

Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Hidup Pasien Ulkus Kaki Diabetik

Wa Ode Sri Asnaniar^{1*}, Fairus Prihatin Idris², Sudarman³, Sintawati Majid⁴

^{1,3,4} Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

¹waode.sriasnaniar@umi.ac.id

* waode.sriasnaniar@umi.ac.id

Tanggal Submisi: 22 Maret 2022, Tanggal Penerimaan: 22 April 2022

Abstrak

Kualitas hidup pasien luka kaki diabetik adalah persepsi pasien dalam menghadapi masalah luka pada kaki yang merupakan komplikasi dari penyakit Diabetes Melitus yang diderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir terhadap kualitas hidup pasien Ulkus Kaki Diabetik. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan desain *Pre-experimental* dengan rancangan penelitian *One Group pretest-posttest* dilakukan dengan cara memberikan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah diberikan intervensi dzikir. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Consecutive Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 19 orang. Pada penelitian ini intervensi yang digunakan adalah dzikir yang dilakukan selama 2 minggu. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji *Paired Test*. Berdasarkan hasil uji *Paired Test* diperoleh hasil 0,000 yang artinya ada pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir dengan menyebut nama Allah SWT akan membuat tubuh mengalami rileksasi dan direspon oleh hipotalamus dengan menurunkan pengaturan sekresi hormon kortisol sehingga mengurangi produksi hormon stress dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, dzikir sebaiknya dilakukan secara khuyuk dan rutin untuk peningkatan kualitas hidup pasien dengan ulkus kaki diabetik.

Kata kunci: Ulkus Diabetik, Kualitas Hidup, Terapi Dzikir

Abstract

The quality of life of patients with diabetic foot wounds is the patient's perception of the problem of foot injuries which are complications of diabetes mellitus suffered. This study aims to determine the effect of Dhikr Therapy on the quality of life of Diabetic Foot Ulcer patients. The research design used was an analytical survey research with a pre-experimental design approach with a One Group pretest-posttest research design carried out by giving pre-test and post-test before and after the dhikr intervention was given. The sampling technique used in this study is Consecutive Sampling with a total of 19 respondents. In this study, the intervention used was dhikr which was carried out for 2 weeks. Statistical analysis used in this study is the Paired Test. Based on the results of the Paired



Test, the result is 0.000, which means that there is an effect of dhikr on the quality of life of diabetic foot ulcer patients. Research shows that dhikr by mentioning the name of Allah SWT will make the body relax and the hypothalamus responds by decreasing the regulation of cortisol hormone secretion, thereby reducing stress hormone production and improving quality of life. Therefore, dhikr should be done solemnly and regularly to improve the quality of life of patients with diabetic foot ulcers.

Keywords: *Diabetic Ulcer, Quality of Life, Dhikr Therapy*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multifaktorial di luar kendali glikemik (Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, 2021). Menurut WHO (2020) diabetes adalah penyakit metabolik kronis ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang dari waktu ke waktu menyebabkan kerusakan serius pada organ jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. (Salma, 2017).

Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) 2021 memperkirakan penderita penyakit diabetes mellitus di dunia mencapai angka 536.600 jiwa hidup dengan diabetes mellitus pada umur 20-79 tahun. Angka tersebut diprediksikan akan terus mengalami peningkatan bahkan bisa mencapai angka 642.800 jiwa pada tahun 2030 dan 783.700 jiwa pada tahun 2045. Diabetes mellitus termasuk kedalam empat prioritas penyakit tidak menular yang ditargetkan oleh organisasi kesehatan dunia dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2018).

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 (Kelechi, 2018).

Luka kaki diabetik disebabkan karena status hiperglikemia pasien DM yang menyebabkan neuropati dan vaskulopati. Kerusakan pembuluh darah (vaskulopati) akibat dari kadar gula darah yang tinggi dalam waktu yang lama dapat mengganggu aliran darah sehingga kaki tidak mendapat nutrisi yang cukup, yang menjadikan kaki lemah, mudah luka dan sulit untuk sembuh jika terjadi luka. Kondisi neuropati juga memperburuk keadaan pasien DM karena mengakibatkan kepekaan terhadap rasa nyeri, panas, dan dingin berkurang, sehingga pasien tidak sadar kakinya terluka. Jika kaki yang terluka tidak ditangani, maka akibatnya

dapat terjadi komplikasi dan menyebabkan ulserasi dan bahkan amputasi (Frykberg & Banks, 2016).

Penderita luka kaki diabetik mengalami berkurangnya mobilitas, sering terjatuh, bergantung kepada orang lain, hilangnya pekerjaan, berkurangnya pemasukan keuangan, dan berisiko untuk dilakukan amputasi (García-Morales et al., 2011). Pasien luka kaki diabetik memerlukan dukungan untuk menyesuaikan diri dengan komplikasi yang terjadi dan depresi yang dapat menyertai rendahnya status kesehatan (Sothornwit, Srisawasdi, Suwannakin, & Sriwijitkamol, 2018).

Kualitas hidup dikonseptualisasikan secara umum sebagai parameter multidimensi yang menggambarkan persepsi individu secara subjektif dari kesehatan fisik dan psikologisnya, serta fungsi sosialnya dan lingkungannya (Endarti, 2015). Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diikuti oleh perasaan yang cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain mengkonsumsi obat, berdoa dan berdzikir dapat menenangkan jiwa. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan caramengingat-Nya. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikirakan menjadikan hati tentram, tenang dandamai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Widyastuti, Hakim, & Lilik, 2019). Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Lulu, 2002).

Salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan spiritual adalah mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala dan dzikir merupakan bentuk mengingat Allah dalam upaya mendekatkan diri. Dalam perawatan kesehatan mental, enam studi mengekpolorasi efek doa dan psikoterapi keagamaan salah satunya adalah mengingat Allah (berdzikir) untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan fisik dan mengurangi kecemasan dan depresi (Yurisaldi, 2010). Bacaan dzikir mampu memberikan ketenangan, rasa bahagia, dapat meningkatkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Seseorang yang terbiasa berdzikir dan mengingat Alla, secara medis otak akan berespon otomatis terhadap pengeluaran endorphine sebagai stimulus perasaan bahagia dan nyaman.

Terapi dzikir (terapi spiritual) adalah mengingat Tuhan dengan segala kesalahan-Nya yang mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada diri seseorang yang sedang sakit sehingga kekebalan tubuh serta proses penyembuhan dapat meningkat. dunia kesehatan berkembang kearah pendekatan keagamaan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang merupakan stressor psikologi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kumala, Kusprayogi, dan Nashori (2017) mengemukakan bahwa kegiatan keagamaan seperti berdoa dan berdzikir dapat mencegah seseorang menderita hipertensi. Oleh karena itu, dengan dzikir dapat mengurangi ketegangan secara fisik, emosi, kognitif, dan perilaku lainnya yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan Supriyadi, Sugijana Ramelan, Shobirun (2017) dzikir mempengaruhi tingkat stres pada lansia dengan hipertensi, sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh Dzikir untuk menurunkan stres pada lansia dengan hipertensi diterima. Tujuan dilakukan dzikir untuk mengurangi stres, depresi dan mengatasi lebih baik kerusakan fisik, psikologis.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas, bahwa kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik merupakan masalah yang penting untuk ditangani dengan baik, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan desain *Pre-experimenta* dengan rancangan penelitian *One Group pretest-posttest* dilakukan dengan cara memberikan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah diberikan intervensi dzikir. Pada penelitian ini intervensi yang digunakan adalah Dzikir dilakukan dua kali dalam sehari selama 2 minggu dengan bacaan *Subhaanallah (33x)*, *Alhamdulillah (33x)*, *Allahu Akbar (33x)* dan *Laa ilaaha illallaah wahdahu laa syarikalah, lahul mulku, walahul hamdu, wahuwa „ala kulli syay-in qâdiir (1x)*. Metode sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *consecutive sampling* yang didapatkan sebanyak 19 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan karakteristik demografi yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama menderita, dan terapi obat diperoleh gambaran bahwa dari segi umur responden terbanyak yaitu lansia awal (45-54 tahun) sebanyak 9 orang (47.4%), dari jenis kelamin menunjukkan lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 (52.6%), dari segi pendidikan terakhir responden terbanyak pendidikannya SMA sebanyak 7 (36.8%), dari segi lama menderita menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden telah menderita selama 6-10 tahun sebanyak 10 (52.6%), dan dari segi terapi obat yang dikonsumsi yaitu sebagian besar mengkonsumsi obat glikemik oral yaitu sebanyak 18 orang (94.7%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik penderita Ulkus Diabetik di Klinik Perawatan Luka ETN Centre Kota Makassar Tahun 2022

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
Dewasa Akhir (35-44 tahun)	3	15.8
Lansia Awal (45-54 tahun)	9	47.4
Lansia Akhir (55-64 tahun)	6	31.6
Manula (65-75 tahun)	1	5.3
Jenis kelamin		
Laki-Laki	9	47.4
Perempuan	10	52.6
Pendidikan Terakhir		
SD	6	31.6
SMP	4	21.1
SMA	7	36.8
S1	2	10.5
Lama Menderita		
1-5 tahun	8	42.1
6 – 10 tahun	10	52.6
11-15 tahun	1	5.3
Terapi Obat		
Oral	18	94.7
Insulin	1	5.3

Tabel 2. Kualitas Hidup Responden Sebelum Terapi Dzikir (*Pretest*) dan Kualitas Hidup Responden Setelah Terapi Dzikir (*Posttest*)

	<i>Mean</i>	n	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kualitas Hidup <i>Pre</i>	31.78	19	4.75604	1.09111
Kualitas Hidup <i>Post</i>	45.16	19	4.68168	1.07405

Berdasarkan tabel 4.2 responden yang berjumlah 19 orang penderita ulkus kaki diabetik sebelum menjalani terapi dzikir memiliki kualitas hidup dengan mean 31.78 dan terjadi peningkatan kualitas hidup setelah pemberian intervensi terapi dzikir menjadi 45.16.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ada hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai sig.(2—tailed) atau $p = 0.000$ dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai H_a diterima. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Hidup Pasien Ulkus Kaki Diabetik

<i>Paired Samples Test</i>	<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>p</i>
Kualitas Hidup <i>Pre-</i> Kualitas Hidup <i>Post</i>	--13.36	-12.174	18	0.000

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 hingga Februari 2022 di Klinik Perawatan Luka ETN Centre Kota Makassar. Responden yang mengikuti penelitian sebanyak 19 orang pasien ulkus kaki deabetik. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terhadap 19 pasien ulkus kaki diabetik diperoleh nilai rata-rata kualitas hidup sebelum intervensi terapi dzikir (*pre test*) adalah 31.78. Pasien tersebut selanjutnya diberikan terapi dzikir selama 2 minggu yang dilakukan setiap hari oleh pasien. Hasil penilaian kualitas hidup setelah terapi dzikir (*post test*) adalah 45.16. Hal ini menunjukkan ada peningkatan kualitas hidup pada pasien ulkus kaki diabetik setelah melakukan terapi dzikir.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai *p value* = 0.000 ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa ditemukan perbedaan kualitas hidup sebelum dan sesudah terapi dzikir yang berarti ada pengaruh terapi dzikir terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan ulkus kaki diabetik.

Terapi spiritual dzikir adalah kesadaran tentang kehadiran Allah SWT, dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Dzikir yang antara lain digunakan sebagai terapi psikoreligius akan mampu menaikkan kekebalan tubuh manusia melalui jaringan psiko-neuro-endokrin tersebut. Semua protektor yang ada di dalam tubuh manusia bekerja dengan ketaatan beribadah, lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan pandai bersyukur sehingga tercipta suasana keseimbangan dari neurotransmitter yang ada di dalam otak [4].

Terapi dzikir yang dilakukan bermanfaat untuk meningkatkan mood, menurunkan kecemasan [5], sehingga dengan terapi yang dilakukan secara khuyuk maka akan meningkatkan kualitas hidup pasien. Jika seorang selalu berpikiran negatif maka ada beberapa dampak diantaranya: menurunnya status kesehatan, menurunnya fungsi adaptasi seseorang terhadap perubahan lingkungan, sikap pesimistik terhadap masa depan dan kecenderungan depresi serta penurunan kualitas hidup [6].

Selain itu pikiran negatif akan menstimulasi otak bagian prefrontal korteks untuk berusaha memfokuskan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga seseorang akan lebih berfikir negatif lagi terhadap permasalahan yang dialami [7]. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang dapat memutuskan siklus pikiran negatif yang dialami individu yang sedang mengalami cemas. Teknik pemusatan pikiran terhadap kalimat-kalimat positif ternyata mampu untuk memutuskan siklus pikiran negatif seseorang [8]. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir. Makna yang terkandung dari kalimat dzikir merupakan bentuk kepasrahan seseorang terhadap Allah SWT sehingga akan memunculkan harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan serta memberikan ketenangan jiwa. [8]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardhanariswari,dkk (2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus. Setelah diberikan terapi dzikir terjadi peningkatan skor penerimaan diri yang berarti bahwa dengan terapi dzikir maka dapat menyembuhkan dan memberikan ketenangan jiwa, dengan mendekati diri kepada yang maha kuasa akan memberikan pemikiran yang positif bahwa apa yang dialami responden hanyalah cobaan yang (Ardhanariswari, Kurniawan, & Listrikawati, 2021). Manfaat terapi dzikir sebagai salah satu terapi spiritual juga didukung oleh penelitian tentang pengaruh *spiritual care* terhadap *body image* pasien yang menjalani amputasi akibat Diabetes Tipe 2 yang menunjukkan bahwa terapi spiritual dapat meningkatkan gambaran diri dan kondisi mental pasien (Imeni, Sabouhi, Abazari, & Iraj, 2018).

Dalam ajaran Islam, banyak kesempatan dan sarana yang Allah SWT sediakan bagi umat Islam untuk melaksanakan ibadah dzikir. Ada berbagai doa yang bisa digunakan dalam berbagai aktivitas dan kesempatan. Mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Paling tidak, dalam setiap aktivitas muslim secara umum, harus mengucapkan basmalah, yang juga mengandung makna dzikir, menyebut dan mengingat Allah SWT [9].

Dalam konsep Islam dapat juga kita simpulkan bahwa segala macam penyakit, semua itu datangnya dari Allah SWT. Apa yang Allah berikan kepada kita, itu hanyalah ujian. Dengan cara tersebut kita akan senantiasa belajar untuk bisa bersabar dan ikhlas tanpa sering mengeluh, bahkan melakukan tindakan yang bernilai negatif akibat rasa putus asa yang kerap muncul dalam pikiran manusia saat dilanda kesedihan, kekurangan dan ujian lainnya yang diberikan oleh Allah SWT [10]. Terapi dzikir membuat pasien ulkus kaki diabetik memperoleh efek psikologis dan neurologis. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi dzikir berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik.

Seseorang yang melakukan dzikir vibrasi dengan khidmat akan merasakan getaran dalam dirinya bersamaan saat melafalkan tauhid dan istighfar. Bacaan

dzikir mampu menenangkan, membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan memberikan perasaan bahagia. Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Perawatan Luka ETN Centre Kota Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup pada pasien ulkus kaki diabetik mengalami peningkatan setelah pemberian terapi dzikir yang berarti terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas hidup pasien ulkus kaki diabetik ($p = 0.000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhanariswari, A., Kurniawan, S. T., & Listrikawati, M. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Waru Kebakkramat Karanganyar, 000, 1–7. Retrieved from <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2488/1/NAS PUB> ARINDHA ARDHANARISWARI.pdf
- Endarti, A. T. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108. Retrieved from <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519375940.pdf>
- Frykberg, R. G., & Banks, J. (2016). Foot Ulcers : A Review, (February), 16–23.
- García-Morales, E., Lázaro-Martínez, J. L., Martínez-Hernández, D., Aragón-Sánchez, J., Benoit-Montesinos, J. V., & González-Jurado, M. A. (2011). Impact of diabetic foot related complications on the health related quality of Life (HRQoL) of patients - A regional study in Spain. *International Journal of Lower Extremity Wounds*, 10(1), 6–11. <https://doi.org/10.1177/1534734611400257>
- Imeni, M., Sabouhi, F., Abazari, P., & Iraj, B. (2018). The effect of spiritual care on the body image of patients undergoing amputation due to type 2 diabetes: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(4), 322–326. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_113_15
- Kelechi, T. J. (2018). Diabetic foot ulcers. *Wound Care Made Incredibly Visual!*, (May), 153–166. <https://doi.org/10.29309/tpmj/2019.26.02.3116>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Lulu. (2002). Dzikir dan ketenangan jiwa : studi pada majelis dzikrul ghofilin, cilandak, ampera raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya*, 2.
- Salma. (2017). *Tetap Sehat Setelah Usia 40*. Depok: Gema Insani.
- Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, et. al. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di

- Indonesia 2021, 46.
- Sothornwit, J., Srisawasdi, G., Suwannakin, A., & Sriwijitkamol, A. (2018). Decreased health-related quality of life in patients with diabetic foot problems. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, *11*, 35–43. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S154304>
- WHO. (2020). *World Diabetes Day*.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *5*(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Yurisaldi. (2010). *Berdzikir untuk kesehatan saraf*. Jakarta: Zaman.