



Penurunan *Level Stress* pada Pasien DM Tipe 2 Menggunakan Terapi SEFT di Denurse Care

Dwi Intan Pakuwita AR^{1*}, Tri Nili Sulaifiyah², Ahmad Zaini Arif³,
Laras Eka Nur Hasanah⁴, Mira Wahyu Kusumawati⁵, Ahmad Fauziansyah⁶

¹Program Studi Profesi Ners, FIK, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia,

²Program Studi D3 Keperawatan, FIK, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, FIK, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

⁴Program Studi S1 Gizi, FIK, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

⁵Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Indramayu, Indonesia

⁶Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIK Nahdlatul Ulama, Tuban, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dwiintanpakuwitaar97@gmail.com

Abstract. Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is a chronic disease that affects not only patients' physical health but also their psychological well-being. Psychological stress may increase blood glucose levels, worsen clinical conditions, and reduce the effectiveness of diabetes management. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to help reduce stress among patients with T2DM. This study aimed to examine the effect of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on stress levels in patients with T2DM. A quasi-experimental study with a one-group pretest–posttest design was employed. Five respondents with moderate to high stress levels participated in the study. Stress levels were assessed before and after the intervention using the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results demonstrated a significant reduction in stress levels following the SEFT intervention, with a significance value of $p = 0.039$ ($p < 0.05$). The mean stress score decreased from 22.80 before the intervention to 13.80 afterward. These findings indicate that SEFT effectively reduces stress in patients with T2DM through a combination of gentle tapping techniques and spiritual approaches that promote relaxation, emotional balance, and psychological well-being. Therefore, SEFT can be considered an effective, safe, and practical non-pharmacological therapy to support stress management and improve the overall quality of life of individuals with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus; Mental Health; SEFT Therapy; Stress Level; Stress Management.

Abstrak. Diabetes melitus tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan psikologis penderitanya. Stres yang dialami pasien dapat meningkatkan kadar glukosa darah, memperburuk kondisi klinis, serta menghambat keberhasilan pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang mampu membantu menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tingkat stres pada pasien DMT2. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest. Sebanyak lima responden dengan tingkat stres sedang hingga tinggi dilibatkan dalam penelitian ini. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT. Data dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah pemberian terapi SEFT, dengan nilai signifikansi $p = 0,039$ ($p < 0,05$). Rata-rata skor stres menurun dari 22,80 sebelum intervensi menjadi 13,80 setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam mengurangi tingkat stres pada pasien DMT2 melalui kombinasi ketukan ringan dan pendekatan spiritual yang memberikan efek relaksasi, ketenangan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, terapi SEFT dapat dipertimbangkan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung pengelolaan stres pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Kesehatan Mental; Manajemen Stres; Terapi SEFT; Tingkat Stres.

1. LATAR BELAKANG

Trend diabetes melitus semakin meningkat. Semakin meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam dunia kesehatan maka berbagai penyakit semakin meningkat. Berdasarkan tingkat kejadian diabetes melitus tipe 2 secara global didapatkan data dalam *World Health*

Organization (WHO) bahwa Indonesia berada dalam peringkat ke empat dengan jumlah pasien diabetes terbanyak di dunia setelah India, Cina dan Amerika Serikat (Yuniar Lily, 2020). Menurut hasil survey data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, pasien diabetes melitus yang menjalani pengobatan baik di rawat inap maupun rawat jalan pada rumah sakit jumlahnya menduduki urutan peringkat utama sebagai penyakit terbanyak dari gangguan sistem endokrin secara keseluruhan. Hal tersebut mendapatkan perhatian serius dari Menteri Kesehatan untuk segera dilakukan intervensi sehingga tidak menjadi permasalahan yang lebih besar dan lebih sulit dalam penanganannya kedepan. Maka pemerintah menyebutkan upaya pencegahan dan pengendalian masalah tersebut tidak hanya dilakukan oleh perseorangan atau sepihak, tetapi juga membutuhkan ikut serta sektor lain dan ikut andil banyak pihak. Oleh karena itu berbagai program dan kegiatan yang dilakukan oleh berbagai instansi dan kalangan masyarakat disambut baik dan sangat dihargai oleh menteri kesehatan dalam menanggulangi masalah diabetes melitus.

Di Indonesia, dampak dari penyakit diabetes melitus ini sangat jelas dan banyak yang mengalami komplikasi kronis, akan tetapi belum menjadi perhatian serius dan termasuk dalam skala prioritas utama di pelayanan kesehatan. Seperti luka kaki diabetes, neuropati, retinopati serta penurunan kualitas hidup lainnya (Zurriyani, 2023). WHO (2006) menyebutkan penyakit Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit yang menyebabkan kelainan proses metabolik yang ditandai dengan pasien mengalami peningkatan kadar gula darah dalam waktu yang lama atau kronis, penderita juga mengalami kelainan dalam metabolisme lain seperti karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan proses sekresi insulin terganggu atau kerja insulin yang terhambat maupun keduanya (Pratama K et al., 2023). Hiperglikemia kronis ini akan mengalami komplikasi dengan berbagai kerusakan pada organ - organ tubuh seperti pada mata (retinopati), ginjal, saraf (neuropati), kardiovaskuler dan pembuluh darah. DM T2 terjadi ketika tubuh tidak mampu memproduksi insulin yang cukup untuk mengkompensasi peningkatan resistensi insulin. Penderita DM T2 menjadi masalah kesehatan dunia karena dinilai dari tingkat kejadian pada penyakit ini terus meningkat. Tidak hanya di negara maju tetapi juga di negara berkembang, khususnya di Indonesia. DM T2 berdampak pada sektor ekonomi dan membutuhkan banyak biaya pengobatan pada penderitanya (Decroli, 2019).

Setiap tahunnya diabetes melitus terus mengalami peningkatan. Sesuai dengan data dari WHO bahwa secara global terdapat 422 juta penderita diabetes melitus semakin muda atau pada usia di atas 18 tahun (Retta & Kusumajaya, 2023). Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk, diprediksi penderita DM terus mengalami peningkatan sejumlah 194 juta penduduk dengan usia lebih muda yaitu 20 tahun dengan perkiraan tingkat kejadian DM pada masyarakat

perkotaan yaitu (14,7%0 sedangkan di pedesaan sekitar (7,2%) pada tahun 2030. Maka diproyeksikan terdapat 28 juta pasien DM di daerah perkotaan dan 13,9 juta pada daerah pedesaan (Jusuf et al., 2016). Dibandingkan dengan data dari laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di tahun 2018 oleh Departemen Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan prevalensi DM menjadi 8,5% (PERKENI, 2021) . Data tersebut sejalan dengan data dari Riset kesehatan Dasar bahwa prevalensi penderita diabetes mellitus di tingkat nasional meningkat dari 6.9% pada tahun 2013 menjadi 8.5% pada tahun 2018 (Purba & Wahyu, 2025). Angka insiden DM ini juga terlihat meningkat di Jawa Timur yang semula yaitu 2.1% pada tahun 2013 menjadi 2.6% pada tahun 2018 (Retta & Kusumajaya, 2023).

Kadar gula darah meningkat dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti aktifitas fisik, pengetahuan, obesitas, dan pikiran atau manajemen stres yang buruk (Retta & Kusumajaya, 2023). Seseorang dengan diabetes melitus yang berlangsung lama atau baru terdiagnosis rentan mengalami stres dalam dirinya. Stres yang berlangsung lama dan dalam intensitas yang terlalu sering, dapat memicu kadar gula darah dalam tubuh ikut meningkat, sehingga semakin tinggi level stres yang di alami seseorang maka kondisi penyakit diabetes melitus yang diderita akan semakin memburuk. Apabila seseorang dalam kondisi stress dan tidak terkontrol, maka diperlukan manajemen stress sebagai bentuk intervensi (Retta & Kusumajaya, 2023). Menurut García-Lara (2022) dalam risetnya menghasilkan data yang relevan dengan populasi pasien diabetes melitus yang mengalami gangguan psikologis saat pandemi covid -19, dengan hasil meta-analitik yang menyebutkan tingkat kejadian kecemasan sebesar 23% pada pasien DM tipe 1 dan sebesar 20% pada pasien DM tipe 2. Sedangkan kategori distress yaitu 41% pada DM tipe 1 dan sebesar 36% pada DM tipe 2, dan kategori stres 79% pada DM tipe 1.

Kondisi seseorang dengan tingkat stres yang buruk menjadi peluang untuk meningkatkan kadar gula darah dibandingkan dengan seseorang dengan kondisi stress sedang atau ringan. Sedangkan apabila seseorang dengan level stress sedang tetapi kadar gulanya yang tinggi, maka hal tersebut bisa disebabkan oleh faktor – faktor lainnya yang dikarenakan individu atau pasien tersebut tidak mampu mengontrolnya dengan baik. Seperti tidak mengatur pola makan yang baik, tidak patuh minum obat, kurangnya aktivitas fisik dan tidak mengontrol gula darah secara rutin. Sehingga mengakibatkan peningkatan terus menerus pada kadar gula darahnya. Walaupun level stress yang sedang dialami masuk dalam kategori sedang atau ringan. Sebaliknya apabila kondisi seseorang dalam keadaan tingkat stress sedang dan kadar gula darahnya terkontrol atau baik, memungkinkan dirinya mampu mengatur gaya hidup dan aktifitas sehari-harinya dengan baik (Intan Suri et al., 2024).

Stres merupakan salah satu reaksi atau tubuh merespon adanya stressor psikososial seperti tekanan mental atau beban dalam kehidupan. Stress secara umum menjelaskan bagaimana stimulus dengan intensitas berlebih yang mengganggu dan tidak disukai seseorang dengan berbagai respon, seperti fisiologis, perilaku dan pencetus stress. Stress dapat memicu kortisol diproduksi secara berlebihan. Kortisol merupakan suatu hormon yang diproduksi oleh kelenjar adrenal yang dikenal dengan hormon stress, karena dapat mengakibatkan meningkatnya kadar gula darah seseorang. Apabila seseorang mengalami suatu stressor berlebih maka kortisol yang dihasilkan akan meningkat dan menyebabkan tubuh lebih sensitif terhadap insulin yang berkurang. Kortisol menjadi musuh bagi insulin yang mengakibatkan glukosa darah sulit memasuki sel dan kadar gula darah meningkat (Sepnida Effendi, 2020). Seseorang dalam kondisi stres akan lebih beresiko 1,67 kali menjadi penderita diabetes tipe 2 dibandingkan dengan orang yang tidak mudah mengalami stres. Hal ini disebabkan karena hormon mudah berubah saat seseorang dalam kondisi stres (Ludiana et al., 2022).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk penatalaksanaan atau manajemen stress. Salah satu caranya adalah memilih terapi non farmakologis yang bertujuan untuk menurunkan atau mengurangi tingkat stres pada seseorang atau individu dengan kadar gula darah tinggi dan mengalami stress. Terapi yang dapat dilakukan yaitu terapi sederhana dengan ketukan ringan pada titik – titik tertentu, yang dikenal dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT ini termasuk sebagai jenis teknik relaksasi. Terapi ini berbentuk pendekatan kesehatan yang berfokus pada interaksi antara otak, pikiran, perilaku dan tubuh (mind-body) therapy yang berasal dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. Teknik yang digunakan adalah dengan menggabungkan sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan cara melakukan ketukan tangan (tapping) yang ringan secara perlahan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Cara kerja dari terapi ini hampir sama dengan prinsip akupunktur dan akupresur, yang bertujuan memberikan stimulus atau merangsang titik-titik kunci sebagai jalur energi. Terdapat titik – titik pilihan di sepanjang 12 jalur energi (energy meridian) tubuh. Yang membedakannya dengan teknik akupunktur dan akupresur adalah dari unsur spiritual, teknik yang digunakan lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana, karena terapi SEFT ini hanya menggunakan kombinasi unsur kepercayaan dalam spiritual dengan ketukan tangan secara pelan atau Tapping (Kurniawan & Sahrah, 2024). Thie & Demuth (2007), menyebutkan bahwa energi psikologi adalah kekuatan prinsip dan terapi yang menggabungkan sistem energi energi didalam tubuh sehingga pikiran, emosi dan perilaku menjadi lebih baik (Kurniawan & Sahrah, 2024).

Energi psikologi adalah suatu keilmuan populer dan relatif baru, akan tetapi sudah banyak diaplikasikan dalam dunia medis Tiongkok kuno. Berdasarkan riwayat tepatnya pada pertengahan tahun 1990-an, energi psikologi ini disusun atau dirancang lebih ringkas menjadi Emotional Freedom Technique (EFT), agar mudah diimplementasikan oleh masyarakat awam, bahkan sudah dipergunakan secara luas di Amerika dan Eropa. Kemudian, EFT ini semakin berkembang melalui Zainudin pada tahun 2005. Pada akhirnya EFT tersebut terkenal dengan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Zainuddin menggunakan unsur keyakinan pada kepercayaan masing-masing individu dari segi spiritualitas yang ada dalam Terapi SEFT ini, ia meyakini apabila seseorang berpasrah diri dengan apa yang di inginkan dan menyerahkan segalanya pada Tuhan Yang Maha Esas maka kekuatannya akan berlipat ganda. Hal ini terbukti dalam penelitian Dossey (1993) tentang efek doa terhadap penyembuhan pasiennya. Maka alasan inilah para peneliti memilih terapi SEFT sebagai pilihan terapi untuk menurunkan tingkat stres pada penderita Diabetes Melitus Tipe II (Kurniawan & Sahrah, 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Diabetes melitus adalah suatu penyakit karena gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar gula darah yang disebabkan terganggunya proses sekresi insulin, atau insulin tidak dapat diproduksi sesuai dengan kebutuhan tubuh atau bahkan keduanya. Diabetes melitus dianggap sebagai *silent killer* karena pasien dengan diabetes melitus tidak menyadari sebelumnya bahwa dirinya telah terdiagnosa diabetes melitus. Sehingga ada Sebagian dari pasien sudah mengalami perburukan bahkan komplikasi dari penyakit tersebut. Seperti diabetic foot ulcer (luka kaki diabetes), penyakit kardiovaskular, gangguan pada ginjal, retinopati, dan neuropati.

Insiden secara global penderita diabetes melitus kini terus meningkat. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021 terdapat sekitar 537 juta penderita diabetes di seluruh dunia dan diproyeksikan terus meningkat sampai 783 juta pada tahun 2045. Sedangkan Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia, sehingga penyakit diabetes melitus ini menjadi salah satu masalah kesehatan pada masyarakat yang harus diperhatikan (Nabila Tita Saputri & Yusuf Alam Romadhon, 2026).

Diabetes Melitus di klasifikan dalam beberapa jenis, yaitu (1) diabetes melitus tipe 1 yang terjadi karena terjadinya kerusakan pada organ pankreas, sehingga sama sekali tidak mampu memproduksi insulin, (2) Diabetes melitus tipe 2 yaitu gangguan pancreas dalam memproduksi insulin tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (resistensi insulin), (3) Diabetes gestasional atau

diabetes melitus dalam masa kehamilan yang berarti pasien mengalami peningkatan kadar gula darah hanya saat masa kehamilan yang disebabkan perubahan hormon dan akan kembali normal setelah melahirkan, (4) dan diabetes tipe lain yang diakibatkan oleh kondisi – kondisi tertentu, kelainan hormonal serta kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi obat-obatan (Nabila Tita Saputri & Yusuf Alam Romadhon, 2026).

Diabetes melitus terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa factor, baik faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan terjadi karena life style atau kebiasaan seseorang yang tidak sehat, berat badan berlebih atau obesitas, pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Diabetes melitus memiliki Faktor resiko yang dapat dirubah dan factor yang tidak dapat dirubah. Factor yang tidak dapat diubah seperti usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin, sedangkan faktor yang dapat diubah, seperti obesitas, hipertensi, pola hidup sedentari, dan kebiasaan merokok dan alkohol. Oleh karena itu, penyakit diabetes melitus itu sebenarnya bisa dikendalikan dengan kesadaran diri seseorang dan mengatur pola hidup sehat menjadi langkah penting dalam pencegahan diabetes melitus (Nabila Tita Saputri & Yusuf Alam Romadhon, 2026).

Manajemen tatalaksana penyakit diabetes melitus ini bisa dilakukan mulai dengan pengendalian kadar gula darah dan pengurangan faktor risiko komplikasi pada pasien. Upaya pengobatan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis yang berupa terapi insulin atau penggunaan obat antidiabetes oral. Sedangkan pengobatan dengan terapi non farmakologis yaitu penerapan pola hidup sehat yang dimulai dengan pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, manajemen stress dan pengendalian berat badan.

Level stress seseorang saat ini banyak cara yang dapat dilakukan. Salah satunya dengan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). SEFT adalah salah satu teknik relaksasi tubuh dan pikiran melalui penggabungan terapi sistem energi tubuh dan spiritualitas seseorang. Dengan cara tubuh di stimulasi dengan suatu metode ketukan ringan pada titik – titik energi tubuh tertentu sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan yang Maha Esa. Terapi ini membuktikan adanya manfaat yang signifikan yang ditandai dengan terjadinya penurunan level stress penderita Diabetes Melitus. SEFT ini dapat membantu mengelola stres dengan cara menyeimbangkan energi dalam tubuh melalui ketukan ringan (Tapping) pada titik-titik meridian tertentu yang menyebabkan seseorang bisa merasa lebih nyaman dan rileks. Selain itu SEFT juga dapat membantu menstabilkan emosi yang dikaitkan dengan rasa cemas, takut ataupun depresi sehingga pasien menjadi lebih menerima kondisinya dan berfokus hanya pada pengobatan untuk segera sembuh (Ariani et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan desain penelitiannya yaitu Pra Eksperimental One Group Pre Test dan Post Test design. Peneliti melakukan perlakuan pada satu kelompok dengan menilai level stress sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi. Populasi pada penelitian ini sejumlah 632 orang pasien, yang terdiri dari 194 orang laki-laki dan 438 orang perempuan dengan diabetes melitus di Praktik mandiri perawat (Denurse Care). Penelitian ini bertujuan untuk memilih intervensi non farmakologi dalam mengatasi atau mengurangi tingkat stress pada penderita diabetes melitus yang berlangsung lama, memastikan data yang dikumpulkan dapat menggambarkan kondisi psikologis pasien diabetes melitus tipe 2.

Populasi sejumlah 632 orang pasien terlebih dahulu dilakukan pemilihan kelompok subjek yang akan dipilih sebagai responden sesuai dengan kriteria inklusi. Maka sebelumnya dilakukan proses skrining sampel secara langsung pada pasien Diabetes Melitus Tipe II yang jumlah total 32 orang menggunakan alat ukur DASS 42 untuk mengetahui level stres dan pengecekan kadar gula darah acak. Skrining tersebut menghasilkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yang dicantumkan pada kriteria inklusi. Yaitu : (1) Pasien DM tipe 2 yang berlangsung lebih dari 3 tahun, (2) Pasien berumur >45 tahun, (3) Aktif dalam pengobatan, (4) hasil pemeriksaan GDA >200 mg/dl (dalam kategori sedang dan buruk), (5) Hasil skrining DASS 42 >18 (dalam kategori stress sedang). Hasil skrining ini didapatkan sampel penelitian berjumlah 5 orang pasien penderita Diabetes Melitus Tipe II yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian diberikan form persetujuan, berupa informed consent yang diperoleh dari semua responden yang terpilih, memastikan mereka telah memahami tujuan dari penelitian ini, menjaga kerahasiaan dengan anonimitas, tidak menggunakan identitas pribadi yang dicatat untuk melindungi responden.

Waktu penelitian berlangsung selama satu bulan, dengan pemberian terapi SEFT sebanyak 4 sesi dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Setiap sesi berlangsung selama 10-25 menit tergantung kebutuhan dan analisis terapis. *Pre-test* dilakukan saat dilaksanakan skrining sampel yaitu beberapa hari sebelum sesi terapi diberikan. Sedangkan *post-test* dilakukan di hari terakhir sesi terapi sesaat setelah dilakukannya terapi. Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada tanggal 8 Desember 2025 minggu kedua sampai awal Januari tanggal 4 Januari 2026.

Instrument penelitian terdiri dari: (1) alat ukur DASS 42 dengan kuesioner yang mengukur tingkat stres sejumlah 14 pernyataan, (2) *Informed consent*, dan (3) Glukometer. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan Program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*).

Uji analisis statistic yang digunakan adalah uji statistik non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Rank Test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini didapatkan deskripsi data pada subjek penelitian. Tabel 1 Mendiskripsikan responden yang terpilih berdasarkan inisial, usia, pendidikan terakhir, status perkawinan, rentang waktu responden menderita diabetes terhitung sejak pertama kali terdiagnosa dan hasil pemeriksaan kadar gula darah acak (GDA)

Tabel 1. Deskripsi Data Subjek Penelitian.

Inisial nama	Usia	Pendidikan terakhir	Status perkawinan	Lama menderita Diabetes
PX 1	61	S1	Menikah	5 tahun
PX 2	55	SMA	Menikah	3,5 tahun
PX 3	50	SMA	Menikah	10 tahun
PX 4	63	S1	Menikah	3,5 tahun
PX 5	65	S1	Menikah	4,5 tahun

Tabel di atas menjelaskan bahwa terdapat total 5 orang partsipan berusia 50-65 tahun, Tingkat Pendidikan minimal SMA dan maksimal S1 dan rentang waktu pasien menderita diabetes melitus tipe 2 dengan rata – rata lebih dari 3 tahun. Data yang diperoleh diatas selanjutnya dimasukkan dalam beberapa kategori yaitu Gula darah dalam kategori baik, sedang dan buruk. Seperti tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Gula Darah Acak (GDA).

Gula darah acak (GDA) mg/dl	Baik	Sedang	Buruk
	<150 mg/dl	150-200 mg/dl	>200 mg/dl

Table ini merupakan kategori rentang nilai kadar gula darah acak yang akan dimasukkan dalam beberapa kategori pada table 3. maka kategorisasi di atas, dijelaskan dalam tabel data berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Gula Darah Acak.

Partisipan	Deskripsi Data Gula Darah Acak	
	Gula Darah Acak	Kategori
PX 1	250 mg/dl	Buruk
PX 2	310 mg/dl	Buruk
PX 3	560 mg/dl	Buruk
PX 4	200 mg/dl	Sedang
PX 5	229 mg/dl	Buruk

Nilai kadar gula darah acak yang diperoleh pada kelima responden diatas, berturut-turut adalah 250, 310, 560, 222 dan 229 mg/dl. Menjelaskan bahwa terdapat empat orang responden dengan niali kadar gula darah kategori buruk yaitu 250, 310, 560 dan 229 mg/dl, sedangkan

satu responden lainnya memiliki nilai kadar gula darah acak kategori sedang dengan skor 200 mg/dl.

Table dibawah ini merupakan Data yang diperoleh dari hasil pengukuran level stress pasien DM T2 dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) 42. Berdasarkan pengukuran pada *pre-test* dan *post-test* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Data level stress pasien DM T2 dengan Skor DASS42.

Partisipan	Skor DASS42	
	Pre test	Post test
PX 1	22	14
PX 2	22	13
PX 3	23	14
PX 4	21	12
PX 5	26	16

Data perolehan hasil dari pengukuran Tingkat stress responden pada pretest dan posttest yang didapatkan di atas selanjutnya dikelompokkan dalam beberapa kategori, sebagai berikut:

Tabel 5. Data Kategorisasi Skor DASS 42.

Kategori	Depresi	Stress	Kecemasan
Normal	0-9	0-14	0-7
Ringan	10-13	15-18	8-9
Sedang	14-20	19-25	10-14
Berat	21-27	26-33	15-19
Sangat berat	>28	>34	>20

Hasil dari pengkategorisasian DASS42 di atas, maka data dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian dengan DASS42.

Partisipan	Skor DASS42			
	Pre test	Kategori	Post test	kategori
Resp. 1	22	Sedang	14	Normal
Resp. 2	20	Sedang	13	Normal
Resp. 3	23	Sedang	14	Normal
Resp. 4	21	Sedang	12	Normal
Resp. 5	26	Berat	16	Ringan

Dari table diatas didapatkan total 5 orang responden berusia 50-65 tahun. Skor level stres yang diperoleh dari penilaian *pre-test* pada kelompok tersebut secara berurutan adalah 22, 20, 23, 21, dan 26. Data ini menunjukkan bahwa terdapat satu orang responden dengan level stress kategori berat yaitu 26, sedangkan keempat responden lainnya memiliki level stres yang sedang dengan skor 22, 20, 23, dan 21. Dilanjutkan hasil pengukuran *post-test* yang dilakukan pada kelompok tersebut memperoleh hasil skor stres secara berurutan yaitu 14, 13, 14, 12, dan 16, yang berarti bahwa skor terendah adalah 12 dan skor tertinggi adalah 16. Maka dapat disimpulkan bahwa level stres pada hasil *pos-test* penderita diabetes melitus tipe 2 terdapat empat responden berada pada level stres normal dan satu pada level stres rendah.

Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan uji uji beda skor data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT dengan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 7. Hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan setelah intervensi.

		Jumlah (N)	Mean Ranks	Sum of Ranks
Post_Test- Pre_Test	Negative Ranks	5a	3.00	15.00
	Positive Ranks	5b	.00	.00
	Ties	0c		
	Total	5		

Table 7 diatas menjelaskan bahwa terdapat adanya penurunan nilai *post-test* setelah diberikan perlakuan atau intervensi terapi SEFT. Didapatkan lima orang responden dalam penelitian ini dan memiliki negative ranks atau terjadi penurunan negatif dengan nilai rata-rata penurunannya yaitu 3.00 sedangkan jumlah rangking negatif atau *summary of rankingnya* Adalah 15.00. Nilai ties 0 menunjukkan bahwa tidak ada nilai skor yang sama pada skor *pre-test* dan *post-test* dari kelima responden tersebut

Tabel 8. Hasil Uji Analisis *Wilcoxon*.

	Post_Test-Pre_Test
Z	-2.060
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.039

Hasil uji analisis statistic pada table di atas maka nilai Z yaitu -2.060 dan signifikansi Asymp.sig. (2 tailed) bernilai 0.039 (<0.05). yang menunjukkan bahwa hasil uji tersebut terdapat adanya perbedaan level skor stress pada *pre-test* dan *post-test* pasien diabetes mellitus tipe 2. Yaitu skor level stres *pre-test* lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres setelah diberikan intervensi lebih rendah dengan penurunan yang signifikan, sehingga hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian intervensi SEFT dalam menurunkan level stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Maka peneliti menyimpulkan dari hasil uji dari *wilcoxon signed rank test* terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum diberikan perlakuan atau intervensi dan setelah diberikan perlakuan atau intervensi berupa terapi SEFT dengan hasil yang diperoleh yaitu nilai koefisien Z= -2.060 dengan signifikansi nilai p= 0.039 (p<0.05)

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini, peneliti mendapatkan variable yang paling berpengaruh terhadap penurunan level stress pada penderita DM T2 yaitu pemberian terapi SEFT. Terapi diberikan selama empat hari dengan intervensi dengan durasi setiap pemberian terapi kurang lebih 15-20 menit yang menghasilkan adanya perbedaan tingkat stres setelah diberikan terapi. Pemberian terapi SEFT pada penderita DM T2 yang jatuh dalam kondisi stres ini membuktikan adanya manfaat yang sangat signifikan yang dibuktikan dengan adanya penurunan level stress.

Rentang usia diatas 45 tahun lebih beresiko untuk mengalami kadar gula darah tinggi atau penyakit diabetes mellitus. Sehingga apabila usia responden antara 50-60 tahun akan merasa khawatir dengan masa yang akan dihadapi mendatang. Rasa khawatir terhadap berbagai kewajibannya seperti biaya keluarga, Pendidikan dan lain-lain. Namun, merasa tidak berdaya atau khawatir saat mengalami sakit dan terhalang oleh Kesehatan. Berdasarkan wulandari (2011) menjelaskan kecemasan yang berlebih hingga jatuh pada kondisi depresi pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2 pada usia dibawah 60 tahun akan mengalami kekhawatiran terhadap kehidupan yang akan datang, ketidakpastian masa depan dan penurunan kesehatannya. Sedangkan pasien dengan diabetes melitus tipe 2 dengan usia diatas 60 tahun akan merasa lebih pasrah pada dirinya sehingga dapat menurunkan stressor yang dialami akibat penyakitnya.

Tingkat pendidikan juga memberikan pengaruh terhadap Tingkat stress seseorang. Dalam penelitian Mufidah (2018) menjelaskan bahwa Tingkat Pendidikan responden berpengaruh dalam memahami kondisi kesehatannya dan resiko yang akan dihadapi karena komplikasi oleh penyakit diabetes melitus ini. Responden dengan Pendidikan Sarjana dianggap lebih mampu memahami kondisi kesehatannya (Yuniar Lily, 2020). Tingkat pendidikan juga penting dalam mendapatkan informasi terkini dan lebih menerima hal-hal atau teknologi pengobatan terbaru, seperti terapi non farmakologis *Spiritual Emotional Freedom Teknik* (SEFT) sehingga juga memudahkan dalam pendekatan untuk pemberian terapi.

Proses pengobatan pada pasien Diabetes Melitus tidak mudah dan murah. Karena membutuhkan waktu yang cukup lama dan biaya yang besar sehingga menjadi beban ekonomi bagi pasien dan keluarga. Oleh karena itu dengan adanya perubahan pada status Kesehatan seseorang, khususnya diabetes melitus tidak hanya mengganggu masalah fisik tetapi juga dapat menimbulkan stressor dan masalah mental lainnya (Ariani et al., 2025). Stress merupakan salah satu masalah psikososial seseorang yang seringkali terjadi pada pasien dengan penyakit kronis, seperti diabetes melitus. Karena sepanjang hidup pasien diabetes melitus akan

mengkhawatirkan keadaan kesehatannya dan resiko komplikasi yang akan timbul (Uswatun Khasanah & Himawan, 2023).

Pasien diabetes melitus mengalami peningkatan stressor dimulai dari saat mereka harus menjalani pengobatan terus menerus, diet ketat atau penagaturan pola makan yang baik, wajib mengontrol kadar gula darah secara rutin, dan manajemen aktifitas fisiknya dengan baik dan disiplin (Ariani et al., 2025). Maka pasien akan dengan mudah mengalami kebosanan karena harus menjalani pengobatan yang Panjang, konsep diri yang terganggu karena menurunnya kebiasaan atau aktifitas sehari-hari, rasa ketidakpuasan sehingga menjadi putus asa. Perasaan yang menganggap dirinya tidak akan bisa sembuh atau normal kembali seperti orang lainnya. Pikiran yang tidak menentu menyebabkan kondisi kejiwaan yang tidak tenang karena suatu penyakit dan berlangsung secara terus menerus akan menyebabkan pasien jatuh pada kondisi depresi (Yuniar Lily, 2020). Oleh karena itu diperlukan manajemen atau intervensi non farmakologis untuk emnurunkan atau mengurangi stress, salah satunya dengan Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT).

Peran perawat dalam hal ini sudah seharusnya membantu pasien DM dalam pengendalian kadar gula darah dengan intervensi mandiri menggunakan cara terapi *complementary modalities*. Salah satunya yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Terapi SEFT ini sangat mudah diterapkan dengan melakukan salah satu teknik penggabungan terapi sistem energi tubuh dengan spiritualitas. Menstimulasi dengan melakukan ketukan ringan pada beberapa titik tertentu pada tubuh, baik diwajah, tubuh bagian atas dan tangan sambil berdoa dan berpasrah diri kepada Tuhan yang Maha Esa. Metode SEFT adalah metode kombinasi untuk menyatukan diri dengan kekuatan Ilahi yang membuat seseorang menjadi lebih bahagia, lebih optimis dalam hidup, dan mencegah sesorang tidak mudah stres sehingga lebih sehat jiwa (Endah et al., 2018).

SEFT dapat menjadi salah satu Teknik relaksasi pilihan yang dapat mengurangi kecemasan dan memberikan efek secara tidak langsung karena dapat menurunkan kadar gula darah. Hal ini karena suatu proses yang dimulai dari seseorang merasa rileks dan mempengaruhi hipotalamus untuk mengatur dan menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis (Endah et al., 2018). Oleh karena itu, seseorang dengan masalah emosi maupun fisik misalnya stress, kemudian melakukan terapi SEFT maka yang dirasakan akan berkurang. Sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya bahwa terapi SEFT ini terbukti dapat menurunkan masalah emosi maupun fisik yang dialami oleh seseorang. Hal ini dipercaya bahwa terapi SEFT ini berfokus kesungguhan seseorang pada kepercayaan dan keyakinannya dengan cara berdoa dengan sistem energi tubuh menggunakan metode atau teknik penekanan secara lembut

(tapping) pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Sehingga seseorang yang sudah berpasrah diri dan yakin dengan apa yang sudah ia usahakan maka akan membuat sistem energi dalam tubuh menjadi rileks, sehingga dapat menurunkan atau mengurangi stres yang dirasakannya (Marsinova Bakara et al., 2013).

Terapi SEFT ini diharapkan dapat memfokuskan pasien dalam membuang emosi negatifnya dengan cara menceritakan sesuai dengan keinginannya. Sehingga bagaimana terapi ini dapat menurunkan emosi negatif tersebut dari dan gejala lain yang ditimbulkan. Prosesnya dimulai dari pasien dapat bercerita perasaan negatif yang sedang dirasakannya dan sesuai dengan apa yang ingin diceritakan. Tidak ada paksaan untuk menceritakan semua hal yang dirasakan oleh pasien. Dengan tercurahnya perasaan negatif tersebut maka keadaan emosi menjadi lebih ringan, rileks dan tenang. Harapannya dari proses bercerita tentang perasaan negatifnya maka pasien dapat mengeluarkan perasaannya dan beban emosi yang dirasakannya. Tahap selanjutnya pada Terapi SEFT ini pasien diminta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing pasien. Penyerahan diri yang dilakukan tersebut selain dapat meningkatkan ketenangan juga dapat menurunkan tingkat stres pada pasien tersebut (Maswarni et al., 2025).

Zainuddin (2010), menyebutkan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat energi yang mengalir dalam sistem saraf. Jika aliran energi ini terdapat gangguan berupa hambatan atau rusak, maka akan timbul gangguan psikologi berupa emosi, kecemasan atau penyakit fisik. Titik-titik di sepanjang 12 jalur utama ini sangat berperan penting untuk proses penyembuhan pasien. Pada Terapi SEFT terdapat 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama meridian. Terapi SEFT ini bermanfaat untuk melancarkan aliran energi di dalam tubuh manusia dengan cara menekan atau mengetuk secara perlahan pada titik-titik di jalur meridian yang ada di tubuh, sehingga aliran energi yang terhambat dapat lancar Kembali (Maswarni et al., 2025).

SEFT dapat membantu mengelola stress karena adanya proses penyeimbangan energi tubuh melalui tekanan atau ketukan (Tapping) pada titik-titik meridian tertentu yang menyebabkan seseorang bisa merasa lebih relaks. SEFT, sebagai terapi mind-body, membantu otot lebih relaks, menurunkan kadar norepinefrin, dan menstabilkan sistem energi tubuh, yang juga berdampak pada penurunan gula darah. Ketika pasien menjadi lebih rileks dan nyaman, maka ia akan lebih memahami bagaimana cara mengelola kondisi diabetes mereka (Wanda Agustina et al., 2025). Manfaat lain dari SEFT juga dapat membantu menyeimbangkan emosi yang dikaitkan dengan rasa cemas, rasa takut ataupun depresi sehingga pasien dapat lebih bisa menerima kondisinya dan fokus pada pengobatan. Hal yang sama disampaikan oleh (Nurbani & Yuniar, 2020) di Puksemas Singkawang Pontianak, yang meneliti tentang efektivitas terapi

SEFT pada 17 responden penderita diabetes dengan gejala depresi selama 7 hari kemudian menemukan terapi SEFT yang dapat menurunkan gejala depresi pada penderita DM secara signifikan (Ariani et al., 2025).

Keberhasilan Terapi SEFT didasarkan beberapa factor. Yaitu seseorang terkadang mengabaikan, sedangkan faktor utama pada terapi ini adalah keyakinan, rasa khusyu', ikhlas, pasrah dan syukur. Faktor-faktor inilah yang menjadi kunci keberhasilan dari Terapi SEFT (Maswarni et al., 2025). Dalam praktek SEFT ini, aspek utama yang diperhatikan Adalah spiritual melalui penekanan pada aspek khusuk, ikhlas dan pasrah, serta pasien diyakinkan dan dipastikan bahwa hasil yang akan mereka peroleh tergantung dari keikhlasan, kepasrahan, dan keyakinan pasien kepada Tuhan. Semakin ikhlas, semakin pasrah, dan semakin yakin Tuhan yang menyembuhkan atau menenangkan hati, maka hasilnya semakin optimal (Marsinova Bakara et al., 2013).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan dalam Penelitian ini bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang dan satu responden berada pada kategori stres berat. Setelah diberikan terapi SEFT selama empat sesi berturut-turut, seluruh responden mengalami penurunan tingkat stres, dimana empat responden berada pada kategori normal dan satu responden berada pada kategori stres ringan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -2,060$; $p = 0,039$; $p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa terapi SEFT berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Dengan demikian, SEFT dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer non farmakologis yang efektif untuk membantu mengelola stres pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Integrasi aspek spiritual, relaksasi, dan stimulasi titik-titik energi tubuh dalam terapi SEFT berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien serta mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit diabetes secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas keterlibatan dan dukungan banyak pihak sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia menyetujui untuk berperan dalam penelitian ini, serta pimpinan

dan staff di denurse care sebagai lokasi penelitian atas bantuan dan kerjasama selama proses pengumpulan data. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang keperawatan dan pelayanan kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Ariani, G. A. A., Manumba, R., Pangalo, P., & Falah, F. A. A. (2025). Pelatihan Spritual Emotional Freedom Technqe (Seft) untuk Menurunkan Stres dan Pada Penderita Diabetes Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 2809–2817. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.17780>
- Decroli, E. (2019). *Buku Diabetes Melitus (Lengkap)*.
- Endah, R., Patriyani, H., Rahayu, S., Politeknik, K. K., Surakarta, K., & Keperawatan, J. (2018). *PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RSUD KOTA SURAKARTA*.
- Intan Suri, S., Izzati, W., & Mohammad Natsir Yarsi Sumbar Bukittinggi, U. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUSDI RUMAH SAKIT ISLAM IBNU SINA PADANG PANJANG. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 7.
- Jusuf, H., Otok, W., & Ningrum, A. R. (2016). KETEPATAN KLASIFIKASI STATUS DIABETES MELITUS DENGAN PENDEKATAN MULTIVARIATE ADAPTIVE REGRESSION SPLINE. In / *J Statistika* (Vol. 9, Number 1). www.unipasby.ac.id
- Kurniawan, R., & Sahrah, A. (2024). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*.
- Ludiana, L., Hasanah, U., Sari, S. A., Fitri, N. L., & Nurhayati, S. (2022). Hubungan Faktor Psikologis (Stres dan Depresi) Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 61. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.413>
- Marsinova Bakara, D., Ibrahim, K., & Sriati, A. (2013). *Volume 1 Nomor 1 April 2013 48 Efek Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut*.
- Maswarni, M., Ginting, C. N., & Chiuman, L. (2025). Literatur Review: Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Glikemik pada Penderita Diabetes Melitus. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(8), 3871–3884. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i8.20233>
- Nabila Tita Saputri, & Yusuf Alam Romadhon. (2026). Pengaruh Usia, Gender dan Kedekatan Tempat Tinggal dengan Landfill terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 10(1), 45–57. <https://doi.org/10.57214/jusika.v10i1.1134>
- PERKENI. (2021). *PEDOMAN PENGELOLAAN DAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DEWASA DI INDONESIA-2021 PERKENI* i Penerbit PB. PERKENI. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pbperkeni.or.id/wpcontent/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf

- Pratama K, Y., Yuswar, M. A., & Nugraha, F. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Menggunakan Instrumen DQLCTQ Studi Kasus : Puskesmas X Kota Pontianak. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 3(3). <https://doi.org/10.37311/ijpe.v3i3.19362>
- Purba, M. L., & Wahyu, A. (2025). HUBUNGAN JENIS KELAMIN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SERING MEDAN. *Excellent Midwifery Journal*, 7(1).
- Retta, E. &, & Kusumajaya, H. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN PENGOBATAN HERBAL PADA PASIEN DIABETES MELLITUS. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sepnida Effendi, D. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Orang dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Difni Sepnida Effendi. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1–6.
- Uswatun Khasanah, D., & Himawan, F. (2023). BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan KOMBINASI ISTIGHFAR, SYUKUR DAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES PENYANDANG DIABETES MELLITUS. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 66–73. <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
- Wanda Agustina, T., Nataliswati, T., & Diah Ciptaningtyas, M. (2025). HOSPITAL MAJAPAHIT Pengaruh Kombinasi Spiritual Emotional Freedom Tehnique Dan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe II.
- Yuniar Lily. (2020). TERAPI SPRITUAL EMOTIONAL FREDOOM TECHNIQUE MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN DIABETES MILLITUS.
- Zurriyani. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Simpang Tiga. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 4, 58–63. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/abdimas>