



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1327>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Efektivitas Terapi Dukungan Spiritual Teknik Dzikir Terhadap Tingkat Keputusasaan Pada Pasien Diabetes Melitus: Literatur Review

Merry Pongdatu¹, Yuyun Suharti², Tyas Selfiani Alman³, Siti Mutmainnah Hariadi⁴, Meli⁵, Nur Alisah⁶, Aisyah Sri Rahma⁷, Rafika Dedri Alfatwa⁸, Novia Ardana⁹, Serli Yanti¹⁰, Afridha Tri Wulandari¹¹

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis dengan prevalensi terus meningkat secara global, dimana Indonesia menempati peringkat ketujuh dunia dengan sekitar 10,7 juta penderita. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga menimbulkan stres, kecemasan, dan keputusasaan yang memperburuk kesehatan pasien. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan pencarian artikel pada Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan PubMed periode 2020-2025 mengikuti prinsip PRISMA. Berdasarkan analisis 10 studi periode 2021-2024, terapi dukungan spiritual dengan teknik dzikir menunjukkan efektivitas signifikan dalam menurunkan keputusasaan dan meningkatkan kesejahteraan pasien diabetes melitus. Terapi dzikir menurunkan kadar gula darah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menstimulasi sumbu Hipotalamus-Pituitari-Adrenal untuk menurunkan produksi kortisol dan epinefrin. Secara psikologis, terapi dzikir efektif menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup dan penerimaan diri melalui mekanisme psiko-neuro-endokrin yang merangsang pelepasan endorfin dan memberikan ketenangan spiritual.

Kata kunci: Terapi Dzikir, Diabetes Melitus, Keputusasaan

The Effectiveness of Spiritual Support Therapy Using the Dzikir Technique on Despair Levels in Diabetes Mellitus Patients: A Literature Review

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease with a continuously increasing prevalence globally, with Indonesia ranking seventh in the world with approximately 10.7 million sufferers. This condition not only has a physical impact but also causes stress, anxiety, and despair, which worsen the patient's health. This study employs a literature review method, searching articles on Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, and PubMed from 2020 to 2025, following the PRISMA principles. Based on an analysis of 10 studies from 2021 to 2024, spiritual support therapy using the dzikir technique showed significant effectiveness in reducing despair and improving the well-being of patients with diabetes mellitus. Dzikir therapy lowers blood sugar levels through the activation of the parasympathetic nervous system, which stimulates the hypothalamic-pituitary-adrenal axis to reduce the production of cortisol and epinephrine. Psychologically, dzikir therapy is effective in reducing stress levels, improving quality of life, and increasing self-acceptance through psycho-neuro-endocrine mechanisms that stimulate the release of endorphins and provide spiritual calm.

Keywords: Dzikir Therapy, Diabetes Mellitus, Despair

Penulis Korespondensi :

Merry Pongdatu

Afiliasi : Universitas Mandala Waluya

E-mail : merrypongdatu85@gmail.com

No. Hp : 085299479260

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahun, baik di tingkat global maupun nasional. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan gangguan regulasi gula darah, tetapi juga membawa dampak luas terhadap kualitas hidup penderitanya. Banyak

pasien mengalami stres, kecemasan, dan perubahan psikologis lain yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka apabila tidak ditangani dengan baik.(Jannah & Yosafianti, 2022).

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis (menahun) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang melebihi batas normal dan salah satunya adalah diabetes melitus. Diabetes melitus terjadi karena sensitivitas insulin dan kapasitas produksi insulin yang tidak memadai, baik karena hormon insulin yang belum berkembang sempurna maupun karena ketidakmampuan menggunakan insulin secara efektif. Berdasarkan data penderita Diabetes melitus di dunia *International Diabetic Federation* (IDF) dari 220 negara di seluruh dunia, lebih dari setengah miliar manusia atau lebih tepatnya 537 juta orang menderita diabetes. Prevalensi DM di Asia Tenggara yang memiliki angka penderita dengan kasus tertinggi yaitu Malaysia 16,6%, Singapura 12,8 %, Thailand 8% dan Indonesia 6,2%. Indonesia berada di peringkat ketujuh dunia sesudah China, India, Amerika, Pakistan, Brazil, serta Meksiko, yaitu terdapat sekitar 10,7 juta pasien diabetes antara usia 20 hingga 79 tahun(Adilah et al., 2024).

Diabetes melitus (DM) disebut juga sebagai silent killer karena sering tidak disadari oleh penyandanginya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi. DM dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan dan komplikasi, seperti retinopati, penyakit kardiovaskular, nefropati, dan masalah pada kaki. Komplikasi pada kaki merupakan salah satu masalah yang paling umum terjadi pada penderita DM. Beberapa masalah pada kaki diabetik yaitu, perubahan bentuk kaki karena atrofi otot ataupun perubahan tulang dan sendi seperti *Bunion*, *Hammer Toes* (ibu jari martil), *Charcot Foot*, dan luka kaki diabetik(Asnaniar et al., 2022).

Faktor risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi mencakup gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, obesitas, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta tingkat stres yang tinggi. Sementara itu, faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, riwayat keluarga dengan diabetes melitus, ras, dan genetik. Penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko yang paling dominan dalam mempengaruhi kejadian diabetes adalah aktivitas fisik dan usia, dimana seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik akan 5 kali lebih berisiko mengalami diabetes. Pola makan yang tidak sehat juga meningkatkan risiko DM hingga 0,23 kali lipat dibandingkan dengan individu yang memiliki pola makan yang baik. Urbanisasi yang cepat, perubahan gaya hidup, dan pola makan yang tidak merata semakin memperburuk kondisi ini dan berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi diabetes melitus di Indonesia (Fauziyyah & Utama, 2024)

Penatalaksanaan penyakit Diabetes Melitus meliputi terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi dengan menggunakan menggunakan obat-obatan sedangkan nonfarmakologi tanpa penggunaan obat-obatan(Widiasari et al., 2021). Terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada pasien berupa terapi alternatif komplementer yaitu *mind body Therapy* yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kemampuan berfikir. Salah satu terapi *mind body* yang dapat memberikan efek relaksasi adalah terapi dzikir karena didalamnya terdapat unsur kepercayaan (Jannah & Yosafianti, 2022).

Keberhasilan pengelolaan diabetes melitus sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam melakukan manajemen diri (*self-management*) secara konsisten. *Self-care management* diabetes mencakup berbagai aktivitas seperti pengaturan pola makan, aktivitas latihan fisik atau latihan jasmani, monitoring kadar gula darah, perawatan kaki, dan terapi pengobatan secara farmasi atau kepatuhan dalam melakukan kontrol dan berobat diabetes. Tujuan utama dari *self-care management* adalah untuk mengontrol kadar glukosa darah sehingga tetap dalam tingkat normal, meningkatkan kemampuan pasien dalam memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri, serta mencegah komplikasi yang dapat timbul dari diabetes (Zulkarnaini et al., 2025).

Terapi dzikir sebagai bentuk intervensi spiritual telah lama digunakan dalam tradisi Islam untuk mencapai ketenangan batin dan mengurangi stres (Kusnanto et al., 2022). Pengertian dzikir tidak lagi menjadi media komunikasi hamba kepada Tuhan, tetapi mengesankan hubungan timbal balik antara sang pencipta dengan ciptaannya. Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang, sehingga kemudian menekan kerja sistem kerja saraf simpatis dan mengaktifkan sistem kerja syaraf parasimpatis. Dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian yang dapat membangkitkan harapan, ketenangan, dan rasa percaya diri terhadap orang yang sedang sakit yang berimbas pada meningkatnya kekebalan (imunitas) tubuh, sehingga mempercepat penyembuhan (Martadinata, 2024).

METODE PENELITIAN

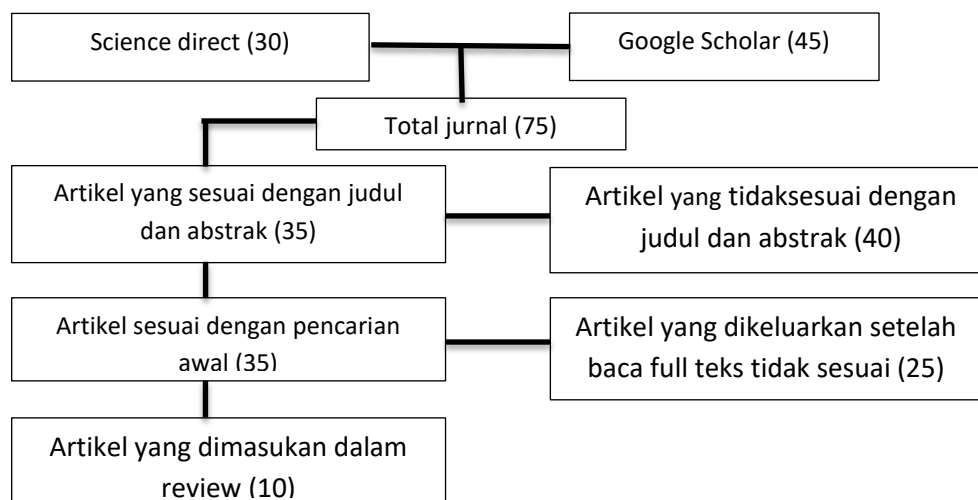
Artikel ini disusun berdasarkan metode tinjauan pustaka (*literature review*). Sara dan ruth dalam (Utami et al., 2021) literatur review yaitu serangkaian pemeriksaan secara sistematis terhadap suatu topik yang relevan dan sejenis dengan melakukan analisis, evaluasi dan sintesis secara kritis terhadap temuan penelitian, teori serta penerapannya. Pencarian artikel dilakukan pada empat database elektronik, yaitu Google Scholar, Semantic Scholar, ScienceDirect, dan PubMed. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci "terapi spiritual", "dukungan spiritual", "dzikir", "keputusasaan", "diabetes melitus" OR "diabetes mellitus", "spiritual therapy" dan "dhikr".

Kriteria Inklusi:

1. Artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2020-2025 (5 tahun terakhir)
2. Artikel berupa penelitian primer (kuantitatif, kualitatif, atau mix method) atau literature review
3. Membahas intervensi spiritual, khususnya dzikir atau praktik serupa
4. Populasi penelitian adalah pasien diabetes melitus
5. Mengukur variabel keputusasaan atau hopelessness
6. Artikel full-text tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris
7. Artikel dipublikasikan pada jurnal terakreditasi atau bereputasi

Kriteria Eksklusi:

1. Artikel berupa abstrak, prosiding, atau grey literature
2. Artikel duplikat
3. Artikel yang tidak dapat diakses secara penuh
4. Artikel dengan metodologi yang tidak jelas atau bias tinggi
5. Proses seleksi artikel mengikuti prinsip PRISMA, dimulai dari tahap identifikasi seluruh artikel yang ditemukan, kemudian penyaringan dengan menghapus duplikasi serta meninjau judul dan abstrak, dilanjutkan tahap eligibility dengan membaca teks lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga tahap akhir yaitu pemilihan artikel yang layak untuk dianalisa (Merry P et al., 2020)



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan kelainan metabolis kronis yang ditandai dengan konsentrasi glukosa darah melebihi normal, disertai dengan gangguan metabolisme, lemak dan protein yang disebabkan oleh kekurangan hormon insulin. Pasien harus memiliki kedisiplinan dan kepatuhan selama hidupnya dalam menaati program diet yang dianjurkan guna membantu mempertahankan gula darah yang normal, hal ini kemudian dapat menimbulkan kejenuhan dan stres pada diri pasien (Wahyuningsih & Tamimi, 2021).

Terapi dzikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang dapat merangsang hormon Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HPA) aksis untuk menurunkan produksi hormon kortisol sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah. Seseorang ketika berdzikir, telinga menerima respon suara dengan menggetarkan membran timpani, getaran tersebut selanjutnya dirubah sebagai impuls elektrik melalui nervus auditorius yang dihantarkan ke sistem limbik yang dilanjutkan kembali ke hipotalamus dan sampai pada amigdala. Terapi dzikir dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat perasaan senang sehingga membuat pasien lebih tenang, ketenangan yang dirasakan pasien akan mempengaruhi jalur fisiologis yaitu Hypothalamus Pytutary Axis (HPA), saraf simpatik melalui medula adrenal akan menekan produksi epinefrin untuk menurunkan produksi glucagon. Selain itu hipotalamus juga akan menstimulasi kelenjar pituitari untuk melepaskan Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) yang menstimulasi cortex adrenal yang juga turut menurunkan produksi hormon kortisol yang akhirnya dapat menurunkan produksi glukosa darah (Adilah et al., 2024).

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Sampel	Metode	Kesimpulan
Wahyuningsih & Tamimi, 2021	Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efek terapi dzikir terhadap tingkat stres pasien diabetes mellitus	Sampel sebanyak 59 responden,	Eksperimen epidemiologi menggunakan pendekatan Pre experimental design dengan jenis One Group Pretest Posttest	Terapi dzikir secara signifikan menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus.
Agung Akbar & Utami, 2021	Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Tingkat Nyeri	Tujuan penelitian untuk menerapkan terapi zikir pada pasien gastritis untuk menurunkan nyeri.	2 pasien sebagai subyek penelitian	Metode penelitian yang digunakan deskriptif, dengan pendekatan Studi Kasus penelitian	Penerapan terapi zikir pada pasien gastritis terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien
Mukaromah & Chanif, 2021	Penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 menggunakan	Tujuan studi ini untuk menerapkan terapi dzikir terhadap kadar	Subyek studi kasus melibatkan 2 orang penderita diabetes	Metode studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan	Terapi dzikir efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Sampel	Metode	Kesimpulan
	terapi dzikir	glukosa darah pada asuhan keperawatan pasien dengan diabetes melitus tipe 2	melitus.	pendekatan proses keperawatan.	pasien diabetes melitus tipe 2
Handayani et al., 2022	Hubungan Tingkat Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat spiritual terhadap kualitas hidup penderita Diabetes Melitus di masa pandemi Covid-19	Sampel yang digunakan sebanyak 121 orang dengan teknik pengambilan total sampling	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional.	Pentingnya dukungan spiritual dalam meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus
Asnaniar et al., 2022	Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Hidup Pasien Ulkus Kaki Diabetik	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir terhadap kualitas hidup pasien Ulkus Kaki Diabetik.	Jumlah responden sebanyak 19 orang	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan desain Pre-experimental dengan rancangan penelitian One Group pretest-posttest	Terapi dzikir selama dua minggu secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien
Jannah & Yosafianti, 2022	Terapi Dzikir Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Klien Diabetes Melitus Type II	Tujuan studi ini untuk mendapatkan gambaran penerapan terapi dzikir pada klien diabetes melitus tipe II terhadap kadar gula darah sewaktu.	Terapi dzikir dilakukan pada 2 subyek	Desain deskriptif berupa studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan.	Terapi dzikir selama tiga hari mampu menurunkan kadar gula darah
Antoni et al., 2023	Spiritual Experience of Type 2 Diabetes Mellitus Patients: Phenomenological Study	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek spiritual penderita	10 pasien diabetes mellitus tipe 2	Studi fenomenologis	Spiritualitas merupakan aspek yang tidak terpisahkan dalam hidup

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Sampel	Metode	Kesimpulan
		diabetes mellitus dalam menjalani kehidupan mereka			para pasien diabetes dan berperan penting dalam pengelolaan mandiri penyakit
Martadinata, 2024	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II	Sebanyak 30 pasien dipilih menggunakan teknik purposive sampling	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol	Terapi dzikir sebagai intervensi spiritual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres
Damayanti et al., 2024	Case Study: The Implementation Of Dhikr Therapy in Diabetic Foot Wound Patients with Low Self-Acceptance in Lampung Wound Care	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan dan menganalisis perawatan keperawatan pada pasien luka kaki diabetes dengan penerimaan diri rendah sebelum dan setelah menggunakan terapi dzikir.	Subjek penelitian ini adalah 2 responden	Desain penelitian ini menggunakan Applied Research (penelitian terapan).	Terapi dzikir terbukti efektif membantu pasien untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi pikiran negatif,
Adilah et al., 2024	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus	Untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.	Sampel berjumlah 30 responden dengan teknik simple random sampling.	Penelitian ini dilakukan secara observasional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan metode Quasy Experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-	Terapi dzikir terbukti efektif menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus

Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Sampel	Metode	Kesimpulan
				posttest desain	

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan Wahyuningsih & Tamimi (2021) menemukan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus di RSUD Dr. Harjono Ponorogo. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum terapi, mayoritas pasien mengalami stres tinggi (62,7%), namun setelah diberikan terapi dzikir selama dua hari dengan sesi dzikir 25 menit dua kali sehari, banyak pasien mengalami stres rendah (57,6%). Dzikir yang dilakukan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengingat kehadiran-Nya secara konsisten memberikan efek positif pada keseimbangan psikofisiologis pasien. Faktor usia, durasi menderita diabetes, dan riwayat keluarga juga berkaitan dengan tingkat stres, di mana pasien yang lebih lama menderita dan memiliki riwayat keluarga diabetes cenderung lebih mampu mengelola stresnya. Terapi dzikir dianggap sebagai pendekatan spiritual yang efektif dan dapat menjadi alternatif pendamping terapi medis dalam mengurangi stres pada penderita penyakit kronis, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan manajemen diri pasien secara komprehensif. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi terapi spiritual sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres dalam pasien diabetes mellitus.

Penelitian yang dilakukan Akbar & Utami (2021) menunjukkan bahwa penerapan terapi dzikir pada pasien gastritis efektif menurunkan tingkat nyeri yang dialami, dengan hasil evaluasi setelah tiga hari terapi menunjukkan penurunan skala nyeri dan peningkatan nafsu makan pada kedua pasien. Terapi dzikir ini berfungsi sebagai teknik distraksi yang mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, serta secara fisiologis merangsang produksi neuropeptida dan endorfin yang memberikan efek nyaman dan relaksasi. Intervensi ini diterapkan melalui pendekatan keperawatan komprehensif termasuk pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang juga melibatkan edukasi kepada pasien. Penelitian menyarankan terapi dzikir sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang bermanfaat dalam manajemen nyeri gastritis, yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dan menjadi tambahan yang efektif dalam asuhan keperawatan.

Penelitian yang dilakukan Mukaromah & Chanif (2021) menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Studi kasus ini melibatkan dua pasien yang menjalani terapi dzikir setiap sore selama dua minggu dengan durasi 15 menit per sesi, hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata kadar glukosa darah sebesar 40 mg/dl. Terapi dzikir sebagai pendekatan spiritual dianggap memberikan efek relaksasi yang menstimulasi kerja sistem saraf parasimpatis dan mengurangi stres, sehingga dapat memperbaiki keseimbangan tubuh dan meningkatkan efektivitas kerja insulin. Penelitian ini menegaskan bahwa terapi dzikir dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang mudah dilakukan dan bermanfaat untuk membantu pengelolaan diabetes melitus tipe 2, khususnya pada pasien yang beragama Islam.

Penelitian oleh Handayani et al (2022) di Puskesmas Rejosari pada 121 penderita Diabetes Melitus selama pandemi Covid-19 menunjukkan mayoritas memiliki tingkat spiritual dan kualitas hidup yang tinggi. Spiritualitas berperan penting dalam menstabilkan kadar gula darah dan meningkatkan imunitas, sehingga membantu mengurangi risiko komplikasi Covid-19. Meskipun keterbatasan sosial akibat pandemi menimbulkan kecemasan, peningkatan aktivitas keagamaan menjadi sumber kekuatan spiritual yang positif. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan spiritual dalam meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus di masa pandemi serta peran keperawatan dalam memberikan edukasi dan dukungan spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Asnaniar et al (2022) di Kota Makassar pada 19 pasien ulkus kaki diabetik menunjukkan bahwa terapi dzikir selama dua minggu secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien. Dzikir yang dilakukan secara khusyuk mampu menurunkan hormon stres kortisol, meningkatkan relaksasi, mood, dan ketenangan jiwa melalui mekanisme psiko-neuro-endokrin. Terapi dzikir tidak hanya memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan, tetapi juga secara neurologis merangsang pelepasan endorfin yang membantu menciptakan perasaan bahagia dan nyaman. erapi ini juga membantu memutus siklus pikiran negatif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung proses penyembuhan dan kekebalan tubuh pasien, sehingga direkomendasikan sebagai terapi spiritual efektif untuk pasien ulkus kaki diabetik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Yosafianti (2022) menunjukkan bahwa terapi dzikir selama tiga hari, masing-masing dilakukan dua kali sehari selama 15 menit, mampu menurunkan kadar gula darah sewaktu rata-rata sebesar 12 mg/dL. Dzikir yang dilakukan dengan membaca kalimat-kalimat dzikir seperti asmaul husna dan bacaan tasbih memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang merangsang sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal untuk menurunkan sekresi hormon kortisol, sehingga mengurangi produksi hormon stres yang berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah. Selain itu, terapi dzikir ini juga membantu memutus siklus pikiran negatif, meningkatkan mood dan rasa percaya diri, serta memperbaiki keseimbangan neurotransmitter di otak yang berujung pada peningkatan kekebalan tubuh dan percepatan proses penyembuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Antoni et al (2023) mengeksplorasi aspek spiritual pasien diabetes melitus tipe 2 melalui studi fenomenologis Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan aspek yang tidak terpisahkan dalam hidup para pasien diabetes dan berperan penting dalam pengelolaan mandiri penyakit mereka. Penelitian ini menemukan empat tema utama yaitu pengaruh diabetes terhadap kehidupan sehari-hari, motivasi untuk mengelola diabetes secara mandiri yang didukung oleh peran keluarga, peran spiritualitas dalam perawatan diri yang mencakup aktivitas keagamaan, keyakinan, dan penerimaan penyakit, serta sumber kekuatan dan harapan yang berasal dari hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam, dan Tuhan. Spiritualitas membantu pasien dalam memberikan dukungan emosional, membangun rasa percaya, harapan, dan mendorong perubahan kebiasaan negatif, yang secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan kualitas hidup pasien diabetes.

Penelitian yang dilakukan oleh Martadinata (2024) mengkaji pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 (DMT2) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi, 74,1% pasien mengalami stres ringan dan 25,9% stres sedang, namun setelah terapi dzikir dilaksanakan, 88,9% pasien tidak lagi mengalami stres dengan penurunan yang signifikan secara statistik ($p=0,001$). Terapi dzikir sebagai intervensi spiritual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dengan mekanisme menurunkan hormon stres seperti kortisol, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta memberikan ketenangan batin yang penting untuk kesehatan mental dan pengelolaan diabetes secara holistik. Studi ini menegaskan bahwa terapi dzikir dapat menjadi bagian penting dari perawatan holistik pada pasien diabetes, dengan peran perawat dalam memberikan edukasi dan dukungan agar praktik dzikir dilakukan secara efektif untuk mengoptimalkan manajemen stres pada penderita DMT2.

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti et al (2024) meneliti penerapan terapi dzikir pada pasien luka kaki diabetes dengan rendahnya penerimaan diri di Lampung Wound Care. Studi ini menggunakan desain applied research dengan dua responden yang mengalami luka kaki diabetik dan memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah berdasarkan kuesioner Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ). Setelah intervensi terapi dzikir dilakukan selama tiga hari, dua kali sehari selama 5-10 menit, terjadi peningkatan skor penerimaan diri dari kategori rendah menjadi sedang, dengan nilai rata-rata meningkat dari 86 menjadi 95. Terapi dzikir terbukti efektif membantu pasien untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi pikiran negatif, menerima kondisi dan kritik dari orang lain, serta menumbuhkan rasa syukur

dan ketenangan batin yang mendukung penerimaan diri yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien luka kaki diabetes, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan sebagai bagian dari perawatan holistik yang juga mempertimbangkan aspek spiritual pasien.

Penelitian yang dilakukan oleh Adilah et al (2024) menunjukkan bahwa terapi dzikir terbukti efektif menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus, karena memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang mampu menstimulasi mekanisme fisiologis tubuh untuk menekan hormon stres dan menyeimbangkan kadar glukosa. Dalam pelayanan keperawatan jiwa pada situasi bencana, di mana individu maupun kelompok sering mengalami tekanan psikologis, kecemasan, dan trauma. Dalam konteks bencana, perawat jiwa berperan bukan hanya dalam pemulihan fisik, tetapi juga dalam memberikan intervensi psikososial dan spiritual seperti terapi dzikir atau bentuk coping religius lainnya untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan korban.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur sistematis terhadap 10 studi yang dipublikasikan pada periode 2021-2024, dapat disimpulkan bahwa terapi dukungan spiritual dengan teknik dzikir menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat keputusasaan dan meningkatkan kesejahteraan pada pasien diabetes melitus. Terapi dzikir terbukti memiliki dampak positif pada parameter fisiologis dengan menurunkan kadar gula darah melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menstimulasi sumbu Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) untuk menurunkan produksi hormon kortisol dan epinefrin. Secara psikologis, terapi dzikir efektif menurunkan tingkat stres dari 62,7% pasien yang mengalami stres tinggi menjadi 88,9% pasien yang tidak mengalami stress, serta meningkatkan kualitas hidup dan penerimaan diri pasien melalui mekanisme psiko-neuro-endokrin yang merangsang pelepasan endorfin dan memberikan ketenangan spiritual.

TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan artikel literatur review ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis berharap hasil tinjauan literatur ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, B. N., Sani, F. N., & Agung, K. Y. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 2615–2624.
- Agung Akbar, M., & Utami, L. N. (2021). Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Lentera Perawat*, 2(2).
- Antoni, A., Decroli, E., Prayitno, I., Indrawati Lipoeto, N., Efendi, N., & Muhamad, Z. (2023). Spiritual experience of type 2 diabetes mellitus Patients: Phenomenological study. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 4(2), 18–27. <https://doi.org/10.47616/jamrmhss.v4i2.355>
- Asnaniar, W. O. S., Idris, F. P., Sudarman, & Majid, S. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 1–9.
- Damayanti, W., Dewi, A. R., Pujiarto, & Saragih, G. G. B. (2024). Case Study: The Implementation Of Dhikr Therapy in Diabetic Foot Wound Patients with Low Self-Acceptance in Lampung Wound Care. *International Health Conference STIKes Panca Bhakti*, 2, 1–10.
- Fauziyyah, M. H., & Utama, F. (2024). Literature review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus di Indonesia. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 266–278.
- Handayani, S., Hasneli, Y., & Amir, Y. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 5(2), 118–126.
- Jannah, N., & Yosafianti, P. V. (2022). Terapi dzikir menurunkan kadar gula darah sewaktu pada klien diabetes melitus type II. *Ners Muda*, 3(3), 250–259. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.9480>
- Kusnanto, K., Arifin, H., Pradipta, R. O., Gusmaniarti, G., Kuswanto, H., Setiawan, A., & Lee, B. O. (2022). Resilience-based Islamic program as a promising intervention on diabetes fatigue and health-related quality of life. *Plos*

One, 17(9), 1. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0273675>

Martadinata, U. H. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 08(01), 46–51.

Mukaromah, S. A., & Chanif, C. (2021). Penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 menggunakan terapi dzikir. *Ners Muda*, 2(3), 141–147.

Merry P., Muslihah, N., & Titin Andri Wihastuti. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy in Preventing Residivism in Pedophilia: A Systematic Review. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 86–99. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v2i3.129>

Utami, M., Jahar, A., & Zulkifli. (2021). Tinjauan scoping review dan studi kasus. *Jurnal Peradaban Sains Rekayasa Dan Teknologi*, 2, 152–172.

Wahyuningsih, A. S., & Tamimi, T. (2021). Terapi dzikir terhadap perubahan tingkat stres pasien diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(1), 69.

Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes melitus tipe 2: Faktor risiko, diagnosis, dan tatalaksana. *Ganesha Medicina Journal*, 1(2), 114–120.

Zulkarnaini, Hayani, N., Idwar, Azwarni, & Yusrawati. (2025). Pelatihan dan penerapan diabetes self management education untuk pasien DM. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3), 756–762.

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

