	22,7%
Normal	0	0%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer

Didapatkan hampir seluruhnya (77,3%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah ≥ 126 mg/dl

(*diabetes*), dan sebagian kecil (22,7%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah 100 – 125 mg/dl (*pre-diabetes*).

Dari table 4 didapatkan sebagian besar (59,1%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil (22,7%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan sedang, dan sebagian kecil (18,2%) penderita *diabetes mellitus* mengalami tidak ada kecemasan.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Tingkat Kecemasan	Post Test	
	Frekuensi	Presentase %

Tidak Ada Kecemasan	8	18,2%
Kecemasan Ringan	26	59,1%
Kecemasan Sedang	10	22,7%
Kecemasan Berat	0	0%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer

Tabel 5. Distribusi Kadar Gula Darah Puasa Sesudah Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Kadar Gula Darah Puasa	Post Test	
	Frekuensi	Presentase %
Diabetes	5	11,4%
Pre-Diabetes	32	72,7%
Diabetes Normal	7	15,9%
Total	44	100%

Sumber : Data Primer

Didapatkan sebagian besar (72,7%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah 100 – 125 mg/dl (pre-diabetes), sebagian kecil (15,9%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah 70 – 99 mg/dl (normal), dan sebagian kecil (11,4%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah ≥ 126 mg/dl (diabetes).

Tabel 6. Pengaruh Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Tingkat Kecemasan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P value
Pre	4	2	4	3,0	0,569	0,0
Test	4			5		00

Post Test	4	1	3	2,0	0,645
Test	4			5	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan uji statistik *wilcoxon signed rank test* yang telah dilakukan peneliti menggunakan program SPSS for windows versi 25 didapatkan hasil dari variabel tingkat kecemasan pre post test intervensi terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) yaitu signifikansi p value atau Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$) maka dari itu H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita *diabetes mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Tabel 7. Pengaruh Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap Kadar Gula Darah Puasa pada Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

Kadar GDP	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P value
Pre	4	11	21	162,4	30,923	
Test	4	4	5	5		0,0
Post	4	9	18	111,	18,43	00
Test	4	6	0	11	4	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan uji statistik *wilcoxon signed rank test* yang telah dilakukan peneliti menggunakan program SPSS for windows versi 25 didapatkan hasil dari variabel kadar gula darah puasa pre post test intervensi terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) yaitu signifikansi p value = 0,000 ($p < 0,05$) maka dari itu H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap penurunan

kadar gula darah puasa pada penderita *diabetes mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Penderita *Diabetes Mellitus* Sebelum Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dimana sebagian besar (68,2%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan sedang. Pada penderita *diabetes mellitus* sebagian besar berusia 36-45 tahun, dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (I. Nurhayati et al., 2016), yang menyatakan bahwa saat melakukan penelitian terhadap 30 orang penderita *diabetes mellitus* yang mengalami kecemasan rata-rata yang dialami penderita sebelum dilakukan intervensi sebagian besar tergolong dalam kecemasan sedang. Kecemasan tersebut akan menyebabkan peningkatan hormon serotonin dan dopamin. Dimana hormon tersebut merupakan sistem aminergik di otak dan bagian dari hipotalamus. Didalam hipotalamus terdapat hormon hipofisis anterior yang akan merangsang somatostatin ke pulau langerhans, dimana fungsi pulau langerhans tersebut adalah memproduksi insulin. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi insulin yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Sehingga dapat menyebabkan hiperglikemia dan meningkatkan komplikasi yang terjadi pada pasien *diabetes mellitus*.

Prevalensi *diabetes mellitus* pada perempuan dibuktikan dalam penelitian (Permana & Arum Pratiwi,

2017), yaitu terdapat hubungan antara faktor risiko umur, jenis kelamin, obesitas, dan hipertensi dengan kejadian *diabetes tipe 2* di wilayah kerja Puskesmas Mataram pada Tahun 2013 yang terbanyak adalah perempuan. Penurunan sekresi atau resistensi insulin menyebabkan seseorang beresiko terhadap peningkatan kejadian *diabetes mellitus*. Hal tersebut berkaitan dengan terjadinya *diabetes* pada usia tua menyebabkan kemampuan fungsi tubuh terhadap pengendalian glukosa darah yang tinggi kurang optimal (Nurmaguphita & Sugiyanto, 2019).

2. Kadar Gula Darah Puasa Penderita *Diabetes Mellitus* Sebelum Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dimana hampir seluruhnya (77,3%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah ≥ 126 mg/dl (*diabetes*). Pada penderita *diabetes mellitus* sebagian besar berusia 36-45 tahun, dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hal tersebut juga berkaitan dengan pola makan keseharian penderita *diabetes mellitus* seperti seringnya mengkonsumsi gula dan garam serta mengkonsumsi tinggi serat, dan kurangnya melakukan aktivitas fisik bagi perempuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hijriyati et al., 2023), mengatakan bahwa orang yang berusia di atas 40 tahun berisiko terkena *diabetes tipe 2* karena fungsi anatomi, fisiologis, dan biokimia tubuh terganggu, serta produksi insulin oleh pankreas juga akan menurun. Oleh karena itu, kerentanan usia terhadap penyakit kronis seperti *diabetes* akan meningkat. Usia erat kaitannya dengan peningkatan kadar

gula darah, karena semakin tua usia maka semakin sedikit insulin yang dikeluarkan pankreas, sehingga seiring bertambahnya usia maka kejadian diabetes dan intoleransi semakin meningkat, dan gangguan toleransi glukosa pun semakin meningkat.

3. Tingkat Kecemasan Penderita *Diabetes Meliitus* Sesudah Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dimana sebagian besar (59,1%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kecemasan ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan penderita diabetes mellitus sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rokhman & Supriati, 2018), yang menjelaskan bahwa sebagian besar mengeluhkan kecemasan sedang dan setelah diberikan tindakan latihan relaksasi (*Progressive Muscle Relaxation*) responden tersebut mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Selain itu mendengarkan musik juga dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan karena musik sebagai gelombang suara dapat menyebabkan reaksi seperti peningkatan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati.

4. Kadar Gula Darah Puasa Penderita *Diabetes Meliitus* Sesudah Dilakukan Terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dimana sebagian besar (72,7%) penderita *diabetes mellitus* mengalami kadar gula darah 100 – 125 mg/dl (pre-diabetes). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan kadar gula darah puasa pada penderita *diabetes mellitus* sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Herlambang et al., 2019), yang menunjukkan bahwa kadar gula darah sebelum dilakukan terapi *Progresssive Muscle Relaxation* mengalami penurunan dari yang awalnya buruk menjadi sedang. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2023), terdapat responden yang mengalami penurunan kadar gula darah setelah diberikan terapi musik islami sholawat Thibbil Qulub, dimana terapi musik islami sholawat Thibbil Qulub tersebut dapat menurunkan hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa, seperti epinefrin dan glukagon.

5. Pengaruh Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap Tingkat Kecemasan Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa terdapat pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap penurunan tingkat kecemasan penderita *diabetes mellitus* yang signifikan, dikarenakan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) digunakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat menurunkan perasaan cemas. Terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat)

bukan sebagai pengganti obat-obatan tetapi diperlukan untuk mempersingkat episode cemas yang berlangsung beberapa menit atau detik. Hal tersebut dibuktikan dimana sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) atau pre test sebagian besar penderita diabetes mellitus mengalami kecemasan sedang, kemudian sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) atau post test didapatkan sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan penderita *diabetes mellitus*.

6. Pengaruh Terapi PROMUSHOL (*Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap Kadar Gula Darah Puasa Penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Mojopurogede Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik
- Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa terdapat pengaruh terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) terhadap kadar gula darah puasa penderita *diabetes mellitus* yang signifikan, karena terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi kadar gula darah puasa, merelaksasikan otot, dan mengurangi perasaan cemas. Terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) bukan sebagai pengganti obat-obatan tetapi diperlukan sebagai pendamping terapi farmakologi untuk menurunkan kadar gula darah puasa dan meningkatkan fleksibilitas otot penderita *diabetes mellitus*. Hal tersebut dibuktikan dimana sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) atau pre test

seluruhnya penderita *diabetes mellitus* mengalami peningkatan hasil kadar gula darah puasa (DM), kemudian sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL (*Progresssive Muscle Relaxation* dan Musik Sholawat) atau post test didapatkan hampir seluruhnya penderita *diabetes mellitus* mengalami penurunan kadar gula darah puasa (belum pasti DM). hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan kadar gula darah puasa pada penderita *diabetes mellitus*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penderita *diabetes mellitus* sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
2. Penderita *diabetes mellitus* sebelum dilakukan terapi PROMUSHOL hampir seluruhnya mengalami kadar gula darah ≥ 126 mg/dl (diabetes).
3. Penderita *diabetes mellitus* sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL sebagian besar mengalami kecemasan ringan.
4. Penderita *diabetes mellitus* sesudah dilakukan terapi PROMUSHOL sebagian besar mengalami kadar gula darah 100 – 125 mg/dl (pre-diabetes).
5. Penderita *diabetes mellitus* yang mendapatkan terapi PROMUSHOL terdapat pengaruh dalam tingkat kecemasan secara signifikan.
6. Penderita *diabetes mellitus* yang mendapatkan terapi PROMUSHOL terdapat pengaruh dalam kadar gula darah puasa secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani Nasution, A., & Ambali Azwar Siregar. (2021). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus (Risk Factors for The Event of Diabetes

- Mellitus). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 94–102.
- Hasanah, N. (2023). Efektivitas DIFEPTIQ (Diabetic Foot Exercise With Prayer Sholawat Thibbil Qulub) Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Kecemasan Pada Pasien Dm Tipe 2.
- Herlambang, U., Kusnanto, Hidayati, L., Arifin, H., & Pradipta, R. O. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(1), 45–55.
- Hijriyati, Y., Wulandari, N. A., & ... (2023). Analisis Deskriptif : Usia Dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Binawan Student ...*, 5.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328.
- Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. (2020). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post Op Orif Di Rsud Ngudi Waluyo Wlingi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 293–302.
- Nur, H. A., & Anggraini, S. (2022). Pemberian Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 25–34.
- Nurhayati, I., Puguh, S., & Purnomo, E. (2016). Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Komplikasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–12.
- Nurmaguphita, D., & Sugiyanto, S. (2019). Gambaran Distress pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 76.
- Nusantoro, A. P., & Listyaningsih, K. D. (2018). Pengaruh SDB (Slow Deep Breathing) terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus. *Maternal*, II(4), 231–237.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46.
- Permana, Y. I., & Arum Pratiwi, S. K. (2017). Hubungan Antara Lama Sakit Dengan Tingkat Distress pada Pasien Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Islam Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rantung, J. (2019). Penerapan Terapi Musik Terhadap Nyeri Neuropati Pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Nutrix Journal*, 3(1), 21.
- RISKESDAS. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699)*.
- Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 45–58.
- Wahyudi, D. A., & Arlita, I. (2019). Progressive Muscle Relaxation Diabetes Mellitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol *Wellness And Healthy Magazine Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Tipe*

2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol 2
indaharlita7@gmail.com. Wellness
and Healthy Magazine, 1(1), 93.