

PELATIHAN SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNQUE (SEFT) UNTUK  
MENURUNKAN STRES DAN PADA PENDERITA DIABETES TIPE 2 DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA BIRU

Gusti Ayu Putri Ariani<sup>1</sup>, Ruliyani Manumba<sup>2</sup>, Paulus Pangalo<sup>3</sup>, Fakhriatul  
Falah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Gorontalo

Email Korespondensi: putriariani666@gmail.com

Disubmit: 03 Oktober 2024

Diterima: 20 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.17780>

### ABSTRAK

Diabetes Militus merupakan penyakit menahun yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi dan masalah psikologi. Berdasarkan hasil wawancara awal pada 20 penderita Diabetes yang hadir dalam kegiatan prolanis di Puskesmas Telaga Biru mendapatkan hasil 86,4% penderita mudah marah, 81% mudah tersinggung, 78% tidak sabar dalam menghadapi masalah 87,1% sulit beristirahat dengan baik, dimana hal tersebut merupakan tanda gejala stres. Sejauh ini belum ada intervensi yang diberikan pada penderita diabetes terkait dengan penanganan masalah psikologis/stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menurunkan stres pada penderita diabetes dengan penerapan psikoterapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa serta sebanyak 30 penderita DM type 2 dan 5 orang kader kesehatan. Kegiatan ini diawali dengan persiapan area kerja selanjutnya kegiatan utama terdiri dari pengukuran tingkat stres dengan kuesioner DDS pada awal dan akhir pertemuan, memberikan edukasi kesehatan tentang 5 pilar penanganan diabetes, edukasi perawatan kaki diabetes dan pelatihan SEFT yang diikuti oleh peserta dan kader kesehatan. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan peserta mengalami pemahaman yang jauh lebih baik dibandingkan sebelum pelaksanaan kegiatan, selain itu terjadinya penurunan tingkat stres dan peserta merasa lebih rileks setelah mengikuti pelatihan SEFT. Harapannya setelah kegiatan ini akan ada program berkelanjutan mengenai pemberian terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah psikososial atau stres pada penderita diabetes yang dapat diberikan oleh kader kesehatan sehingga masalah pada penderita diabetes militus dapat ditangani tidak hanya pada aspek fisik tapi juga aspek psikologis.

**Kata Kunci:** Stres, Penderita Diabetes Militus, Terapi SEFT

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a chronic disease, if not treated properly, can cause various complications and psychological problems. Based on the results of initial interviews with 20 diabetes sufferers who attended prolanis activities at the Telaga Biru Public Health Center, the results were that 86.4% of sufferers were irritable, 81% were irritable, 78% were impatient in facing problems, 87.1% had difficulty resting well, where things This is a sign of stress. So far there has been*

*no intervention given to diabetes sufferers related to dealing with psychological problems/stress. This community service activity aims to reduce stress in diabetes sufferers by applying SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique) psychotherapy. This community service activity involved 3 lecturers and 3 students as well as 30 type 2 DM sufferers and 5 health cadres. This activity begins with preparation of the work area, then the main activities consist of measuring stress levels with the DDS questionnaire at the beginning and end of the meeting, providing health education about the 5 pillars of diabetes management, education on diabetes foot care and SEFT training which is attended by participants and health cadres. The results of this activity can be concluded that participants experienced a much better understanding than before carrying out the activity, apart from that there was a decrease in stress levels and participants felt more relaxed after participating in the SEFT training. It is hoped that after this activity there will be an ongoing program regarding the provision of non-pharmacological therapy to overcome psychosocial problems or stress in diabetes sufferers which can be provided by health cadres so that problems in diabetes mellitus sufferers can be treated not only on the physical aspect but also on the psychological aspect.*

**Keywords:** *Stress, Diabetes Mellitus Sufferers, SEFT Therapy*

## 1. PENDAHULUAN

(Riskasdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia meningkat sebanyak 1.017.290 orang (1,5%), prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis medis pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun sebesar 2%, berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun sebesar 8,5%. prevalensi diabetes lebih tinggi pada perempuan (1,78%) dibandingkan laki-laki (1,21%), yang menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus pada perempuan lebih meningkat. (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2022) mencatat bahwa kasus Diabetes Melitus di Provinsi Gorontalo pada tahun 2022 sejumlah 13.678 jiwa, sedangkan kasus Diabetes Melitus di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2022 sejumlah 393 kasus. Sementara itu data dari Puskesmas Telaga Biru bahwa kasus Diabetes Melitus yang ada di Puskesmas Telaga Biru pada tahun 2022 sejumlah 134 kasus dan yang terdaftar Prolanis. (Lap Tahunan Puskesmas Telaga Biru, 2022)

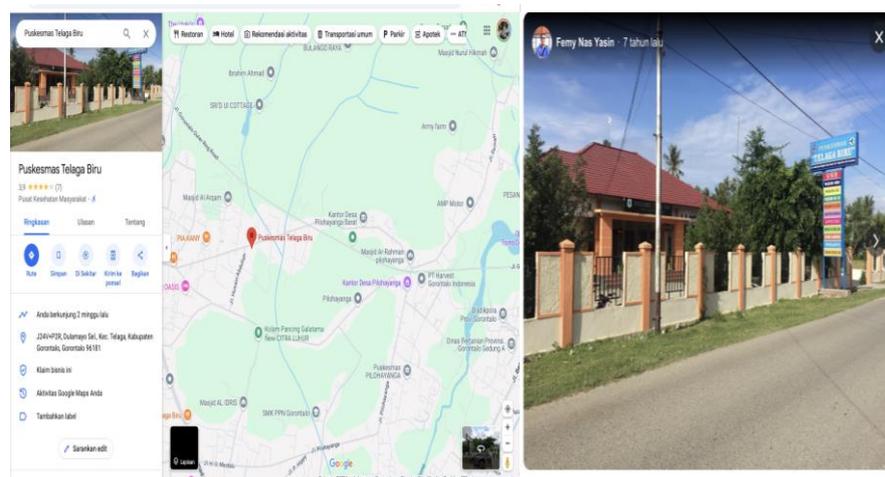
Penyakit Diabetes Militus merupakan penyakit kronis yang apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi sehingga penderitanya harus menjalani berbagai terapi (Indeks et al., 2022). Pengobatan pada pasien Diabetes Melitus yang membutuhkan waktu cukup lama dan biaya yang besar sehingga dapat menimbulkan kerugian ekonomi bagi pasien dan keluarga. Adanya perubahan status kesehatan pada pasien DM dapat menimbulkan masalah kesehatan tidak saja menyangkut maslaah fisik tetapi maslaah mental seperti stress (Yusuf, 2020). Stres yang dialami pasien Diabetes Melitus umumnya terjadi ketika mereka harus menjalani terapi seperti diet, pengaturan pola makan, mengontrol gula darah, mengonsumsi obat, olahraga dan senam (Tutpai, Unja, & Nura, 2021). Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan yang terdapat batasan atau penghalang sehingga diperlukan strategi untuk mengurangi stress salah satunya dengan Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) (Handayani V, 2023)

Terapi spiritual emotional freedom technique SEFT merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan tapping pada titik- titik tertentu pada tubuh. Terapi SEFT bekerja dengan berusaha merangsang titik- titik kunci pada sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) tubuh. Sehingga dapat mengontrol hormone kortisol dalam tubuh dan menurunkan stres. SEFT menggabungkan antara unsur hypnoterapi dan unsur spritual seperti doa dan keiklasan. Teknik ini bertujuan untuk mengatasi masalah emosional, gangguan psikosomatik dan stress pada berbagai penyakit termasuk diabetes. (Ummah, 2019).

Sejauh ini Program Puskesmas masih berfokus pada masalah kesehatan fisik, belum ada alternatif yang diberikan untuk menanganui masalah psikologis seperti stres pada penderita diabetes militus. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberkan kontribusi kepada masyarakat khususnya penderita DM melalui penerapan terapi SEFT untuk menurunkan tingkat di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru.

## 2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Tujuan dilakukannya kegiatan pengabmas ini adalah untuk menurunkan tingkat stress pada penderita Diabetes Militus serta meningkatkan perfusi perifer pada kaki penderita Diabetes Militus. Pada kegiatan pengabmas ini akan di diawali dengan skrinning DM dengan pemeriksaan GDS dan skrinning tingkat stress dilanjutkan dengan edukasi tentang Diabetes Militus, pelatihan Seft dan Pijat kaki pada peserta. Bagaimanakah terapi seft dapat menurunkan tingkat stres pada penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru?



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat, Puskesmas Telaga Biru

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan sumber daya manusia. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronik yang membutuhkan penanganan serius. 70% dari seluruh kematian di dunia dan hampir dari setengah beban penyakit disebabkan oleh diabetes militus (Kemenkes, 2019). Diabetes militus memerlukan pengelolaan dalam waktu yang lama baik dalam pengobatan, diet ataupun aktifitas fisik sehingga hal tersebut data memicu terjadinya stres. Stres pada penderita Diabetes Melitus menunjukkan reaksi psikologis yang negatif seperti mudah marah, cemas berlebihan, gangguan konsep diri serta dapat memicu depresi (Astuti, 2020). Stres dapat memengaruhi kadar gula darah secara signifikan melalui peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang mengganggu pengelolaan glukosa (Tjahjadi, 2017).

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan terjadinya stres diantaranya banyaknya pantangan serta terapi jangka panjang yang dilakukan untuk menjaga kadar gula darah dalam rentang normal. Selain itu, ketakutan terhadap komplikasi diabetes, resiko kematian dan biaya pengobatan yang besar juga dapat memperburuk kondisi psikologis penderita Diabetes Militus (Nababan, Kaban, & Nurhayati, 2020). Gejala stres pada penderita diabetes ditunjukkan dengan mudah gelisah, mudah marah karena hal sepele dan sulit beristirahat sehingga jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita, oleh sebab itu diperlukan psikoterapi yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus salah satunya adalah spritual emotional freedom technque (Seft) (Kurniawan & Sahrah, 2024).

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang diterapkan untuk menurunkan stres pada pasien dengan berbagai kondisi medis, termasuk diabetes mellitus (DM). stres dapat memengaruhi kadar gula darah secara signifikan melalui peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang mengganggu pengelolaan glukosa (Surwit, Schneider, & Feinglos, 2017) Oleh karena itu, SEFTisa menjadi metode tambahan untuk mengurangi stres dan mendukung pengelolaan diabetes.

SEFT merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan yang dapat membantu menurunkan stres pada penderita diabetes militus (Kurniawan & Sahrah, 2024). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menggabungkan unsur spiritual melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan dan hipnoterapi untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik dan emosi. Tujuan pemberian terapi SEFT pada penderita DM untuk menurunkan tingkat stres sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Zainuddin, Utomo, & Herlina, 2015). SEFT menjadi metode tambahan untuk mengurangi stres dan mendukung pengelolaan diabetes. Berdasarkan hasil wawancara pengabdian dengan petugas kesehatan atau pemegang program PTM di Puskesmas Telaga Biru, sejauh ini belum ada intervensi yang diberikan pada masyarakat penderita diabetes terkait dengan penanganan masalah psikologis seperti stres.

#### 4. METODE

Metode dalam pengabmas ini berupa edukasi tentang Diabetes Militus, pelatihan SEFT dan Simulasi Pijat Kaki Diabetic. Peserta dalam Pengabmas ini berjumlah 25 pasien Diabetes Militus yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kota Gorontalo.

##### a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Telaga Biru terkait dengan lokasi, waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan Pengabmas. Menyusun dan mendesain media edukasi dalam bentuk buku saku, poster dan leaflet mempersiapkan sarana yang diperlukan untuk kegiatan pengabmas. Meminta kesediaan dan persetujuan sasaran mitra/kader kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan ini dan briefing persamaan persepsi tim pengabmas.

##### b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024 berlokasi di Pustu Desa Lupoyo Kecamatan Telaga Biru Tahap ini diawali dengan pre test dengan membagikan kuesioner terkait pengetahuan tentang Diabetes Militus pada peserta dilanjutkan dengan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS), skrining tingkat stres menggunakan instrument Diabetes Distress Scale (DDS) dan Edukasi tentang Diabetes Militus meliputi manajemen diet, aktifitas fisik dan diakhiri dengan post test. Selanjutnya dilaksanakan pelatihan terapi SEFT yang melibatkan peserta dan Kader Kesehatan serta Sosialisasi terapi SEFT pada petugaskesehatan/pemegang program PTM.

##### c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi program dengan dengan mengevaluasi keberhasilan dari pelatihan dengan melakukan kunjungan ke rumah beberapa sampel peserta dan mendiskusikan rencana tindak lanjut dengan pihak Puskesmas dan kader kesehatan sebagai role model dalam penerapan terapi SEFT pada penderita Penyakit tidak menular khususnya diabetes militus.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Berdasarkan hasil edukasi yang tentang Diabetes Militus pada Pasien DM, maka didapatkan hasil :

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pasien Diabetes Militus Di**  
**Puskesmas Telaga Biru Tahun 2024**

Pengetahuan	Edukasi Kesehatan tentang DM			
	Sebelum (f)	%	Setelah (f)	%
Baik	7	28%	23	92%
Cukup	12	48%	2	8%
Kurang	6	24%	0	0
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi peserta berdasarkan hasil kuesioner pengetahuan tentang Diabetes Militus.

Sebagian besar peserta sebelum diberikan edukasi berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 12 (48%) dan setelah ddiberikan edukasi paling banyak pada kategori baik yaitu sebanyak 23 (92%).berdasarkan Pengetahaun tentang Diabetes Militus

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pasien Diabetes Militus Di**  
**Puskesmas Telaga Biru Tahun 2024**

Tingkat Stres	Pelatihan Terapi SEFT			
	Sebelum	%	Setelah	%
Ringan	8	32	20	80
Sedang	17	68	5	12
Total	25	100	25	100

Tabel 2 Distribusi frekuensi hasil analisis dengan menggunakan Intrsument DDS memperoleh hasil sebelum diberikan pelatihan tingkat stress peserta sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 17 (68%) dan setelah diberikan ada pada kategori ringan.



Gambar 2. Demonstrasi/Pelatihan Terapi SEFT



Gambar 3. Demonstrasi Pijat Kaki Diabetic



Gambar 4. Edukasi Kesehatan Tentang Diabetes Militus

#### b. Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan terapi SEFT dan pijat kaki pada penderita Diabetes Militus. Kegiatan ini di hadiri oleh 25 peserta dan melibatkan 5 orang kader kesehatan serta dihadiri oleh pemegang program kesehatan penyakit tidak menular (PTM) dari Puskesmas Telaga Biru.

Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan bahwa tingkat pengetahuan penderita DM sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar berada pada kategori cukup 48% yang menandakan pengetahuan peserta masih belum memenuhi harapan. Setelah diberikan edukasi kesehatan pengetahuan peserta menjadi baik (92%). Media edukasi kesehatan yang diselenggarakan oleh pihak pengabdian berupa poster, leaflet dan x banner, media yang menarik dapat mempengaruhi tingkat persepsi peserta terhadap informasi yang di sampaikan (Vionna M, Rika Sabri, 2023).

Pada saat pemberian edukasi nampak peserta antusias menyimak berbagai informasi dan edukasi yang disampaikan oleh tim pengabdian selain memberi edukasi, diselingi dengan tanya jawab dan sharing pengalaman dari peserta. Upaya edukasi yang diberikan terbukti menambah pengetahuan penderita diabetes (Green, 1980). Media edukasi seperti leaflet dan buku saku memudahkan para peserta untuk menyimak dan membaca berbagai informasi tentang Diabetes dan terapi SEFT karena mudah disimpan dan dibawa-bawa dan mudah di pahami oleh peserta yang sebagian besar Lansia (Hutasoit, Trisetiyaningsih, & Utami, 2023).

Penerapan terapi SEFT pada penderita Diabetes yang mengalami stres terbukti memberikan manfaat yang signifikan yang di buktikan dengan terjadinya penurunan tingkat stress. Melalui wawancara dan hasil pengukuran post intervensi para peserta mengatakan lebih rileks setelah melakukan terapi SEFT. Terapi SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur atau akupressur. Ketiga teknik tersebut berusaha merangsang titik-titik kunci sepanjang 12 jalur energy (energy meridian) pada tubuh bedanya pada teknik SEFT hanya menggunakan ketukan tangan atau disebut dengan tapping dan menggunakan unsur spiritual seperti doa dan keiklasan (Durahim, Ardiansah, Fajriah, & Halimah, 2017). Hasil pengukuran tingkat stres menunjukkan ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan terapi SEFT pada peserta Diabetes, dimana sebelum diberikan terapi tingkat stres sebagian besar peserta berada pada kategori sedang yang berjumlah 17 orang (68%) dan

setelah diberikan terapi SEFT sebagian berada pada kategori ringan yang berjumlah 20 orang (68%). SEFT membantu mengelola stres dengan menyeimbangkan energi tubuh melalui ketukan (Tapping) pada titik-titik meridian tertentu sehingga seseorang bisa merasa lebih relaks (Clond and Morgan, 2016). Selain itu SEFT juga dapat membantu menyeimbangkan emosi yang dikaitkan dengan rasa cemas, takut ataupun depresi sehingga pasien dapat menerima kondisinya dan fokus pada pengobatan. Hasil pengabmas ini didukung oleh penelitian (Nababan et al., 2020) yang menemukan ada hubungan tingkat stres dengan kadar gula pada penderita diabetes, dimana semakin tingkat stres maka semakin tinggi kadar gula darah pada penderita DM. Hal senada disampaikan oleh penelitian (Nurbani & Yuniar, 2020) di Puskesmas Singkawang Pontianak, yang meneliti efektif terapi SEFT pada 17 responden penderita diabetes dengan gejala depresi selama 7 hari menemukan terapi SEFT dapat menurunkan gejala depresi pada penderita DM secara signifikan.

## 6. KESIMPULAN

Edukasi tentang Diabetes Militus dapat meningkatkan pengetahuan penderita diabetes tentang penyakit diabetes militus. Edukasi terdiri dari pengertian, penyebab sampai dengan pengobatan, diet Diabetes dan Aktifitas fisik. Hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dimana sebelum diberikan tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori baik sebanyak 28 % dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 92%. Begitu halnya dengan tingkat stres pada pasien Diabetes mengalami penurunan dimana sebelum diberikan terapi SEFT sebagian besar tingkat stres pasien DM berada pada kategori sedang yakni 68 % dan setelah terapi sebagian besar berada pada kategori ringan yakni 80%. Terapi SEFT merupakan metode terapi holistic yang menggabungkan tapping dan unsur spiritual melalui doa, keikhlasan dan kepasrahan dan hipnoterapi yang bertujuan menurunkan stres pada penderita Diabetes Militus. Harapan tim pelaksana, semoga kegiatan ini dapat dilanjutkan secara berkesinambungan oleh pihak Puskesmas sebagai salah satu metode komplementer untuk mengurangi berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan psikologis khususnya pasien-pasien Diabetes Militus.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. (2020). *Perilaku Diet Pada Diabetes Melitus Tipe 2*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Biru, D. P. T. (2022). *Laporan Tahunan Puskesmas Telaga Biru*. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (N.D.). *Pusat Kesehatan Jiwa Nasional Dan Dinkes Provinsi Lakukan Penelitian Terkait Kasus Bunuh Diri*. Gorontalo.
- Durahim, D., Ardiansah, Fajriah, S. N., & Halimah, A. (2017). Quasi Eksperimen ). *Quasi Eksperimen*, 5(1), 60-85.
- Green, D. A. (1980). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Dikutip Dalam Buku Notoatmojo: Rineka Cipta*.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Utami, K. D. (2023). Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Faletahan Health Journal*, 10(02), 137-141.

- <https://doi.org/10.33746/Fhj.V10i02.407>
- Indeks, H., Tubuh, M., Resiko, D., Back, L., Pada, P., & Di, P. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(1), 3-6.
- Kemendes. (2019). *Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat* (Vol. 0).
- Kurniawan, R., & Sahrah, A. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique ( Seft ) Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe li, 42, 617-634.
- Nababan, T., Kaban, K. B., & Nurhayati, E. L. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe li Di Rsu. Royal Prima Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 39. <https://doi.org/10.34012/Jukep.V3i1.809>
- Nurbani, N., & Yuniar, L. (2020). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique Mengurangi Depresi Pada Pasien Diabetes Millitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.26714/Jkj.8.2.2020.129-138>
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas*, 63. Retrieved From <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Surwit, R. S., Schneider, M. S., & Feinglos, M. N. (1992). Stress And Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 15(10), 1413-1422. <https://doi.org/10.2337/Diacare.15.10.1413>
- Tjahjadi, V. (2017). *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Silent Killer "Diabetes."* Yogyakarta: Romawi Press.
- Tutpai, G., Unja, E. E., & Nura, F. (2021). Family Support For Controlling Blood Pressure Of Elderly Patients In Health Facilities During The Covid-19 Pandemic In Banjarmasin. *Kne Life Sciences*, 2021, 268-277. <https://doi.org/10.18502/Kls.V6i1.8614>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1-14. Retrieved From [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Verona Handayani Verury, D. (N.D.). Stres Bisa Memicu Terjadinya Diabetes. *Halodoc*.
- Vionna M, Rika Sabri, M. (2023). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Terhadap Distress Diabetes Pada Lanjut Usia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(1), 173-182.
- Yusuf, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kebakkramat 1. *Jurnal Stethoscope*, 1(1), 65-71. <https://doi.org/10.54877/Stethoscope.V1i1.784>
- Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jom*, 2(1), 890-898.