

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**



SKRIPSI

OLEH:

IRFANA LITA ANGGRAINI

04021381924062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (OKTOBER, 2023)

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

OLEH:

IRFANA LITA ANGGRAINI

04021381924062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (OKTOBER, 2023)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irfana Lita Anggraini

NIM : 04021381924062

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.



UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : IRFANA LITA ANGGRAINI
NIM : 04021381924062
JUDUL : PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL*
***FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES**
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907092006042001


(.....)

2. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198901272018032001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : IRFANA LITA ANGGRAINI
NIM : 04021381924062
JUDUL : PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL. EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 Oktober 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 16 Oktober 2023

PEMBIMBING I

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
197907092006042001

(.....

.....)

PEMBIMBING II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
198901272018032001

(.....

.....)

PENGUJI I

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
197602202002122001

(.....

.....)

PENGUJI II

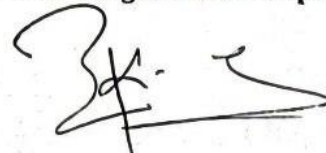
Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
197605142009121001

(.....

.....)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Keperawatan

(.....

.....)

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 1984070112008122001



**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Oktober 2023
Irfana Lita Anggraini**

Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap
Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

xiv + 84 halaman + 5 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi diabetes melitus di dunia terus meningkat setiap tahunnya dengan kasus diabetes tertinggi adalah diabetes melitus tipe 2 yaitu sebanyak 85-95%. Keharusan penderita DM tipe 2 mengubah pola hidupnya agar kadar gula darah tetap stabil seperti mengatur pola makan, mengurangi konsumsi gula, meningkatkan aktivitas fisik, kontrol gula darah rutin dan konsumsi obat-obatan. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres karena memerlukan penyesuaian yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami penderita DM tipe 2 akan berdampak pada proses pengobatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe 2 yang berada di ruang rawat inap RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* melalui teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Terapi SEFT dalam penelitian ini diberikan sebanyak 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Diabetes Distress Scale*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi SEFT terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketika tubuh dilakukan stimulus berupa *tapping* maka respon yang muncul adalah peningkatan mobilisasi sinyal pada neurotransmitter yang berdampak pada penurunan regulasi *hypothalamicpituitary-adrenal axis* mengakibatkan produksi hormon stres dalam hal ini kortisol berkurang. Terapi SEFT pada penelitian ini efektif terhadap tingkat stres sehingga diharapkan kepada penderita diabetes melitus tipe 2 untuk bisa menerapkan atau mengulangi kembali terapi SEFT di rumah secara mandiri.

Kata Kunci : Diabetes Melitus tipe 2, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Tingkat stres

Daftar Pustaka :(2013-2023)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, October 2023
Irfana Lita Anggraini

The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy on Stress Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients

xiv + 84 pages + 5 tables + 2 schemes + 12 appendices

ABSTRACT

The prevalence of diabetes mellitus in the world continues to increase every year with the highest diabetes cases being type 2 diabetes mellitus, namely 85-95%. Type 2 DM sufferers must change their lifestyle so that blood sugar levels remain stable, such as adjusting their diet, reducing sugar consumption, increasing physical activity, controlling blood sugar regularly and consuming medication. These changes can cause stress because they require continuous adjustments in daily life. The stress experienced by type 2 DM sufferers will have an impact on the treatment process. This research aims to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy on the stress levels of type 2 diabetes mellitus patients. This research is a pre-experimental research with a one group pretest posttest design. The population in this study were type 2 diabetes mellitus patients who were in the inpatient ward of Siti Fatimah Regional Hospital, South Sumatra Province. Sampling in this study used non-probability sampling through purposive sampling technique with a sample size of 16 respondents. SEFT therapy in this study was given once a day for 3 consecutive days for 10-15 minutes. The instrument in this study used the Diabetes Distress Scale questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test. Based on the results of the analysis, it was found that p value = 0.000 (<0.05) which shows that there is a significant effect of SEFT therapy on the stress levels of patients with type 2 diabetes mellitus. SEFT works on more or less the same principles as acupuncture and acupressure. When the body is subjected to a stimulus in the form of tapping, the response that emerges is increased mobilization of signals in neurotransmitters which has an impact on decreasing regulation of the hypothalamic pituitary-adrenal axis resulting in reduced production of stress hormones, in this case cortisol. SEFT therapy in this study was effective for stress levels, so it is hoped that type 2 diabetes mellitus sufferers will be able to apply or repeat SEFT therapy at home independently.

Keywords : *Type 2 Diabetes Mellitus, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy, Stress level*
Bibliography : *(2013-2023)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah, rahmat, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2” sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, membimbing, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya:

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, sekaligus sebagai penguji satu yang telah memberikan kritik, masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
2. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji dua yang telah memberikan kritik, masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran dosen, dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Bagian Diklat RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan, dan seluruh perawat di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan yang telah memberikan fasilitas, serta membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

7. Pasien diabetes melitus tipe 2 di ruang rawat inap paviliun cendana RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
8. Bapak, ibu dan adik yang telah memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dan semangat selama penyusunan skripsi ini. Doa dan dukungan keluarganya yang dapat membantu saya hingga sejauh ini.
9. Sahabat-sahabatku; Lisna, Bila, Yuyun, terima kasih banyak karena telah menemani perkuliahanku selama 4 tahun, serta teman-teman angkatan 2019 dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya. Peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan semoga pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, kritik serta saran mendapat berkah dari Allah SWT.

Indralaya, Oktober 2023



Irfana Lita Anggraini

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Diabetes Melitus.....	8
1. Pengertian.....	8
2. Klasifikasi Diabetes Melitus	8
3. Manifestasi Klinis Diabetes Melitus.....	10
4. Faktor Risiko Diabetes Melitus	11
5. Komplikasi Diabetes Melitus	12
6. Patofisiologi Diabetes Melitus	13
7. Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	13

B.	Konsep Stres	15
	1. Pengertian stres.....	15
	2. Gejala Stres	15
	3. Penggolongan stres	16
	4. Tingkat Stres.....	17
	5. Tahapan stres	18
	6. Respon Tubuh terhadap Stres.....	20
	7. Manajemen Stres	22
	8. Faktor Penyebab Stres Penderita Diabetes Melitus	24
	9. Pengaruh Stres terhadap Penderita Diabetes Melitus	25
C.	Konsep Terapi Komplementer	26
	1. Pengertian Terapi Komplementer.....	26
	2. Tujuan Terapi Komplementer	27
	3. Jenis-jenis Terapi Komplementer	27
	4. Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i>	28
D.	Penelitian Terkait	34
E.	Kerangka Teori	36
BAB III METODE PENELITIAN		37
A.	Kerangka Konsep	37
B.	Desain Penelitian.....	37
C.	Hipotesis	38
D.	Definisi Operasional.....	39
E.	Populasi dan Sampel	41
F.	Tempat Penelitian.....	43
G.	Waktu Penelitian	43
H.	Etika Penelitian	43
I.	Alat Pengumpulan data.....	44
	a. Data Primer	44
	b. Data Sekunder	45
J.	Prosedur Pengumpulan Data.....	45
	1. Tahap Persiapan.....	46
	2. Tahap Pelaksanaan.....	46

K. Pengolahan Data dan Analisa Data	48
1) Pengolahan Data	48
2) Analisa Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	51
1. Hasil Analisis Univariat	51
2. Hasil Analisis Bivariat	53
C. Pembahasan	54
D. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran.....	71
Daftar Pustaka	72
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	39
Tabel 3. 2 Domain Kuesioner <i>Diabetes Distress Scale</i> (DDS)	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita diabetes melitus tipe 2 (n=16)	52
Tabel 4. 2 Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Diberikan Terapi SEFT (n=16)	53
Tabel 4. 3 Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Sebelum Diberikan Terapi SEFT (n=16)	53

DAFTAR SKEMA

Skema 3. 1 Kerangka Konsep	37
Skema 3. 2 Rancangan Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (*inform*)
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan (*consent*)
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Penelitian
- Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8. Surat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 12. Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Irfana Lita Anggraini
Tempat Tanggal Lahir : Banyuasin, 01 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Keperawatan (S1)
Alamat : Desa Sugih Waras, Jlr. 16, RT 009/RW 003, Kec.
Muara Sugihan, Kab. Banyuasin, Provinsi Sumatera
Selatan
Alamat E-mail : irfanalita305@gmail.com
Anak Ke- : 1 dari 2 bersaudara
Nama Ayah : Gunadi
Nama Ibu : Luluk Indarwati
Nama Saudara : Azkia Assyifatul Wafa'

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2007 – 2013 : SDN 12 Muara Sugihan
Tahun 2013 – 2016 : MTS Daarul Abroor Muara Sugihan
Tahun 2016 – 2019 : MAN 3 Palembang
Tahun 2019 – 2023 : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan keadaan hiperglikemik akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Mahammad, *et al.* 2022). Diabetes melitus tipe 2 sering disebut “*Mother of Disease*” karena merupakan induk atau pembawa penyakit seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, gagal ginjal, dan kebutaan (Amalia, Syari & Anggraini, 2021).

Diabetes melitus tipe 2 adalah masalah kesehatan yang besar. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 dari tahun ke tahun yang disebabkan karena peningkatan jumlah populasi, usia, prevalensi obesitas dan penurunan aktifitas fisik (Lubis & Arifin, 2021). Prevalensi diabetes melitus terus meningkat dengan negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami tingkat perkembangan terbesar. Data dari *International Diabetes Federation* (IDF) pada tahun 2021, 537 juta orang di seluruh dunia diperkirakan menderita diabetes melitus. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 643 juta kasus pada tahun 2030 dan 783 juta kasus pada tahun 2045. Pada tahun 2021, diabetes telah menyebabkan 6,7 juta kematian di dunia (IDF, 2021). 85-95% kasus diabetes tertinggi adalah diabetes melitus tipe 2 (WHO, 2016).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang pada tahun 2022, penderita diabetes melitus di provinsi Sumatera Selatan terus meningkat dari tahun 2020 yaitu sebanyak 172.044 menjadi 279.345 orang

pada tahun 2021. Prevalensi diabetes mellitus di Kota Palembang mencapai 86.221 orang pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2022). Adapun jumlah pasien diabetes mellitus tipe 2 yang didapatkan dari bagian rekam medik RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2020 sebanyak 37 pasien, pada tahun 2021 sebanyak 94 pasien, dan pada bulan Januari-November tahun 2022 sebanyak 93 pasien diabetes melitus tipe 2.

Penyakit diabetes melitus tipe 2 berlangsung progresif secara perlahan yang menyebabkan penderita tidak menyadari telah mengidap penyakit DM dan biasanya baru menyadari ketika didiagnosis oleh dokter dan timbul berbagai komplikasi. Setelah penderita mengetahui bahwa mengidap penyakit DM tipe 2 akan muncul berbagai reaksi seperti perasaan takut, cemas, marah, stres, bahkan sampai depresi (Larasati, et al, 2017). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada penderita DM tipe 2 meliputi perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti mengatur pola makan, mengurangi konsumsi gula, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengontrol berat badan, mengontrol kadar gula darah, serta konsumsi obat-obatan. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan stres dan kecemasan karena memerlukan penyesuaian yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Widiasari, Wijaya, & Saputra, 2021). Selain itu, stres akan semakin meningkat apabila timbul komplikasi dari penyakit DM tipe 2. (Naibaho & Kusumaningrum, 2020).

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Malikatin, Manangkot, & Puspita, 2021). Stres dapat memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, hingga dapat mengancam

keseimbangan fisiologis. Secara fisik, stres dapat mengancam homeostasis fisiologis individu. Secara emosional stres dapat mengakibatkan perasaan negatif atau konstruktif terhadap diri. Secara intelektual stres dapat mempengaruhi persepsi dan kemampuan memecahkan masalah. Secara sosial, stres dapat mengubah hubungan seseorang dengan orang lain. Secara spiritual, stres dapat mempengaruhi nilai dan kepercayaan individu (Tampa'I, Lainsamputty dan Katiandagho, 2021).

Stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kontrol glukosa darah, kepatuhan berobat, biaya perawatan, kematian serta akan meningkatkan produksi hormon stres yaitu kortisol (Malikatin, Manangkot, & Puspita, 2021). Saat mengalami stres tubuh akan memproduksi hormon kortisol dan hormon adrenalin. Hormon-hormon dilepaskan oleh tubuh untuk mengubah glukosa dan lemak yang disimpan menjadi energi, namun pada penderita DM tipe 2 tidak memiliki cukup insulin untuk mengubah glukosa menjadi energi karena adanya kerusakan pankreas sehingga saat terjadi kebutuhan energi yang ekstra secara tiba-tiba akibat stres maka berdampak terhadap meningkatnya gula darah. Selain itu, kondisi stres juga dapat berpengaruh terhadap pola makan yang berlebihan dan menurunkan minat untuk melakukan aktivitas fisik karena kekurangan energi dan kondisi tersebut akan memperburuk penumpukan kadar gula darah yang berlebihan (Ludiana, *et al*, 2022).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan terapi yang menggabungkan antara spiritualitas berupa doa, keikhlasan dan kepasrahan, dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang

memanfaatkan sistem energi tubuh untuk membantu memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. Emosi negatif dapat diatasi dengan terapi SEFT melalui sugesti kalimat berupa doa dan ketukan ringan dengan dua ujung jari (*tapping*) di bagian tubuh tertentu. Terapi SEFT dilakukan dengan 3 tahapan sederhana, yaitu *set-up*, *tune-in* dan *tapping* (Maryatun, 2020). Terapi SEFT dalam mengatasi stres yaitu menyeimbangkan, menetralkan, menormalkan gangguan energi yang berada pada tubuh manusia (Nababan, 2022). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tarigan, Barus, dan Limbong (2022), tentang pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Medan Tuntungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan dengan nilai signifikansi sistole *p-value* sebesar 0,001 dan nilai signifikansi *p-value* tekanan darah diastole sebesar 0,002.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 yang semakin meningkat dari tahun 2020 dengan rata-rata usia diatas 45 tahun yaitu sebanyak 37 pasien menjadi 94 pasien pada tahun 2021. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner DASS42 dengan menggunakan dimensi stresnya saja diperoleh hasil 11 orang pasien DM tipe 2 yang berada di ruang rawat inap RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan pada bulan Desember 2022 mengalami stres sedang dengan rentang skor 19-25. Penelitian Pati (2022) dan Naibaho dan Kusumaningrum (2020), menyebutkan ciri-ciri dari stres sedang, yaitu sakit perut, otot-otot terasa

tegang, perasaan tegang, mudah marah dan kesal, mudah tersinggung, sulit beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabaran, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal yang dapat mengganggu.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2.

B. Rumusan Masalah

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis dengan waktu yang lama dan umumnya perkembangan penyakitnya lambat. Hal ini dapat menyebabkan banyak penderita dengan mudah mengalami stres. Stres yang terjadi pada penderita diabetes dikarenakan keharusan untuk menjalani perawatan diri seumur hidupnya. Stres akan memicu peningkatan kortisol dalam tubuh yang akan memengaruhi kadar glukosa darah. Jika hal ini terjadi dalam waktu yang lama maka risiko timbulnya komplikasi akan meningkat, sehingga akan memengaruhi kualitas hidup penderitanya.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi hormon stres dalam tubuh. Terapi SEFT mempunyai prinsip kerja yang sama dengan terapi akupresur, akupuntur dan *Emotional Freedom Technique* (EFT). Namun terapi ini menambahkan spiritual saat melakukan terapi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “apakah ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres pasien DM tipe 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pasien DM tipe 2 di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT pada pasien DM tipe 2.
- c. Untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap perubahan tingkat stres pasien DM tipe 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber ilmu pengetahuan tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres pasien DM tipe 2.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelayanan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam memberikan intervensi keperawatan untuk manajemen stres penderita DM tipe 2.

- b. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam pengembangan kegiatan penelitian dan menambah wawasan,

informasi serta pengetahuan di bidang keperawatan khususnya tentang pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres pasien DM tipe 2.

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan responden mengenai cara melakukan SEFT dan manfaat dari terapi SEFT yaitu salah satunya untuk menurunkan tingkat stres pada pasien DM tipe 2.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah dan jiwa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap tingkat stres pasien DM tipe 2. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 93 pasien DM tipe 2 yang berada di ruang rawat inap RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan pada bulan Januari – November 2022. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* melalui teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 16 responden. Tingkat stres responden diukur menggunakan kuesioner *Diabetes Distress Scale* (DDS) oleh Polonsky, dkk (2005) yang sudah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap paviliun cendana RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2023. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*.

Daftar Pustaka

- Adam, L., & Tomayahu, M. B. (2019). Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal Vol. 1, No. 1*.
- Amalia, D., Syari, W., & Anggraini, S. (2021). Gambaran Implementasi Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Melitus Di Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2019 - 2020. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Vol. 4 No. 2, 97-105*.
- American Diabetes Association. (2019). 2. *Classification and diagnosis of diabetes: standards of medical care in diabetes—2019. Diabetes care, 42 (Supplement_1),S13-S28.*
https://diabetesjournals.org/care/article/42/Supplement_1/S13/31150/2-Classification-and-Diagnosis-of-Diabetes.
- Aminuddin, M., Samsugito, I., Nopriyanto, D., & Puspasari, R. (2019). Terapi SEFT menurunkan intensitas kebiasaan merokok di kelurahan sambutan kota samarinda. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 329-335.
- Anggraini, D., & Safinatunnajah, A. (2021). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 7-14.
- Anggraini, R. A. (2016). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan (Pre Eliminary Study). *Motivasi*, 3(1), 80-88.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163-69
- Armanu., Aryati, A. S., Ilhami, S. D., Putri, O. A., & Risfandini, A. (2021). *Stres: di Era Turbulensi*. Malang: UB Press.
- Bakara, D. M., Ibrahim, K., & Sriati, A. (2013). Efek Spiritual Emotional Freedom Techniqueterhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(1).
- Barata, B. P. (2016). *Pengaruh Intervensi Seft terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. Naskah Publikasi: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Basirun, B., & Argiati, H. B. (2015). Peran Dukungan Keluarga Terhadap Manajemen Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Di Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 5(2), 15-22.

- Bhaskara, G., Budhiarta, A. A. G., Gotera, W., Saraswati, M. R., Dwipayana, I. M. P., Semadi, I. M. S., & Suastika, K. (2022). Factors Associated with Diabetes-Related Distress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 2077-2085.
- Dafriani, P. (2017). Hubungan Obesitas dan umur dengan kejadian diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 8(2).
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Derek, M. I., Rottie, J. V., & Kallo, V. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1*.
- Dewi, P. A. C., & Mutmainnah, N. F. (2022). Gambaran Tingkat Stres Lansia pada Masa Pandemi Corona Virus Disease-19. *Jurnal Medika Husada*, 5, 65–72
- Falco et al. (2015). The Relationship between Stress and Diabetes Mellitus. *Journal of Neurology and Psychology*, 3(1), 1–7.
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyani, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 15, No 1: 10-19.
- Fitri, D. (2022). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Lingkungan Rt 16 Kelurahan Rawa Buaya. *Jurnal Nurse*, 5(2), 13-24.
- Fitriana, N. (2021). *Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) pada Remaja dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Kasus Insomnia*. Universitas Muhammadiyah Magelang
- Gea, M. Z. A., Sukarni & Suriadi. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup pada Pasien Dm Tipe 2: *Literature Review*. 10(1), pp.1–52.
- Gobel, R. S., Rattu, J. A. M., & Akili, R. H. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat Di Ruang ICU dan UGD RSUD Datoe Binkang Kabupaten Bolaang Mangondow. *Jurnal Kesehatan*, Vol 4(1).
- Imelda, F., Santosa, H., & Tarigan, M. (2022). *Pengelolaan Asuhan Keperawatan di Komunitas dengan Diabetes Mellitus, Kolestrol, dan Asam Urat*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. United Kingdom: IDF.

- Irawan, D. (2013). *Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Daerah Urban Indonesia (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2007)*. Thesis Universitas Indonesia
- Jelantik, I. G. M. G., & Haryati, E. (2014). Hubungan faktor risiko umur, jenis kelamin, kegemukan dan hipertensi dengan kejadian diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Mataram. *Media Bina Ilmiah*, 8(1), 39-44.
- Juwita, L., & Agustinah, R. B. (2019). Korelasi Lama Menderita Sakit Terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi. *Dunia Keperawatan, Volume 7, Nomor 2: 128-133*.
- Kartikodaru, P. C., Hartoyo, M., & Wulandari, M. (2015). Pengaruh Pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol 4, No. 2*.
- Kemenkes RI. (2020). *Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Mellitus*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 1-6.
- Khaidir, K., & Maulina, N. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 17-25.
- Kirana, C. D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Awal Di Wilayah Kerja Puskesmas Balung Kabupaten Jember* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- Kurnia, V., Pauzi, M., Ramadanti, T., Gusmiati, R., & Fitri, S. D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 28-36.
- Kristinawati, B., Rahmawati, S., Fadhila, A. N., & Fadhila, R. A. N. (2021). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan kualitas tidur dan stabilitas tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2(2), 134-143.
- Larasati, T. A., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Rahmania, H. (2017). Strategi Koping Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Studi Kualitatif. *Jurnal Agromedicine*, 4(1), 7-12.
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, ST. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change Gowa, Vol. 7, No. 1, pp. 237-241*.
- Livana, P. H., Sari, I. P., & Hermanto. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus, *Jurnal Perawat Indonesia, Volume 2 No 1, 41- 50*.

- Mahammad, S. S, Indira, A., Guthi, V. R., Viji, A., Aruna, G., Kantha, K., & Jasmine, J. (2022). Depression And Quality of Life Among Type-2 Diabetes Mellitus Patients: A Case Control Study. *National Journal of Community Medicine, Volume 13, Issue 05, 319-326.*
- Malikatin, M., Manangkot, M. V., & Puspita, L. M. (2021). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Barat. *Community of Publishing In Nursing, Volume 9, Nomor 4.*
- Mamangkey, I. V., Kapantow, N. H., & Ratag, B. T. (2014). Hubungan antara tingkat pendidikan dan riwayat keluarga menderita dm dengan kejadian dm tipe 2 pada pasien rawat jalan di Poliklinik penyakit dalam BLU RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 3(4), 1-7.*
- Maryatun, S. (2020). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Dan Supportive Therapy Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 7(1), 14-25.*
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia.
- Mulianda, D., Rahmanti, A., & Tiara, A. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Keperawatan Sishana, 7(2), 72-81.*
- Muzaiyana,. Husna, C., & Darliana, D. (2022). Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Selama Pandemi COVID-19 di RSUD Meuraxa Banda Aceh. *JIM FKep Volume VI No. 2.*
- Nababan, D. M. S. (2022). *Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) pada Perawat di Rumah Sakit Mata SMCE Malang Tahun 2021*. Universitas Esa Unggul.
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(1), 1-8.*
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati, H. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan (Vol. 6, No. 1, pp. 80-85).*
- Natalansyah., Wulandari., & Mansyah, H. B. (2020). Tingkat Stres dan Perawatan Diri (Self Care) pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam Blud RSUD dr. Doris Sylvanus. *Jurnal Surya Medika, Vol.6, No.1:91-95.*
- Nurhayati, P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal, 4(1), 1-6.*

- Nurkamilah, N., Rondhianto, R., & Widayati, N. (2018). Pengaruh Diabetes Self Management Education and Support (DSME/S) terhadap Diabetes Distress pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSD dr. Soebandi Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 133-140.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam.(2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika.
- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Faktor Penyebab Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe. *Jambura Journal of Health Sciences and Research Vol. 3, No.2, 304-313*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitisan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pati, W. C. B. (2019). *Pengantar Psikologi Abnormal Definisi, Teori dan Intervensi*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Perkeni (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni).
- Pramesti, T. A., Andriyana, A. A. G. A., & Wardhana, Z. F. (2019). Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Bali Health Journal*, 3(2), 79-86.
- Prasetyo, H. (2020). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III di Rsud Sleman Yogyakarta*. Universitas Alma Ata Yogyakarta
- Profil Kesehatan Tahun 2018. Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2018). <https://dinkes.palembang.go.id/?nmodul=dokumen>.
- Purwaningsih, Y., Hartanto, A. E., Hendrawati, G. W. (2022). *Intervensi Relaksasi Hipnosis Modifikasi Lima Jari untuk Mengatasi Stres dan Resilliensi Penderita Diabetes Mellitus*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Diabetes Mellitus, Stres dan Manajemen Stres. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-66.
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).
- Sakinah, U., & Suyadi, S. (2020). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Stress and Increase Work Motivation in Nurses. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 56-66.

- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan di keluarga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan Vol.1 No. 1*.
- Sari, G. P., Samekto, M., & Adi, M. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Terjadinya Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii (Studi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati). *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 13 (1), 47-59.
- Septiani, L. D., & Siregar, T. S. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka.
- Setianingsih, S., Rahayuningsih, T., & Agustina, N. W. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 203-213.
- Sulastri, S., & Harjati, H. (2021). Pengendalian Stress Dan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Melalui Metodeodzih. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 7(2).
- Surahman., Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia.
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam: Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa. Survey Meter, Vol.20(2)*
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sutomo, N., & Purwanto, F. (2016). Efektifitas Teknik Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 8-8.
- Syatriani, S. (2019). Hubungan Pekerjaan Dan Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Daerah Pesisir Kota Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, vol. 2*.
- Tampa'i, D. D., Lainsamputty, F., & Katiandagho, Y. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup pada Penderita DM Tipe 2 di Kabupaten Poso. *Journal of Islamic Medicine, Volume 5 (2), 141-154*.
- Ulhaq, T. N., Winangun, I. G. P., Syuhada, I., & Adiwibawa, D. N. (2020). Hubungan Lama Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Kejadian Depresi di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. *Musyawarah Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia 2022; hal 193-209*.
- Utami, A. P. (2016). *Gambaran Mekanisme Koping Stress pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sambit Ponorogo Jawa Timur*. UIN Syarif Hidayatullah.

- Yuanto, H. H., Bakar, A., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Kombinasi Senam Kaki dan Aromaterapi terhadap ABI dan Tingkat Stres pada Penderita DM di Puskesmas Jajag. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4(2), 131-140.
- Wahyuni, D., Effendi, Z., & Mukarima, Y. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduce Sleep Disorder. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 115-120.
- Wahyuningsih, A. S., & Tamimi, T. (2021). Terapi dzikir terhadap perubahan tingkat stres pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 69-78.
- WHO. (2016). Global report on diabetes. World Health Organization.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2020). *Pelatihan SEFT Instan Healing: Tiga Langkah Sebelum Sefting*. <https://5jutasefter.com/member-content/sih-6-3-langkah-sebelum-sefting/>
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2020). *Pelatihan SEFT Instan Healing: Tiga Teknik Terpenting dalam SEFT*. <https://5jutasefter.com/member-content/warmup-04-tiga-teknik-terpenting-dalam-seft/>
- Zamani-Alavijeh, F., Araban, M., Koohestani, H. R., & Karimy, M. (2018). The Effectiveness Of Stress Management Training On Blood Glucose Control In Patients With Type 2 Diabetes. *Diabetology & metabolic syndrome*, 10, 1-9.