**Menjaga Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Melalui Spiritual Mindfullnes di Masa Pandemi COVID-19**

**Riska Rohmawati a\*, Arif Helmi Setiawan b, Priyo Mukti Pribadi Winoto c, Ratna Yunita Sari c, Imamatul Faizahd, Faiqotul Ilmie, Ahla Tamarof**

a,b,c,d Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

eProdi S1 Keperawatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

fProdi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*\*corresponding author:* [*riskarohmawati@unusa.ac.id*](mailto:riskarohmawati@unusa.ac.id)

**Abstract**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan dan sering membuat penderita mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena pognosis penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi. Kecemasan dapat mempengaruhi aksis hipotalamus hipofisis yang dapat memperburuk kontrol gula darah. *Spiritual mindfullnes* merupakan salah satu terapi pemusatan perhatian dengan berbasis islami yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan dan menstabilkan kadar gula darah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatakan derajat kesehatan penderita DM dengan stabilnya kadar gula darah. Kegiatan ini dilakukan dengan pertemuan dilakukan prestest di awal pertemuan, pelatihan *spiritual mindfullnes* melalui video, dan post test di akhir pertemuan, yang diikuti oleh 23 peserta Pretest dan posttest dilakukan dengan pemberian kuesioner dan pemeriksaan kadar gula darah. Setelah pelatihan *spiritual mindfullnes* hampir seluruhnya (95,7%) penderita DM memiliki kadar gula dibawah 130mg/dl. Hasil program ini diperoleh peningkatan derajat kesehatan masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19 terutama pada pederita DM.

*Keywords*: Kadar gula darah; Diabetes Melitus; Spiritual Mindfullnes

1. **Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 telah menginfeksi jutaan orang dari berbagai kalangan diseluruh dunia. Data di Indonesia memperlihatkan kecenderungan terus meningkat. Hal iini terjadi karena virus ini mudah menular dan tidak mudah dideteksi. Data menunjukkan jika seseorang dengan penyakit komorbid memiliki risiko lebih mudah dan sering tertular dan memiliki risiko komplikasi yang tinggi, sehingga sulit untk diobati dan memperburuk kondisi. Diabetes Menlitus (DM) merupakan penyakit komorbid yang sering ditemukan setelah hipertensi (Yang, 2020) dan memiliki angka kematian tiga kali lipat dibandingkan tanpa komorbid (Wu & McGoogan, 2020).

Data di Cina menunjukkan tingkat kematian penderita DM dengan terkonfirmasi covid-19 sekitar 7,3%. Di Italia, 36% kematian pasien covid-19 dengan penyakit komorbid DM (Onder, 2020). Departement of Health (DOH) mnyatakan bahwa kematian pasien terkonfirmasi covid-19 memiliki penyakit hipertensi dan DM. (PERKENI, 2020).

Diabetes Melitus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah atau hiperglikemia. Penyakit ini merupakan penyakit kronis, yang tidak dapat disembuhkan, rentan akan komplikasi sehingga penderita DM sering mengalami kecemasan yang menyebabkan kadar gula darah naik. Pada keadaan cemas aktivitass aksis HPA akan meningkat dan terjadi peningkatan kadar kortisol yang mempengaruhi sensitivitas, produksi, dan reseptor insulin sehinggga kadar gula darah tidak stabil (Putra, 2011).

Desa abar abir merupakan desa yang memiliki nuansa regili yang sangat kental. Warga masyarakat meyakini bahwa suatu penyakit dapat disembuhkan dengan berusaha dan tawakal, yakni menerima penyakit dan berusaha untuk mencari kesembuhan. Selain uraian di atas, masyarakat desa abar-abir ditemukan banyak yang merasa takut atau cemas melakukan check up kesehatannya di fasilitas kesehatan. Penderita DM merasa takut untuk melakukan kontrol rutin karena mereka meyakini bahwa seseorang yang mempunyai riwayat penyakit komorbid akan lebih mudah tertular virus COVID-19 dan masa penyembuhan lebih lama, sehingga kadar gula tidak terkontrol (naik turun).

*Spritual mindfulness* merupakan suatu penerimaan diri terhadap apa yang terjadi sekarang, dan membangun kesadaran diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, dan fungsi imunitas tubuh lebih meningkat penderita DM saat pandemi covid-19 (Rohmawati, 2020).

Upaya pemberdayaan penderita DM dengan *spritual mindfulness* dilakukan untuk menstabilkan kadar gula darah dan menjaga atau meningkatkan imunitas penderita DM di masa pandemi covid-19. Tujuan dari kegiatan ini yaitu menigkatkan derajat kesehatan penderita DM unttuk mencegah terjadinya komplikasi di Ponkesdes desa Abar-abir.

1. **Metode**

Kegiatan oengabdian masyarakat ini dlalakukan di Ponkesdes desa Abar-abir Bungah. Metode yang digunkan pada kegiatan ini adalah melakukan pendekatan dengan perawat pnnkesdes, agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Uraian kegiatan pengabdian ini terdiri dari a) perencanaan: (1)melakukan survey terkait masalah yang terjadi pada penderita DM dimasa pandemi covid-29. (2) koordinasi dengan perawat ponkesdes. (3) mempersiapakan sarana dan prasarana untuk pengabdian masyarakat. b) Kegiatan: (1) pretest, pengukuran kadar gula darah (GDA), (2) edukasi tentang manajemen DM, (3) membentuk kelompok dan pemberian latihan terapi *spiritual mindfulnes* pada penderita DM, (4)melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dengan melibatkan perawat ponkesdes. Pemberian latihan terapi *spiritual mindfulnes* diberikan pertama kali kepada perawat ponkesdes dan masyarakat setempat, dan selanjutnya diberikan ke penderita DM. Tujuan pelatihan diberikan ke perawat ponkesdes dihaharapkan perawat dapat meerapkan ke masyarakat saa melakukan kunjungan runag ke rumah warga.

1. **Hasil dan Diskusi**

Pelaksanaan pengabdian msyarakat diawali dan diakhiri dengan melakukan pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual mindfulness.*

Tabel 3.1 nilai kadar gula darah pre dan post terapi *mindfulness*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kadar gula darah | | | |
|  | ≤ 120 mg/dl | | ≥ 120 mg/dl | |
|  | N | % | N | % |
| Pre | 2 | 8,7 | 21 | 91,3 |
| Post | 22 | 95,7 | 1 | 4,3 |

Berdasarkan tablel diatas dapat dinyatakan bahwa hasil *pre* pelatihan *spiritual mindfulness* hampir seluruhnya memiliki kadar gula darah lebih dari 120 mg/dl (91,3%), dan hasil setelah *post* pelatihan *spiritual mindfulness* hampir seluruhnya(95,7%) memiliki kadar gula darah dibawah 120 mg/dl. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat menerapkan pelatihan *spiritual mindfulness* yang telah diberikan.

Kecemasan bisa memicu aktivasi saraf simpatik yang dapat menyebabkan terjadinya takikardia, peningkatan frekuensi pernapasan, tekanan darah meningkat, dan penyempitan saluran napas, dan menyebabkan kelelahan. Stres yang berkepanjangan menyebabkan aktivitas aksis HPA yang meningkat sehingga kadar kortisol meningkat yang diiringi oleh peningkatan glukosa di sirkulasi. Kortisol juga mempengaruhi fungsi insulin terkait dalam hal sensitivitas, produksi dan reseptor, sehingga glukosa darah tidak bisa diseimbangkan

Stres dapat menyebabkan peningkatan produksi kortisol, noreipnefrin, beta endorfin, glukagon dan hormon pertumbuhan, meningkatkan kadar glukosa darah dan resistensi insulin. Melalui praktik *mindfulness* yang terdiri dari beberapa teknik, yaitu *body scan, mindful breathing, mindful walking, mindful eating, mindful communication* dimana pada semua praktik latihan ini, peserta berlatih untuk memberi perhatian penuh pada pengalaman saat ini, tidak berespon negatif dan reaktif terhadap kejadian, pikiran, emosi, atau sensasi eksternal yang muncul dinilai sangat efektif dalam mengurangi respon stres psikologis individu yang selanjutnya juga dapat memperbaiki regulasi gula darah individu. (Anselm, 2016)

*Mindfulness* merupakan suatu keadaan dimana seseorang menerima keadaan yang terjadi saat ini. Latihan *spiritual* *mindfulness based on benson relaxation* merupakan bagian dari *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yang merupakan teknik dasar untuk seseorang mencapai keadaan sadar atas keberadaannya. Dalam latihan nafas yang fokus dan diiringi kalimat dzikir, individu akan diarahkan untuk merasakan sensasi pernafasan. Pemberian terapi *mindfulness* menyebabkan peningkatan relaksasi dan kenyaman dengan menekankan stressor stres dan cemas (White, 2014)

Intervensi ini dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neotransmiter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotropic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi



Gambar. 3.1 Latihan *spiritual* *mindfulness* oleh perawat kepadawarga desa saat kunjungan rumah

1. **Kesimpulan**

Daibetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit gangguan metabolisme tubuh yang ditandai dengan naiknya kadar gul dalam darah dikarenakan gangguan produksi insulin. Covid-19 mudah ditularkan pada seseorang yang mempunyai riwayat penyakit kronis seperti DM. Terapi spiritual *mindfulness* merupakan salah satu teapi yang dapat menstabilkan kadar gula darah dan menjaga imunitas tubuh sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan penderita DM

**Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih pada LPPM dan tim terutama bidang 3 yan telah menfasilitasi dan batuan finansial, dan Ponkesdes desa abar-abir yang telah membantu pelaksanaan program pelatihan *spiritual mindfullnes* pada penderita DM dan warga masyarakat desa Abar-abir.

**Referensi**

Afferino, J., & Tresnawati. (2020). Strategi Menghadapi Pandemi SARS-CoV 2 Bagi Penderita Diabetes Mellitus. Diakses dari farmasi.ugm.ac.id

Anselm, Doll., Hölzel, B.K., Bratec, SM., Boucard, CCXie, X. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity. *J. NeuroImage:* Elsevier 134. 305–313. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>

Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA - Journal of the American* *Medical Association*, *323*(18), 1775–1776. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4683>

PERKENI. (2020). Pernyataan Resmi dan Rekomendasi Penanganan Diabetes Mellitus di era Pandemi COVID-19. *The Indonesian Society of Endocrinology*, 1–5.

Rafie, Barratut Taqiyyah. 2020. Risiko komplikasi diabetes dengan Covid-19 sangat berbahaya. https://kesehatan.kontan.co.id/news/risiko-komplikasi-diabetes-dengan-covid-19sangat-berbahaya?page=all

Rohmawati, R, & Seiawan Arif Helmi. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol 8, No 2.* https://doi.org[10.26714/jkj.8.2.2020.161-168](http://dx.doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168)

Rosenzweig S. (2007). *Mindfulness Based stres reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study.* <http://www.alternative-therapies.com/at/web_pdfs/rosenzweig.pdf>

White L., (2014). Mindfulness ini nursing: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing 70 (2),* 282-294 <https://doi.org/10.1111/jan.12182>

Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA -* *Journal of the American Medical Association*, *323*(13), 1239–1242. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>

Yang, J., Zheng, Y., Gou, X., Pu, K., Chen, Z., Guo, Q., Ji, R., Wang, H., Wang, Y., & Zhou, Y. (2020). Prevalence of comorbidities and its effects in coronavirus disease 2019 patients: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Infectious* *Diseases*, *94*, 91–95. https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.017