

**Pengaruh Bimbingan Relaksasi Berbasis Spiritual Terhadap Kecemasan Pasien
Akibat Tindakan Perawatan Luka Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Indriati
Solobaru**

sanggreini10@gmail.com

Septi Anggreini¹ Rufaida Nur Fitriana²Nur Rakhmawati³

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Ulkus diabetikum akan dialami oleh penderita diabetes di seluruh dunia setiap tahunnya sekitar 9,1 juta sampai 26,1 juta. Penyakit diabetes mellitus yang menimbulkan kecemasan terdiagnosis dokter dengan prevalensi paling tinggi terdapat di DKI Jakarta, Jawa Tengah menduduki peringkat ke 12.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solobaru. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel terikat yakni kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum, variabel bebas yakni pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan luka ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solobaru sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian ini pada kelompok intervensi menunjukkan responden mengalami kecemasan berat sebanyak 9 responden, setelah diberikan intervensi mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 responden, sedangkan pada kelompok kontrol responden mengalami kecemasan berat sebanyak 10 responden, setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 responden. Terdapat pengaruh pemberian relaksasi berbasis spiritual terhadap tingkat kecemasan pasien dengan nilai $p = 0.001$, serta terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam dengan nilai $p = 0.005$, dengan analisa berbedaan menggunakan uji *Mann-Whitney test* nilai $p = 0.040$.

Kata Kunci : relaksasi berbasis spiritual, relaksasi nafas dalam, kecemasan

ABSTRACT

Septi Anggreini

Diabetic ulcers will be experienced by diabetics worldwide every year around 9.1 million to 26.1 million. Diabetes mellitus disease that causes anxiety diagnosed by doctors with the highest prevalence is in DKI Jakarta, Central Java is ranked 12th.

This study aims to determine the effect of spiritual-based relaxation guidance on patient anxiety due to diabetic ulcer wound care at Indriati Solobaru Hospital. This study consists of two variables, namely the dependent variable, namely patient anxiety due to diabetic ulcer wound care, the independent variable is the effect of spiritual-based relaxation guidance. The sampling technique used purposive sampling. The sample in this study were patients with diabetic ulcer wounds at Indriati Solobaru Hospital as many as 30 people.

The results of this study in the intervention group showed that 9 respondents experienced severe anxiety, after being given the intervention, the majority of respondents were at the mild anxiety level of 6 respondents, while in the control group respondents experienced severe anxiety as many as 10 respondents, after being given the intervention in the control group the majority of respondents experienced moderate anxiety as many as 9 respondents. There is an effect of providing spiritual-based relaxation on the level of patient anxiety with a p value = 0.001, and there is an effect of providing deep breathing relaxation with a p value = 0.005, with a different analysis using the Mann-Whitney test with a p value = 0.040.

Keywords : *spiritual based relaxation, deep breathing relaxation, anxiety*

PENDAHULUAN

Ulkus Diabetikum adalah komplikasi diabetes yang berhubungan dengan morbiditas, mortalitas, biaya, dan kualitas hidup (Syafri, 2018). Di Amerika angka kejadian ulkus diabetikum berkisar 1 juta sampai 3,5 juta pada penderita diabetes. (WHO, 2016) Penyakit diabetes mellitus yang terdiagnosis dokter di Indonesia 2,0 % dan prevalensi penyakit paling tinggi terdapat di DKI Jakarta 3,4%, Kaltim 3,0 %, DIY 2,8 % dan Jawa Tengah menduduki peringkat ke 12 dengan 2,2 % (Riskesdas, 2018) Jumlah penderita diabetes mellitus di wilayah Solo Raya berdasarkan penelitian yang dilakukan di RSUD mengalami peningkatan yaitu sebanyak 75.185 orang di tahun 2018 dan sebanyak 139.201 orang di tahun 2019 (Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2019).

Pasien ulkus diabetik terjadi reaksi cemas dan depresi karena penyakit dan menimbulkan ulkus diabetik dirasakan sebagai suatu ancaman terhadap kehidupan, sehingga menimbulkan perasaan takut, khawatir, gelisah, dan merasa tidak nyaman di berbagai situasi. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya yang nyata maupun yang hanya di bayangkan (Darmawati & Darlina, 2018).

Kecemasan yang terjadi akibat perawatan luka ulkus diabetikum yang dibiarkan tanpa ada penanganan akan mengakibatkan terjadinya depresi sampai dengan terjadinya gangguan psikiatri seperti gangguan stress, biasanya menggunakan farmakoterapi atau obat (Nahdarina, 2020). Menurut Agusnawati, (2018) salah satu upaya keperawatan untuk mencegah dan mengurangi kecemasan adalah terapi spiritual dengan cara pendekatan agama melalui doa, untuk membangkitkan percaya diri dan

optimisme karena salah satu efek yang di timbulkan dari kecemasan.

Pada penelitian ini, peneliti ingin menerapkan relaksasi dan melakukan pendekatan komunikasi terapeutik dengan berdasarkan pada spiritual, memotivasi untuk berdoa dan berserah diri kepada Tuhan sesuai dengan kepercayaan pasien. (Abdul, 2017). Kebutuhan spiritual pasien dengan ulkus diabetikum yaitu kepercayaan pada Tuhan yang memiliki kekuatan yang besar dalam proses penyembuhan (Sundari, 2020).

Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan dalam diri untuk mencapai tujuan dan makna dalam hidup serta bagian paling pokok dari masalah kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Hasan, 2016). Aktualitas diri merupakan sebuah tahapan spiritual seseorang, dimana berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih sayang, kedamaian, toleransi, kerendahatian serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Prijosaksono, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di RS Indriati Solobaru di temukan 8 dari 10 orang mengalami kecemasan akibat perawatan luka ulkus diabetikum, di tandai dengan pasien tegang dan gemetar saat akan di lakukan perawatan luka. Dari hasil pengukuran menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) terdapat skor 8-15 yaitu kecemasan ringan hingga kecemasan sedang. Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul “pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di RS Indriati Solobaru”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada

pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di RS Indriati Solobaru?

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di RS Indriati Solobaru.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah “ada pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di RS Indriati Solobaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di RS indriati Solo Baru pada bulan April – Juni 2024. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu *quasi-experimental design* dengan rancangan penelitian *pre-test and post-test with control group*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu 30 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dimana dibagi menjadi dua bagian 15 untuk kelompok perlakuan dan 15 responden untuk kelompok kontrol. Variabel independen penelitian ini adalah bimbingan relaksasi berbasis spiritual dan Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan SOP bimbingan relaksasi berbasis spiritual. Analisa pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum di RS Indriati Solobaru menggunakan uji *Wilcoxon*. Sedangkan untuk mengetahui

perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* intervensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi menggunakan uji *Mann-Withney U Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 30 responden dengan memberikan intervensi :

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	Perlakuan		Kontrol	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Perempuan	9	60.0	11	73.3
Laki-laki	6	40.0	4	26.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mayoritas adalah perempuan yaitu 9 responden (60%) kelompok perlakuan, dan 11 responden (73,3%) kelompok kontrol. Jenis kelamin (seks) menurut Setiawan dkk (2020) merupakan suatu akibat dari dimorfisme seksual, yang pada manusia dikenal menjadi laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini juga sejalan dengan Trisnawati (2022) bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan 89,3% dan laki-laki 10,7%. Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Nurhayati, 2020). Salah satu faktor penyebab terjadinya hal ini yaitu perempuan terbiasa lebih terbuka dengan perasaannya sedangkan laki-laki lebih sering menunjukkan sikap *defensive*

tentang mengakui emosinya (Supriani dkk, 2017).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin menjadi faktor dalam mempengaruhi kecemasan pada penderita diabetes mellitus, hal ini karena perempuan dirasa lebih peka dan lebih sensitif dalam merasa atau menggunakan perasaan dibandingkan dengan laki-laki yang dapat mengendalikan diri untuk merespon kecemasan dengan baik. Dengan begitu perempuan cenderung menggunakan emosinya untuk memecahkan masalah pada waktu merasakan sakit DM yang dihadapinya.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Usia(Tahun)	Mean	SD	Min	Mak
perlakuan	49.53	8.95	33	64
kontrol	49	7	38	60

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa distribusi usia responden yaitu pada kelompok perlakuan usia responden antara 33-64 tahun, rata-rata usia responden 49,53 tahun dengan SD 8,95. Sedangkan pada kelompok kontrol usia responden antara 38-60 tahun, dan rata-rata usia responden 49 tahun dengan SD 7. Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2019) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu: usia pertengahan (*middle age*) 45 - 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati & Helmi (2020) bahwa responden yang paling banyak adalah lansia awal yang berusia antara 46-55 tahun yaitu 27 responden (64,3%). Lansia menjadi faktor resiko terjadinya kecemasan. Kecemasan yang dialami pasien DM tipe 2 pada usia lanjut mungkin memiliki hubungan biologi dasar,

dimana pada lanjut usia mengalami berkurangnya neuro transmitter yang berkaitan dengan *mood* dan emosi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni (2020) menyatakan bahwa usia responden dalam penelitiannya paling banyak adalah rentang usia 41-60 sebesar 52.7%. Seseorang yang memasuki masa usia lansia akan menghadapi banyak berbagai masalah kesehatan yang diperlukan penanganan segera dan terintegrasi salah satunya adalah penyakit DM. Adapun beberapa perubahan yang dihadapi para penderita penyakit DM juga sangat mempengaruhi kesehatan psikologi sehingga sulit untuk mengendalikan kecemasan yang dialami.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan yang erat antara usia dengan kejadian kecemasan pada kecemasan penderita diabetes mellitus, semakin usia seseorang bertambah maka akan mempengaruhi fisiologis yang mampu menurunkan fungsi tubuh dan memperparah keadaan luka diabetes mellitus sehingga hal ini juga mempengaruhi kesehatan psikologis penderita karena sulit menemukan coping dan berakibat ke masalah kecemasan.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n=30)

Pendidikan	Perlakuan (15)		Kontrol (15)	
	(n)	(%)	(n)	(%)
SMA	6	40.0	7	46.7
SMP	9	60.0	8	53.3
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan pada kelompok perlakuan maupun kontrol mayoritas berada di tingkat pendidikan SMP yaitu 9 responden (60%) kelompok perlakuan dan 8 responden (53,3%) kelompok kontrol. Menurut Nursalam dalam Rohmawati &

Helmi (2020) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak informasi yang diterimanya, maka akan semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Sehingga seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan berpengetahuan lebih baik dibanding mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Sedangkan responden dengan tingkat pendidikan rendah lebih mudah mengalami cemas dibandingkan dengan responden dengan tingkat pendidikan tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2020) bahwa hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa usia responden paling banyak adalah berpendidikan tingkat SMP yaitu 22 responden (52,4%). Menurut Setiawan dkk (2020) menyatakan pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan sangat penting karna dengan pendidikan dapat menciptakan seseorang yang berkarakter dan berkualitas dalam mencapai cita-cita yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti berpendapat bahwa pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam kecemasan seorang penderita DM. Hal ini karena apabila seseorang dengan pendidikan tinggi maka akan mudah menyerap informasi sehingga dapat melakukan koping diri terhadap suatu stresor. Dan karena tingkat pemahaman dan pengetahuan berpengaruh besar terhadap tingkat kecemasan.

Tabel 4. *Pretest dan posttest* kelompok relaksasi berbasis spiritual (n=15)

	Post Kecemasan Ringan	Post Kecemasan Sedang	Post Kecemas an Berat	Total
Pre Kecemasan Sedang	6 (100 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	6 (100 %)
Pre Kecemasan Berat	0 (0,0 %)	5 (55,6 %)	4 (44,4 %)	9 (100 %)
Total	6 (40,0 %)	5 (33,3 %)	4 (26,7 %)	15 (100 %)

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok relaksasi berbasis spiritual mayoritas responden mengalami kecemasan berat (28-41) 10 responden (66,7%). Setelah diberikan intervensi mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan (14-20) yaitu 6 responden (40%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Supriani (2017), bahwa sesudah pemberian teknik relaksasi spiritual menunjukkan 6 orang (30%) responden dari 20 responden yang diteliti, mengalami kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan terbanyak yang dialami adalah kecemasan ringan yakni sebanyak 14 orang (70%). Dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Teknik relaksasi menggabungkan unsur keyakinan pada agama dan Tuhan, dan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dari sekedar teknik relaksasi. Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir (Hanafi, 2018).

Menurut Islamiyah & Maulidah (2022) menyampaikan bahwa jenis bimbingan spiritual dapat berupa bimbingan doa, solat, dzikir, dan membaca Al'Quran. Ketika berdoa akan menimbulkan rasa percaya diri, rasa optimisme (harapan kesembuhan), mendatangkan ketenangan, damai dan

merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga mengakibatkan tubuh meresponden dengan mensekresikan beberapa hormone tertentu. Ketika penderita penyakit merasa putus asa dan pada kondisi yang terhimpit serta mengalami kecemasan berat tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi spiritual ia berdoa lebih bersungguh-sungguh dan dengan merendahkan diri di hadapan Tuhan Yang Maha Esa serta ikhlas dan berserah diri dalam berdoa. Maka dari itu sikap mental dan pasrah inilah yang akan melatar belakangi penurunan tingkat kecemasan bagi penderita DM (Trisnawati dkk, 2022).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa, salah satu cara dalam mengatasi kecemasan yang mulai digunakan dalam kegiatan penyembuhan pasien medis adalah dengan melalui kebutuhan keagamaan dan spiritual. Praktek spiritual dilakukan untuk mencegah dan mengurangi efek psikologis negatif dari situasi stres dan kecemasan, maka dengan ini tehnik relaksasi spiritual begitu efektif digunakan pada penderita DM yang sedang mengalami kecemasan.

Tabel 5. *Pretest* dan *posttest* relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol (n=15)

	Post Kecemasan Ringan	Post Kecemasan Sedang	Post Kecemas an Berat	Total
Pre Kecemasan Sedang	1 (25,0 %)	3 (75,0 %)	0 (0,0 %)	4 (100 %)
Pre Kecemasan Berat	0 (0,0 %)	6 (60,0 %)	4 (40,0 %)	10 (100 %)
Pre Kecemasan Berat Sekali	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	1 (100,0 %)	1 (100 %)
Total	1 (6,7 %)	9 (60,0 %)	5 (33,3 %)	15 (100 %)

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami kecemasan berat (28-41) 10

responden (66,7%). Setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (21-27) yaitu 9 responden (60%). Kecemasan pada penderita DM dapat diatasi dengan diberikan terapi. Terapi relaksasi memiliki berbagai macam salah satunya adalah latihan nafas dalam. Relaksasi nafas dalam memberikan respon relaksasi lebih dominan pada sistem saraf parasimpatic, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Saraf parasimpatic berfungsi mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks (Laili & Wartini, 2018).

Tehnik relaksasi nafas dalam ini adalah dengan menarik nafas dalam secara teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ tubuh. Rutin menarik nafas dalam telah terbukti menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan nafas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari (Yulanda, 2022). Peregangan tersebut akan memicu peningkatan reflek baroreseptor yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis. Saraf parasimpatic berfungsi mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks (Setiawan & Yanto, 2020). Tubuh manusia mempunyai endorfinb sehingga menurunkan kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa, relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada penderita DM. Hal ini karena dengan nafas dalam secara teratur maka akan mengirimkan oksigen keseluruh tubuh sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan meminimalisir terjadinya kecemasan.

2. Analisa Bivariat

Tabel 7. Analisa perbedaan kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum sebelum dan sesudah diberikan relaksasi berbasis spiritual dan relaksasi nafas dalam (n=30)

Kecemasan	Berbasis Spiritual	Relaksasi Nafas Dalam
	<i>p value</i>	<i>p value</i>
<i>Pre test</i>	0.001	0.005
<i>Post test</i>		

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa Uji Wilcoxon test menunjukkan nilai *p value* = 0,001 (*p value* < 0.05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi berbasis spiritual mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriani (2017) yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum intervensi diperoleh hasil tidak ada responden yang tidak cemas, kecemasan sedang 6 responden (30%), sedangkan 14 responden (70%) mengalami kecemasan berat. Sedangkan tingkat kecemasan responden sesudah intervensi menunjukkan 6 orang (30%) mengalami kecemasan sedang, 14 responden (70%) mengalami kecemasan ringan. Dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Hasil uji Wilcoxon test ini didapatkan nilai $p = 0,000$ pada tingkat $p = 0,05$ (= 0,05). Bila dibandingkan dengan tingkat kemaknaan yaitu $0,000 = 0,05$, berarti H_0 ditolak, H_1 diterima Secara statistika berarti ada pengaruh yang signifikan dari intervensi yang diberikan.

Relaksasi spiritual merupakan upaya yang dilakukan oleh masyarakat untuk mencapai keadaan relaksasi yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas saraf

simpatis melalui keyakinan spiritual dan agama para pihak, sehingga dapat mengendalikan keadaan fisik. Berdasarkan metode spiritual diharapkan akan menimbulkan perubahan mental yang pada akhirnya mengarah pada relaksasi yang lebih baik (Ningsih et al., 2018). Teknik relaksasi menggabungkan unsur keyakinan pada agama dan Tuhan, dan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dari sekedar teknik relaksasi. Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir (Hanafi, 2018). Praktek spiritual dilakukan untuk mencegah dan mengurangi efek psikologis negatif dari situasi stress dan kecemasan. Spiritual dapat membantu individu beradaptasi dalam kondisi fisik menjalani hemodialisis yang menekan psikologis pasien (Putri et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa, penerapan intervensi terapi relaksasi berbasis spiritual islami untuk mengatasi kecemasan pada pasien diabetes mellitus memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan. Karena upaya spiritual ini dapat mencapai keadaan relaksasi yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas saraf simpatis melalui keyakinan spiritual dan agama para pihak, sehingga dapat mengendalikan keadaan fisik dan mempengaruhi psikologis sehingga meminimalisir terjadinya kecemasan.

Tabel 8. Analisa perbedaan kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum sesudah diberikan relaksasi berbasis spiritual dan dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam (n=30)

Variabel	Kelompok	Mean Rank	<i>p value</i>
<i>Post test</i>	relaksasi berbasis spiritual	12.20	0.040
	relaksasi nafas dalam	18.80	

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa uji *Mann-Whitney test* menunjukkan nilai *p value* = 0,040 (*p value* < 0.05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pemberian relaksasi berbasis spiritual dengan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. Hasil ini sejalan dengan penelitian Purwanto & Khasanah (2022) dengan uji *Mann-Whitney* terhadap perbedaan tingkat kecemasan antara dua kelompok spiritual dzikir doa dan relaksasi nafas dalam tersebut baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi didapatkan *p-value* $0,000 > \alpha 0,05$, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum maupun sesudah dilakukan tindakan pada pasien pra operasi general anesthesia di RSUD Cilacap antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol bermakna secara statistik.

Keparahan pada penderita diabetes juga dapat mempengaruhi gangguan psikologis dan emosional seperti kecemasan (Djoko Tjahjono, 2020). Kualitas hidup penderita DM menjadi penting karena menggambarkan kekuatan penderita dalam mengelola penyakit serta memelihara kesehatannya dalam jangka waktu lama yang akan mempengaruhi tingkat kecemasan penderita diabetes (Setiawan & Yanto, 2020). Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka

bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Yulanda, 2022).

Ada intervensi yang mampu dilakukan untuk mengatasi terjadinya kecemasan pada penderita diabetes mellitus yaitu dengan tehnik relaksasi berbasis spiritual dan relaksasi nafas dalam. Keduanya mampu memberikan pengaruh terhadap kecemasan, namun demikian tehnik relaksasi berbasis spiritual dinyatakan lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi nafas dalam. Spiritualitas memberikan pengertian keterhubungan interpersonal (dengan diri sendiri), interpersonal (dengan orang lain) dan transpersonal (dengan yang tidak terlihat, Tuhan atau yang tertinggi). Tehnik relaksasi berbasis spiritual ini bisa dilakukan dengan kerja sama antara tenaga pelayan kesehatan, pasien dan keluarga pasien dengan cara memberikan pendekatan secara keagamaan, memberikan panduan pelaksanaan doa dan memberikan pengetahuan tentang kedahsyatan manfaat dari terapi spiritual (Hanafi, 2018).

Kecemasan dimanifestasikan dalam tingkat yang berbeda dari mulai ringan sampai berat. Manifestasi kecemasan yang terjadi tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi ketegangan, harga diri dan mekanisme koping (Nurhayati, 2020). Bacaan ayat suci Al'Quran dan bacaan doa yang menenangkan dapat membantu mengurangi kecemasan dan stress dengan menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress dan cemas (Islamiyah & Maulidah, 2022). Manfaat yang dapat diperoleh dari pendekatan spiritual adalah selalu optimis dalam menghadapi penyakit sehingga responden tetap tenang dan konstruktif.

Menurut Masniah (2020) menyatakan respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Disaat itu pasien merasa putus asa dan pada kondisi yang terhimpit serta mengalami kecemasan berat tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi spiritual ia berdoa lebih bersungguh-sungguh dan dengan merendahkan diri di hadapan Allah serta ikhlas dan berserah diri dalam berdoa. Dengan sikap mental dan pasrah inilah yang akan melatar belakangi penurunan tingkat kecemasan bagi pasien (Supriani, 2017).

Berdasarkan urain diatas peneliti berpendapat bahwa, pemberian tindakan relaksasi berbasis spiritual lebih efektif diberikan untuk mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus yang sedang melakukan perawatan luka diabetikum. Hal ini karena relaksasi spiritual memberikan manfaat yaitu mampu meyakinkan penderita untuk berpikir secara positif, sehingga mempengaruhi hormone endorphin dan meminimalisir cemas yang dialaminya.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa karakteristik usia responden pada kelompok perlakuan antara 33-64 tahun, rata-rata 49,53 tahun dengan SD 8,95. Sedangkan pada kelompok kontrol usia responden antara 38-60 tahun, dan rata-rata 49

tahun dengan SD 7. Pendidikan pada kelompok perlakuan maupun kontrol mayoritas berada di tingkat pendidikan SMP yaitu 9 responden (60%) kelompok perlakuan dan 8 responden (53,3%) kelompok kontrol. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mayoritas adalah perempuan yaitu 9 responden (60%) kelompok perlakuan, dan 11 responden (73,3%) kelompok kontrol

2. Diketahui hasil penelitian sebelum diberikan intervensi pada kelompok relaksasi berbasis spiritual mayoritas responden mengalami kecemasan berat (28-41) 10 responden (66,7%), dan setelah diberikan intervensi mayoritas responden berada di tingkat kecemasan ringan (14-20) 6 responden (40%).
3. Diketahui hasil penelitian sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami kecemasan berat (28-41) yaitu 10 responden (66,7%), dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (21-27) yaitu 9 responden (60%).
4. Diketahui hasil penelitian bahwa *Uji Wilxocon test* menunjukkan nilai p value = 0,001 (p value < 0.05) dan $value = 0,005$ (p value < 0.05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi berbasis spiritual dan pemberian relaksasi nafas dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solo Baru.
5. Hasil analisis perbedaan menggunakan uji *Mann-Whitney test* menunjukkan

bahwa nilai p value = 0,040 (p value < 0.05) yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak sehingga ada perbedaan pengaruh pemberian relaksasi berbasis spiritual dengan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan ulkus diabetikum di Rumah Sakit Indriati Solo Baru.

SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan penelitian ini dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari dalam melakukan penanganan kecemasan pada penderita diabetes mellitus yang sedang melakukan perawatan luka ulkus diabetikum.
2. Bagi Keperawatan
Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan dalam ilmu keperawatan medikal bedah sebagai referensi penanganan kecemasan pada pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam lingkup keperawatan pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum.
4. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan alternatif bahan untuk penelitian yang berhubungan dengan bimbingan relaksasi berbasis spiritual terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum.
5. Bagi Peneliti
Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi tentang pengaruh bimbingan relaksasi berbasis spiritual

terhadap kecemasan pasien akibat tindakan perawatan luka ulkus diabetikum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ratnawati, D., Siregar, T., & Wahyudi, C. T. (2018). Terapi relaksasi benson termodifikasi efektif mengontrol gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 83-93.
- Riskesdas, (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.*
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161-168.
- Abdul, (2017). *Tuhan Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam*. 5 (1) : 12-15.
- A.M. Ibrahim, (2019). *Patogenesis dan terapi diabetes mellitus tipe 2*. MEDIKA, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Trisnawati, D., Suryati, Y., & Susilawati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425-438.
- Wijaya, (2013), *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization (2016) 'Global Report on Diabetes', *Isbn*, 978, p. 88 doi : ISBN 978 92 4 156525 7.
- Yulanda, Y. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus* (Doctoral

dissertation, Universitas Widya
Husada Semarang).