Borneo Nursing Journal (BNJ)
Vol. 4, No. 2, Juli 2022, Hal. x-y P-ISSN: 2685-5054
https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

PENGARUH TERAPI REIKI TERHADAP PERUBAHAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU (GDS) PADA LANSIA PENDERITA DM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA

Julitha Pristian Neno[1], Rona Febriyona[2], Nur Uyuun I. Biahimo[3]

[1234]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: julitapristianneno@gmail.com[1], ronafebriyona@umgo.ac.id[2], nuruyuun@gmail.com[3]

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) pada lansia dipicu oleh penurunan fungsi fisiologis tubuh yang berdampak pada sensitivitas insulin. Terapi reiki merupakan intervensi non-farmakologis yang memanfaatkan energi vital untuk menstabilkan metabolisme glukosa tubuh. Mengetahui pengaruh terapi reiki terhadap perubahan kadar Glukosa Darah Sewaktu pada lansia penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Penelitian kuantitatif eksperimen (*pre-post test design*) dengan melibatkan 20 responden lansia penderita DM. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Sebelum intervensi, rata-rata GDS responden sebesar 192.70 mg/dL dan setelah intervensi, rata-rata GDS menurun sebesar 45.55 mg/dL menjadi 147.15 mg/dL dengan nilai *p-value* = 0,000 (*<0.05).* Sebanyak 10 responden tetap berada di rentang pradiabetes (140–199 mg/dL) karena ketidakpatuhan dalam mengontrol pola makan dan berat badan. Terapi reiki secara signifikan efektif menurunkan kadar GDS pada lansia penderita DM. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi komplementer di Puskesmas, namun pelaksanaannya harus tetap diimbangi dengan edukasi manajemen diet dan kontrol berat badan pada pasien.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Glukosa Darah Sewaktu, Lansia, Terapi Reiki

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) in the elderly is triggered by a decline in the body's physiological functions that impact insulin sensitivity. Reiki therapy is a non-pharmacological intervention that utilizes vital energy to stabilize the body's glucose metabolism. To determine the effect of reiki therapy on changes in Random Blood Glucose levels in elderly people with DM in the Telaga Community Health Center Work Area. This quantitative experimental study (pre-post test design) involved 20 elderly respondents with DM. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the intervention, the average GDS of respondents was 192.70 mg/dL and after the intervention, the average GDS decreased by 45.55 mg/dL to 147.15 mg/dL with a p-value = 0.000 (<0.05). A total of 10 respondents remained in the prediabetic range (140–199 mg/dL) due to non-compliance in controlling diet and weight. Reiki therapy was significantly effective in reducing GDS levels in elderly people with DM. This intervention is recommended as a complementary therapy in community health centers (Puskesmas), but its implementation must be balanced with education on diet management and weight control for patients.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Random Blood Glucose, Elderly, Reiki Therapy*

1. Pendahuluan

Tubuh berubah seiring dengan penuaan karena perubahan terjadi pada setiap sel dan seluruh organ tubuh. Lansia merupakan seseorang lanjut usia yang mengalami perubahan dan penurunan fungsi dan

fisiologis tubuh salah satunya pada sistem endokrin seperti penurunan produksi insulin oleh pankreas, serta peningkatan resistensi insulin yang menyebabkan penyakit degeneratif diabetes melitus pada lansia. Diabetes (DM) dapat menjadi ancaman serius bagi lansia karena dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada dan meningkatkan risiko komplikasi serius baik secara global, nasional, maupun regional (Afrianti *et al*., 2024).

International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas (2024) melaporkan bahwa 10,5% populasi orang dewasa (20-79 tahun) menderita diabetes atau sejumlah 537 Juta orang, dan hampir setengahnya tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut utamanya pada lansia. IDF memproyeksikan bahwa pada tahun 2045 1 dari 8 orang dewasa – lansia atau sekitar 783 juta jiwa, akan hidup dengan diabetes, peningkatan sebesar 46%. Lebih dari 90% penderita diabetes menderita diabetes tipe 2, yang disebabkan oleh faktor sosial ekonomi, demografi, lingkungan, dan genetik (IDF, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024, prevalensi diabetes pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun adalah sebesar 11,7%, menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya. Secara global, Indonesia menduduki peringkat kelima di dunia dengan jumlah penderita diabetes terbesar pada tahun 2021, yaitu sekitar 19,47 juta orang. Indonesia menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. Indonesia menduduki peringkat ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar tersebut, sehingga diperkirakan kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus DM di Asia Tenggara sangat besar.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2025), Penderita DM pada lansia masih cukup tinggi dimana dari 4.206 lansia sejumlah 1.310 orang atau sebesar (31.14%) lansia menderita DM, dimana Kabupaten Gorontalo dengan angka DM pada lansia tertinggi sejumlah 474 orang, disusul oleh Kabupaten Bone Bolango sejumlah 381 orang, Kota Gorontalo sejumlah 194 orang, Kabupaten Boalemo sejumlah 119 orang, Kabupaten Gorontalo utara sejumlah 77 orang, dan yang paling rendah adalah Kabupaten Pohuwato sejumlah 65 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2025). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo DM pada lansia tercatat sejumlah 474 orang, dengan Angka kasus DM tertinggi di Kabupaten Gorontalo ditemukan di Puskesmas Limboto sejumlah 89 kasus, dan disusul oleh puskesmas Telaga dengan 71 kasus pada periode Januari – Oktober 2025 (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2025).

Lansia yang menderita DM akan mengalami berbagai dampak jika tidak ditangani dengan segera seperti dampak fisik jangka pendek meliputi infeksi terutama pada kaki, hipoglikemia, dan hiperglikemia, jangka panjang meliputi penyakit jantung dan stroke, ginjal, kerusakan saraf (neuropati), retinopati, ulkus diabetikum. Selain manifestasi fisik, DM juga menimbulkan dampak psikologis seperti depresi, kecemasan, Harga Diri Rendah (HDR), dan isolasi sosial, serta dampak sosial yang meliputi keterbatasan mobilitas, beban finansial, serta perubahan peran dalam keluarga (Arjuna, 2021).

Terapi Reiki adalah sebuah terapi pendamping yang dapat diberikan untuk membantu penurunan kadar gula darah. Terapi ini diyakini juga sebagai terapi yang sangat baik untuk menyembuhkan berbagai penyakit dikarenakan menggunakan energi alami tubuh yang berkarakter lembut namun memiliki getaran yang kuat. Untuk mengetahui adanya perubahan kadar gula darah maka perlu dilakukan pengukuran KGD sebelum dan setelah dilakukannya terapi reiki selama 20-30 menit (Arlina & Riawati, 2021). Terapi Reiki adalah metode penyembuhan holistik dari Jepang yang memanfaatkan energi vital (Ki) untuk memulihkan keseimbangan dan

kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa. Reiki bekerja dengan menyalurkan energi universal melalui tangan praktisi ke tubuh penerima, bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan mendukung penyembuhan alami (Afrianti *et al*., 2024).

Pemilihan terapi reiki dibandingkan terapi lain oleh peneliti, dikarenakan terapi Reiki dapat memberikan relaksasi mendalam, membantu meredakan stres, mengurangi nyeri, meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual, serta mendukung proses penyembuhan alami melalui aliran energi universal. Terapi ini juga merupakan metode komplementer yang lembut dan dianggap aman, selain itu terapi reiki menggunakan energi alami untuk menyelaraskan energi tubuh yang tidak seimbang, termasuk pengaruhnya terhadap stres yang bisa memengaruhi kadar gula darah.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pra eksperimen dengan desian penelitian *pre test-post test one group design*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
1.	Usia	60 – 75 Tahun (LansiaI	20	100.0
2.	Jenis Kelamin	Laki - Laki	4	20.0
		Perempuan	16	80.0
3.	Pendidikan Terakhir	SD	3	15.0
		SMP	4	20.0
		SMA	12	60.0
		PT	1	5.0
Total			**20**	**100.0**

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan keseluruhan responden berusia pada rentang 60 – 75 tahun (Lansia) sejumla 20 orang (100%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sejumlah 16 orang (80%), dan rata – rata memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sejumlah 12 orang (60%).

3.1.2 Analisa Univariat

1. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sebelum dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Tabel 1 Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sebelum dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

No	Kategori Gula Darah Sewaktu	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
1	Pradiabetes	13	65.0
2	Diabetes	7	35.0
	Total	**20**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa rata – rata responden sebelum dilakukan terapi reiki termasuk dalam kategori pradiabetes sejumlah 13 orang (65%), dan yang paling rendah adalah responden yang mengalami diabetes sejumlah 7 orang (35%).

2. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sesudah dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Tabel 3 Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sebelum dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

No	Kategori Gula Darah Sewaktu	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
1	Normal	10	50.0
2	Pradiabetes	10	50.0
	Total	**20**	**100%**

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa masing - masing responden sesudah dilakukan terapi reiki memiliki kategori Glukosa darah sewaktu (GDS) normal dan pradiabetes masing - masing sejumlah 10 orang (50.0%)

3.1.3 Analisis Bivariat

1. Uji Normalita Data

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka harus dilakukan uji normalitas data sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan uji apa yang akan digunakan. Hasil uji normalitas data dengan *Shapiro wilk* (n = 20 < 50) sebagai berikut :

Tabel 4 Uji Normalitas Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	*Pre/Post*	*p. value*
Normalitas Kadar Gula Sewaktu (GDS)	*Pre*	0.016
	Post	0.017

**Shapiro-wilk*

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa variabel kadar gula darah sewaktu tidak memenuhi asumsi normalitas (*p value* < 0.05), sehingga uji yang digunakan pada data kelompok berpasangan (*pre - post test*) adalah uji non parametrik *wilcoxon signed rank test.*

2. Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Tabel 5 Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Variabel	Kelompok	*Mean*	SD	Selisih (Δ)	*p. (z)*
Kadar Glukosa Darah Sewaktu	*Pretest*	192.70	32.809	- 45.55	0.000
	Postest	147.15	30.387		

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi reiki responden memiliki kadar gula darah sewaktu rata - rata (192.70 mg/dL), dan setelah dilakukan terapi reiki glukosa darah sewaktu

menurun menjadi (147.15 mg/dL), hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan kadar gula darah puasa antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan terapi reiki sebesar 45.55 mg/dL. Berdasarkan hasil uji statisik non parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

3.2 Pembahasan

3.2.1. Karakteristik Responden

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Hasil penelitian keseluruhan responden berusia pada rentang 60 – 75 tahun (Lansia) sejumla 20 orang (100%), sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes melitus (DM). Hal ini terjadi karena penuaan dapat menurunkan sensitivitas insulin dan mengurangi kemampuan pankreas dalam memproduksi insulin. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2022, penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 80% berada di negara yang berpenghasilan rendah atau menengah dengan rentang usia > 60 tahun (A. Fitri & Japardi, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmatullo (2024), menunjukkan sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 adalah wanita dan berusia lebih dari 60 tahun. Berdasarkan analisis uji chi-square didapatkan p value <0,05 dan nilai korelasi sebesar 2,397, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia terhadap angka kejadian diabetes melitus tipe 2 di RSUD Karsa Husada Kota Batu.

Asumsi peneliti bahwa pada seseorang yang berusia > 60 tahun lebih berpotensi terkena diabetes melitus dibandingkan dengan pada usia remaja dan dewasa hal ini dikarenakan penurunan fungsi fisiologis dan biologis tubuh sehingga mempengaruhi produksi serta sensitivitas insulin.

2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 16 orang (80%), perempuan memiliki resiko lebih besar untuk menderita Diabetes Mellitus, daripada laki-laki, karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar sindroma siklus bulanan (*premenstrual syindrome*).*Premenstrual syndrome* berkontribusi membuat distribusi peningkatan jumlah lemak tubuh menjadi sangat mudah terakumulasi akibat proses tersebut sehingga perempuan lebih berisiko terkena penyakit diabetes mellitus(Hardiyanti et al., 2021).

Penelitian oleh (Karyati et al., 2020) menunjukkan berdasarkan uji *spearman* diperoleh p value0,< 0,05 berarti ada hubungan significan antara menopause dengan kejadian diabetes melitus di RW 01 Desa Welahan Jepara.

Berdasarkan uraian diatas, asumsi peneliti jenis kelamin mempengaruhi kejadi DM jika dikaitkan dengan perubahan hormonal yaitu penurunan kadar estrogen dan progesteron, *premesntrual syndrome,* serta akumulasi lemak pada wanita.

3. Pendidikan Terahir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dan rata – rata memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sejumlah 12 orang (60%). hal ini berkaitan dengan kurang terpaparnya responden mengenai informasi dalam menjaga kestabilan maupun menurunkan kadar gula darah saat menderita diabetes melitus. Responden menganggap

berbagai jenis terapi tidak begitu penting dalam menurunkan gula darah, hal yang terpenting menurut responden adalah rutin mengkonsumsi obat, mendapat suntikan insulin dan menjaga pola makan.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi pengetahuan yang berhubungan langsung dengan pengambilan sikap dan tindakan dalam mengatasi nyeri pada individu. pengetahuan sangat berhubungan dengan pendidikan, sedangkan pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri, semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi (Sholekhah, 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puteri, 2023) menunjukkan bahw tingkat pendidikan berpengaruh kadar Gula darah puasa pada pasien dengan DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Jekulo Kabupaten Kudus.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa semakin rendah tingkat pendidikan responden, maka semakin kurang informasi dan semakin rendahnya tingkat pemahaman terhadap cara mengatasi masalah kesehatan yang dialami seperti penurunan kadar glukosa darah melalui pemberian terapi reiki.

3.2.2 Analisis Univariat

1. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sebelum dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Penelitian ini diawali dengan persiapan pasien dimana peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60 – 75 tahun dan dan telah didagnosis menderita DM, lansia dengan pola makan terkontrol (tidak mengkonsumsi makanan pantangan) selama pelaksanaan terapi, lansia bersedia menandatangani informed consent, dan lansia mampu berkomunikasi dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata responden sebelum dilakukan terapi reiki termasuk dalam kategori pradiabetes sejumlah 13 orang (65%), hal ini dikaitkan dengan pasien yang mengalami peningkatan gula darah sewaktu melebihi batas normal namun belum dan memiliki riwayat diabetes melitus. Responden dengan pradiabetes mengeluh penglihatan kabur, apabila terluka, tidak kunjung mengering, intensitas buang air kecil lebih sering, sering merasa kesemutan di telapak tangan dan kaki. Rata – rata pasien yang mengalami pradiabetes memiliki riwayat genetik dimana ianggota keluarga terdekat seperti ayah/ibu, kakek/nenek, maupun saudara kandung juga menderita DM.

Pada kelompok yang paling rendah adalah responden yang mengalami diabetes sejumlah 7 orang (35%), hal ini dikaitkan dengan rata – rata responden kurang mengetahui terkait penanganan meningkatnya kadar gula darah selain terapi farmakologi seperti konsumsi obat anti diabetik, dan suntikan insulin. Selain itu ibu tidak menunjukkan minat dalam beraktivitas karena merasa kondisinya akan bertambah lemah setelah beraktivitas. Pada ciri fisik pasien dengan diabetes menunjukkan pasien sering mengeluh kakinya terasa kesemutan, mati rasa, atau tebal, badan rasanya lemas, cepat lelah, dan otot-otot terasa nyeri serta pandangan mata mereka juga sering mengabur atau buram.

Menurut (Sari *et. al*, 2022) bahwa diabetes pada lansia umumnya disebabkan oleh kombinasi perubahan biologis alami dan faktor gaya hidup yang terakumulasi seiring bertambahnya usia. Lansia cenderung mengalami penurunan massa otot dan peningkatan lemak tubuh (terutama di area perut), yang secara signifikan meningkatkan risiko diabetes tipe 2, selain itu kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan jarang bergerak memperlambat metabolisme dan memperburuk kontrol glukosa. Memiliki riwayat keluarga dengan diabetes juga meningkatkan kerentanan seseorang terkena penyakit ini saat memasuki usia lanjut.

Faktor genetik merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap berkembangnya DM pada individu. Risiko untuk terjadinya DM pada salah satu kembar identik apabila kembar yang lain terkena DM adalah sebesar 70 % sampai 90 %. Sedangkan risiko pada individu dengan kedua orang tua menderita DM dapat mencapai 40%. Banyak gen yang diduga berperan pada perkembangan DM pada individu. Mekanisme gen dalam meningkatkan risiko DM diperkirakan melalui perubahan fungsi, perkembangan, dan sekresi insulin dari pulau-pulau langerhans pada pancreas (Irma et al., 2020).

Penelitian sejalan yang dilakukan oleh (Sibagariang,et al 2023) terdapat hubungan yang signifikan antara genetik dengan kejadian pradiebetes dengan nilai p-value yaitu 0,029 < 0,05, dengan OR = 4.569 dimana, seseorang yang memiliki riwayat keluarga DM beresiko 4.5 kali lipat menderita DM.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa responden dengan pradiabetes disebabkan rata – rata responden memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus.

2. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Sesudah dilakukan Intervensi Terapi Reiki pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden sesudah dilakukan terapi reiki memiliki kategori Glukosa darah sewaktu (GDS) normal sejumlah 10 orang (50.0%), hal ini dikaitkan dengan responden rutin melakukan terapi reiki selama ± 15 menit dengan frekuensi 1 kali/hari selama 5 hari berturut - turut. Responden melakukan terapi reiki setiap pagi hari, dengan baik dan berdasarkan instruksi terapis dan peneliti, setelah perlakuan rata – rata responden dengan GDS normal mengatakan kondisi saat ini lebih nyaman daripada sebelum diberikan terapi, tidak merasa letih dan lesu, iserta ipusing imaupun ipandangan kabur, nafsu makan terkontrol serta tidak merasa cemas maupun gelisah terhadap penyakitnya.

Setelah dilakukan intervensi terapi reiki, terdapat 10 responden yang masih memiliki kadar gula darah pradiabetes pada rental 140 – 199 mg/dL, hal ini dikaitkan dengan responden melakukan terapi reiki sesuai yang diinstruksikan selama 5 hari berturut – turut namun responden tidak patuh dalam mengontrol pola makan dan berat badannya selama perawatan dan pelaksanaan penelitian. Responden juga mengatakan selalu merasa lapar setiap waktu walaupun belum tiba jam makan, sehingga pola dan jadwal makan responden menjadi tidak teratur, dan berat badan responden semakin meningkat dari hari ke hari.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada responden tersebut, ketidakpatuhan dalam mengontrol pola makan serta munculnya rasa lapar yang terus-menerus (polifagia) merupakan salah satu manifestasi klinis yang sangat khas pada kondisi pradiabetes maupun Diabetes Melitus (DM). mekanisme patofisiologis yang erat kaitannya dengan resistensi insulin dan kelaparan seluler. Meskipun kadar gula darah responden berada pada rentang yang cukup tinggi (140–199 mg/dL), glukosa tersebut menumpuk di dalam pembuluh darah dan tidak dapat masuk ke dalam sel-sel tubuh akibat tidak berfungsinya fungsi insulin secara optimal.

Selain faktor biologis tersebut, peningkatan berat badan dari hari ke hari yang dialami responden turut mengganggu regulasi hormon kenyang, seperti terjadinya resistensi leptin, di mana otak tidak lagi sensitif terhadap sinyal kenyang sehingga dorongan untuk makan sulit dikendalikan. Secara psikologis, ketidakpatuhan ini juga bisa diperburuk oleh rendahnya efikasi diri (*self-efficacy*) atau adanya anggapan salah bahwa intervensi terapi komplementer seperti terapi reiki yang dijalani selama 5 hari sudah cukup untuk menyembuhkan mereka, sehingga mereka melonggarkan kedisiplinan terhadap pilar utama pengelolaan diabetes yaitu diet dan kontrol berat badan. Perpaduan antara kelaparan seluler, gangguan hormonal akibat kenaikan berat badan, dan faktor perilaku ini menciptakan lingkaran

setan yang saling memperburuk, di mana konsumsi makanan yang tidak terkontrol meningkatkan berat badan, mempeparah resistensi insulin, dan membuat kadar gula darah pradiabetes responden tetap bertahan di rentang tersebut.

Menurut (Afrianti *et al*., 2024), terapi Reiki adalah sebuah terapi pendamping yang dapat diberikan untuk membantu penurunan kadar gula darah. Terapi ini diyakini juga sebagai terapi yang sangat baik untuk menyembuhkan berbagai penyakit dikarenakan menggunakan energi alami tubuh yang berkarakter lembut namun memiliki getaran yang kuat. Untuk mengetahui adanya perubahan kadar gula darah maka perlu dilakukan pengukuran KGD sebelum dan setelah dilakukannya terapi reiki selama 20-30 menit (Arlina & Riawati, 2021).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh (Kurniasari et al., 2023), membuktikan bahwa kelompok yang mendapatkan terapi reiki menghadapi minimalisasi rerata kadar gula darah sebesar 133 mmHg, sedangkan kelompok kontrol yang mendapatkan pengobatan standar memiliki rerata kadar gula darah sebesar 152 mg/dL. Pengujian statistik menghasilkan angka 0,001 (p value = 0,001, dimana p value (0,05), menunjukkan bahwa terapi reiki berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu (KGDS) terhadap penderita dengan diabetes tipe 2

Berdasarkan uraian diatas, asumsi peneliti bahwa pada penderita DM mengalami peningkatan BB signifikan hingga menyebabkan obesitas dikarenakan munculnya salah satu manifestasi dari trias DM, yaitu polifagia dimana responden akan selalu merasakan lapar bahkan setelah makan, ingin makanan secara intens dan makan berlebihan kemudian penderita tidak mampu mengontrol atas gejala yang dirasakan.

3.2.3 Analisis Bivariat

1. Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan dalam menurunkan kadar gula darah puasa dengan pemberian terapi reiki, responden rata – rata bersifat kooperatif dan mau menandatangi *informed consent*, yang menjelaskan pelaksanaan penelitian akan dilakukan selama 5 hari beturut – turut disesuaikan dengan waktu luang pasien pada pagi menjelang siang hari. Pada pelaksanaannya rata – rata responden mengalami peningkatan kadar gula darah sewaktu, gejala trias DM meliputi polifagia, polidipsi dan poliuri, kelemahan serta keletihan, dan beberapa mengalami penurunan nafsu makan. Selain itu respon dan anggota keluarga tidak melakukan tindakan apapun dalam mengatasi peningkatan kadar glukosa darah sewaktu, kurangnya kontrol mandiri, tidak patuh dalam pantangan makanan yang dilakukan oleh lansia menyebabkan peningkatan gula darah secara bertahap, kemudian peneliti menjelaskan tentang terapi reiki yang dapat membantu dalam menurunkan kadar glukosa darah sewaktu. Sebelum dilakukan terapi reiki responden memiliki kadar gula darah sewaktu rata - rata (192.70 mg/dL), dan setelah dilakukan terapi reiki menurun menjadi (147.15 mg/dL).

Tahapan selanjutnya peneliti mulai mengajarkan dan melakukan terapi reiki pada responden dengan bantuan terapis, dimulai dengan mengatur pasien pada posisi yang nyaman, kemudian peneliti dan terapis secara bersamaan berdiri dibelakang pasien, letakkan kedua tangan anda dibahu klien (2-3 menit), mengubah posisi letakkan telapak tangan anda pada puncak kepala pasien dengan ibu jari menyentuk puncak kepala (2-5 menit), lalu pindah kesamping klien, letakkan 1 tangan diatas mendulla oblongata (arca antara belakang kepala dengan tulang belakang) sedangkan tangan lain letakkan diatas dahi klien (2-5 menit), setelah

menginstruksikan responden mletakkan satu tangan di vetebra cervikal ke 7 yang menonjol dan tangan lain diletakkan di tenggorokan (2-5 menit), dan pada dada dan sebelah lagi di punggung pasien dengan ketinggian yang sama (2-5 menit), dan tahap akhir adalah menginstruksikan responden untuk meletakkan satu tangan disolar plekus yaitu jaringan saraf-saraf simpatis yang terletak dibelakang lambung dan didepan aorta (perut) dan satu tangan yang lain dibelakang ketinggian yang sama (2-5 menit), kemudian diakhiri dengan terapis menyapu tangan pada seluruh bagian tubuh responden.

Terapi dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali/hari pada pagi hari dengan durasi ±15 menit, dan setelah dilakukan terapi reiki glukosa darah sewaktu menurun menjadi (147.15 mg/dL), hal ini menunjukkan terdapat selisih penurunan kadar gula darah puasa antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan terapi reiki sebesar 45.55 mg/dL

Berdasarkan hasil uji statisik non parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasari et al., 2023), membuktikan bahwa kelompok intervensi yang mendapatkan hidroterapi menghadapi minimalisasi rerata kadar gula darah sebesar 52,5 mmHg, sedangkan kelompok kontrol yang mendapatkan pengobatan menghadapi minimalisasi rerata kadar gula darah sebesar 33,56. Pengujian statistik menghasilkan angka 0,001 (*p value = 0,001*, dimana p value (0,05), menunjukkan bahwa hidroterapi berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu (KGDS) terhadap penderita dengan diabetes tipe 2.

Perlu dilakukan adanya upaya untuk meminimalisir dampak DM khususnya pada lansia yaitu dengan melakukan pengontrolan kadar glukosa darah dapat dilakukan dengan secara farmakologi maupun nornfarmakologi (Sylvia *et al*., 2022). Secara farmakologi, dapat diberikan obat antihiperlikemia baik secara oral (OHO) maupun injeksi, hal ini dilihat berdasarkan tingkat keparahan dari penyakit pasien (PERKENI, 2022), namun pengobatan farmakologi ini cenderung menimbulkan efek samping, sehingga dibutuhkan terapi non farmakologi komplementer selaku terapi pelengkap medikasi yang dijalankan saat ini (Sumirta *et al*., 2020).

Terapi Reiki adalah sebuah terapi pendamping yang dapat diberikan untuk membantu penurunan kadar gula darah. Terapi ini diyakini juga sebagai terapi yang sangat baik untuk menyembuhkan berbagai penyakit dikarenakan menggunakan energi alami tubuh yang berkarakter lembut namun memiliki getaran yang kuat. Untuk mengetahui adanya perubahan kadar gula darah maka perlu dilakukan pengukuran KGD sebelum dan setelah dilakukannya terapi reiki selama 20-30 menit (Arlina & Riawati, 2021).

Tiga cakra utama yang berhubungan dengan DM, yaitu cakra mahkota, solar pleksus, dan seks. Pada cakra mahkota terdapat kelenjar utama endokrin yaitu pituitari yang mengendalikan seluruh kelenjar endokrin (McKenzie, 2006), salah satunya adalah kelenjar adrenal (pada area cakra solar pleksus dan seks). Kelenjar pituitari anterior menghasilkan hormon yang berperan mengatur fungsi metabolisme tubuh. Hormon-hormon yang berhubungan dengan diabetes imelitus antara lain adrenokorticoid hormone (ACTH). ACTH mengatur sekresi beberapa hormon di kortek adrenal, yang selanjutnya mempengaruhi metabolism karbohidrat, protein, dan lemak Sementara itu, cakra solar pleksus yang berada di area perut menaungi kelenjar pankreas sebagai penghasil hormon insulin dan glukagon; ketidakseimbangan energi pada cakra ini berdampak langsung pada kegagalan sekresi insulin yang memicu

hiperglikemia. Jalur ini kemudian terhubung dengan cakra seks di perut bagian bawah yang menaungi kelenjar gonad, di mana hormon reproduksi yang dihasilkan berinteraksi dengan sensitivitas insulin tubuh, sekaligus menjadi area yang rentan terdampak komplikasi jangka panjang DM berupa gangguan fungsi seksual akibat kerusakan saraf dan pembuluh darah perifer (Mukin *et al*., 2024).

Namun, penurunan kadar glukosa darah pada lansia penderita DM pada dasarnya bersifat multifaktorial dan tidak serta-merta hanya bersumber atau disebabkan secara tunggal oleh intervensi terapi Reiki yang diberikan. Adapun ifaktor i– ifaktor iyang idapat imempengaruhi ikadar igula idarah idiantaranya iyaitu iusia iyang iberkaitan idengan ikemampuan ifungsi iorgan idan itubuh iserta iproses idegeneratif, iaktivitas ifisik idimana iketidakmampuan itubuh iuntuk imengubah iglukosa imenjadi ienergi, ikeadaan isakit idimana imenaikkan ikadar iglukosa idarah imelalui iefek ihormon itiroid iterhadap imetabolisme ikarbohidrat, iserta ikondisi istress iyang imenyebabkan iglukosa imeningkat idari ipeningkatan ihormon ikortisol i(Aprilani i& iWarsono, i2023)

Di dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat variabel-variabel luar (faktor eksogen) yang juga memiliki kontribusi besar dalam regulasi glukosa darah responden, seperti kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antihiperglikemia oral (seperti Metformin atau Glibenclamide) serta penggunaan injeksi insulin sesuai dosis medis yang tertera pada data primer. Selain faktor farmakologis, faktor gaya hidup seperti kontrol pola makan (manajemen diet) dan aktivitas fisik harian meskipun telah diupayakan untuk dikontrol melalui kriteria inklusi namun tetap berpotensi memengaruhi metabolisme glukosa darah sewaktu secara dinamis dari hari ke hari. Oleh karena itu, terapi Reiki tidak boleh diklaim sebagai satu-satunya pemicu penurunan GDS, melainkan harus dilihat sebagai stimulus relaksasi yang bekerja secara sinergis dan simultan bersama dengan pilar penatalaksanaan diabetes standar lainnya dalam membantu tubuh mencapai homeostasis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SDN 1 Tilango Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki peer group support dan perilaku memilih jajanan dalam kategori baik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara peer group support dengan perilaku memilih jajanan (p-value = 0,001 < 0,05), yang menunjukkan bahwa semakin baik dukungan teman sebaya maka semakin baik pula perilaku anak dalam memilih jajanan yang sehat, bersih, dan aman.

5. Daftar Pustaka

Abidin, N. P., Sudirman, A. N., Biahimo, N. U. I., & Syukur, S. B. (2026). The Relationship of Sleep Hygiene with Anxiety in Patients with Diabetes Mellitus in the Working Area of the Dungingi Health Center. International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS), 8(2), 1332-1338.Afrianti, N., Dewiyuliana, & Pertiwi, E. R. (2024). Analisis Penerapan Terapi Reiki Dalam Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, *14*(3), 75–82. Https://Journal2.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm/Article/View/1979/1260

Amalia, A. R., & Roissiana, K. (2023). *Fisiologi Homeostasis Glukosa dan Peran Respon Relaksasi terhadap Aktivasi Aliran Energi Tubuh pada Penderita Diabetes Melitus*. Jurnal Endokrinologi Indonesia, 11(1), 45–53.

Aprilani, S., & Warsono, W. (2023). Terapi Relaksasi Autogenik Dapat Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Ners Muda*, *4*(2), 161. Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V4i2.10552

Arlina, Z., & Riawati. (2021). Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *11*(22), 119–126. Https://Doi.Org/10.52047/Jkp.V11i22.119

Febriyona, R., & Mayulu, J. (2023). Penerapan Model Kemandirian Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Hipertensi Melalui Pendekatan Teori Orem (Self-Care) Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, *1*(3), 98-107.

Haiyati, K. (2023). *Pengaruh Reiki terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rehabilitasi Medis*. Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas, 7(2), 112–120.

Harahap, F. A. A., Yulandari, M., Asshiddiqi, M. H., & Putri, H. (2024). Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, *8*(1), 7–15.

Ilham, R., & Biahimo, N. U. I. (2021). Efektifitas jus belimbing wuluh terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di puskesmas dungaliyo kecamatan dungaliyo kabupaten gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *6*(2).

Istiana, A., & Dkk. (2022). Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Menggunakan Metode Electrical Stimulation. *Diabetes Mellitus Merupakan Kelompok Penyakit Metabolik Yang Ditandai Hiperglikemia. Keadaan Hiperglikemia Tersebut Dapat Menyebabkan Krisis Hiperglikemik Yang Mempunyai Angka Morbiditas Dan Mortalitas Yang Tinggi. Salah Satu Intervensi Yang Dapat Dilakuk*, *5*(8.5.2017), 2003–2005.

Khasanah, N., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kedungmundu. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *2*(2), 65–75.

Kurnia, A., & Fitri, N. (2023). *Mekanisme Fisiologis Manajemen Stres dan Respons Relaksasi Terhadap Target Homeostasis Glukosa Darah Pasien Diabetes*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 5(2), 204–215.

Lugasi, M. M., & Asmawati, W. O. (2024). Mencapai Successful Aging Di Masa Lanjut Usia Melalui Aktivitas Sehari-Hari. *Humanus : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, *1*(2), 313–325. Https://Doi.Org/10.62180/Jzr3se53

Liu, K., Qin, Z., Qin, Y., Li, Y., Liu, Q., Gao, F., Zhang, P., & Wang, W. (2025). Effects of Reiki therapy on quality of life: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Systematic Reviews*, *14*(1). https://doi.org/10.1186/s13643-025-02811-5

Muhlisin, I. S. (2023). Menurunkan Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Menggunakan Infusa Daun Salam. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, *15*(1), 17–23. Http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jkk/Article/View/291

Rahmawati, S., Sani, N. F., & Prakoso, A. B. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Kontrol Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *7*(1), 57–63. Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp

Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman, & Bahrudin Sigit L. Zain. (2023). Penerapan Family Center Nursing Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Mongolato. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 1(3), 35–42. https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1826

Sylvia, E. I., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2020). Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Melalui Terapi Reiki Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *14*(2), 113–120. Https://Doi.Org/10.7454/Jki.V14i2.318

Sylvia, E. I., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2022). Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Melalui Terapi Reiki Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *14*(2), 113–120. Https://Doi.Org/10.7454/Jki.V14i2.318

Utami, S. L., & Mariana, E. R. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Kontrol Rutin Penderita Diabetes Melitus. *Journal Of Intan Nursing*, *4*(1), 22–28. Https://Jurnalstikesintanmartapura.Com/Index.Php/Join/Article/View/287

Who. (2023). Who Discussion Group For People Living With Diabetes. *World Health Organizatio Website*, *March*, 1–16. Https://Iris.Who.Int/Bitstream/Handle/10665/374810/9789240081451-Eng.Pdf?Sequence=1

Wulandari, Setyo Retno, Winarsih, W., & Istikhomah. (2023). Pengabdian Masyarakat Cendekia Volume 02 Nomor 02 (2023) 58-61. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia*, *02*, 58–61. Https://Doi.Org/Xx.Xxxxx/Xxxxx