

Pengaruh Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas

Agustiana¹, Feny Marlana², Angga Nugraha³

^{1,2,3} S1 Keperawatan (STIKes) Bhakti Husada Kota Bengkulu

Email : fenymarlena@yahoo.com

ABSTRACT

There are several psychological therapies that are used to deal with stress, one of which is EMDR therapy. The research problem is that there are still Diabetes Mellitus patients who experience stress at Nawangsasi Health Center, Musi Rawas Regency. The aim of the study was to determine the effect of Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy on the stress level of Diabetes Mellitus patients at the Nawangsasi Health Center, Musi Rawas Regency. This study uses a pre-experimental research design with the research used is the One-Group pre-post test design. The population is 729 people and the sample with purposive sampling technique is 10 people. The types of research data are primary and secondary data. Data analysis in this study used statistical *t*-test. The results of this study were that the average stress level of Diabetes Mellitus patients before Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy at the Nawangsasi Health Center, Musi Rawas Regency, was 16,30. The average stress level of Diabetes Mellitus patients after Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy at the Nawangsasi Health Center, Musi Rawas Regency, was 13,20. There is an effect of Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy on the stress level of Diabetes Mellitus patients at the Nawangsasi Health Center, Musi Rawas Regency, the statistical test results obtained $p = 0.000$, meaning < 0.05 (α). For the Nawangsasi Health Center in Musi Rawas Regency to be able to use SOP, they can apply Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy as an alternative method used to reduce and manage stress.

Keywords: Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy, Stress Level, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Terdapat beberapa terapi psikologi yang digunakan untuk mengatrasasi stres, satu diantaranya adalah terapi EMDR. Masalah penelitian adalah masih adanya pasien Diabetes Mellitus yang mengalami stres Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas. Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing terhadap tingkat stres pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan penelitian yang digunakan adalah *one-group pre-post test design*. Populasi sebanyak 729 orang dan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu 10 orang. Jenis data penelitian adalah data primer dan sekunder. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik uji *t*-test. Hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat stres pasien Diabetes Mellitus sebelum terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas adalah 16,30. Rata-rata tingkat stres pasien Diabetes Mellitus setelah terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas adalah 13,20. Ada pengaruh terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing terhadap tingkat stres pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$, berarti $< 0,05$ (α). Bagi Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas agar bisa menggunakan SOP dapat menerapkan terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing sebagai metode alternative yang digunakan untuk mengurangi dan mengelola stres.

Kata Kunci : Terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Tingkat Stres, Diabetes Mellitus.

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), berdasarkan data epidemiologi, memperkirakan bahwa 194 juta jiwa atau 5,1% dari 3,8 miliar penduduk dunia yang berusia 30-79 tahun menderita DM pada tahun 2025 meningkat menjadi 333 juta jiwa atau 8,8%. Prevalensi *Diabetes Mellitus* diperkirakan meningkat seiring penambahan umur untuk perempuan perubahan angka dari 9% dan laki – laki 9,65% naik menjadi 19,9% atau jika diproyeksikan menjadi 111,2 juta orang yang menderita *Diabetes Mellitus*. Angka tersebut diperkirakan akan terus mengalami kenaikan hingga mencapai 578 juta jiwa pada tahun 2030 dan 700 juta jiwa pada tahun 2045 (*WHO*, 2019).

International Diabetes Federation (2019) mengatakan setidaknya terdapat 463 juta orang dengan rentang usia 20 – 79 tahun menderita *Diabetes Mellitus*, lebih dari 19 juta orang mengalami *Diabetes Mellitus*. Pada tahun 2019 *Diabetes Mellitus* telah menyebabkan setidaknya 366.200 kematian. Sedangkan perkiraan orang yang mengalami *Diabetes Mellitus* adalah 501 juta orang pada tahun 2019, dan diprediksi 704 juta orang akan mengalami *Diabetes Mellitus* pada tahun 2030 serta diperkirakan 1,1 miliar orang akan mengalami *Diabetes Mellitus* pada tahun 2045.

Prevalensi *Diabetes Mellitus* di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebesar 5,7%. Riskesdas juga melaporkan bahwa penderita *Diabetes Mellitus* di Sumatera Selatan, jumlah kasus penyakit *Diabetes Mellitus* pada tahun 2020 sebanyak 71.031 orang, tahun 2021 sebanyak 172.044 orang dan pada tahun 2022 sebanyak 279.345 orang, sedangkan penderita penyakit *Diabetes Mellitus* (DM) khususnya di Kota LubukLinggau pada tahun 2022 mencapai 21.261 orang (BPS Sumsel, 2022).

Diabetes Mellitus adalah bahwa sel-sel jaringan tubuh dan otot penderita tidak peka atau sudah resisten terhadap insulin sehingga glukosa tidak dapat masuk kedalam sel dan akhirnya tertimbun dalam peredaran darah (Tandar, 2018). Pada pasien DM sering kali terjadi stress, stres merupakan ketegangan, setiap ketegangan yang dirasakan oleh seseorang akan mengganggu dan dapat menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun perilaku. Seseorang mengalami kejadian stres dari hari kehari dan pada umumnya mereka mampu beradaptasi dalam jangka pendek dan jangka panjang sehingga stres tersebut berlalu begitu saja (Candra, 2018).

Stress merupakan salah satu kondisi yang tidak menyenangkan, dimana manusia dapat melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban maupun diluar batasan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2017). Pasien *Diabetes Mellitus* yang mengalami stress akan terjadi gangguan pada pengontrolan glukosa darah, stress menyebabkan produksi berlebih pada hormon kortisol, jika seseorang mengalami stress berat yang dihasilkan dalam tubuh maka hormon kortisol yang dihasilkan akan semakin banyak sehingga akan mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin karena hormon kortisol itu sendiri musuh dari insulin sehingga dapat terjadi kadar gula darah lebih sulit untuk memasuki sel dan meningkatkan glukosa darah (Brunner & Suddart, 2018).

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) adalah pendekatan psikoterapi holistik dan integratif yang dikembangkan oleh Shapiro. Dalam hal ini Shapiro mengembangkan model *Adaptive Information Processing (AIP)* sebagai kerangka teori dan prinsip operasi untuk terapi *EMDR*.

Data pasien *Diabetes Mellitus* pada tahun 2020 sebanyak 349, tahun 2021 sebanyak 932 orang dan tahun 2022 sebanyak 729 orang (Rekam Medik, 2022). Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Maret 2023 di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas. Survey awal penelitian pada tanggal 13 April 2023, kepada sebanyak 10 orang pasien DM dengan menggunakan

instrumen kuesioner *PSS* untuk mengukur tingkat stres didapatkan sebanyak 7 orang pasien DM didapatkan 5 orang pasien menunjukkan tanda-tanda stress seperti panik, tekanan darah tinggi, gangguan tidur karena baru saja mengetahui penyakit yang dideritanya dan 2 pasien orang tidak mengalami tingkat stress karena menderita penyakit ini sudah lama.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* Terhadap Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* Di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental* dengan penelitian yang digunakan adalah *One-Group pre-post test design*. Dalam rancangan ini peneliti melakukan observasi/pengukuran terhadap kelompok objek penelitian sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi atau diukur kembali setelah diberikan intervensi Nursalam, (2020). Pada penelitian ini pengukuran tingkat stres pada pasien *Diabetes Mellitus* diukur sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah terapi *EMDR*.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya (Dahlan, 2016). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 10 responden.

Kriteria inklusi berupa :

- Pasien *Diabetes Mellitus* Tipe II yang bersedia menjadi responden
- Pasien *Diabetes Mellitus* Tipe II dengan usia 40-60 tahun
- Pasien dengan tingkat stress (0-13) ringan dan sedang (14-26)

Kriteria eksklusi berupa :

- Pasien *Diabetes Mellitus* yang memiliki gangguan pendengaran, pasien *Diabetes Mellitus* yang sulit berkomunikasi
- Pasien *Diabetes Mellitus* yang sebelumnya bersedia menjadi responden namun berhenti karena alasan tertentu berhalangan hadir dan berhenti ketika mengikuti sesi dari prosedur terapi *EMDR*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas pada tanggal 15 April sampai dengan tanggal 15 Mei 2023. Proses penelitian yang dilakukan peneliti melakukan terapi *EMDR* ini terdiri dari 8 sesi terapi yang terdiri dari : sesi 1 yaitu menengarkan cerita/keluh kesah pasien; sesi 2 yaitu persiapan atau penyetabilan hubungan terapistik; sesi 3 mengenai pemrosesan kejadian yang memicu stres; sesi 4 memfokuskan pada gambaran visual dari stres; sesi 5 memproses kejadian yang membuat stres dapat diakses tanpa memicu distress; sesi 6 yaitu menuntun pasien untuk menyadari apakah terdapat ketegangan pada saat memproses pikiran positif; sesi 7 mengenai apakah memori positif sudah diproses secara adekuat atau belum; sesi 8 merupakan evaluasi ulang. Lama latihan selama 3 hari dengan frekuensi latihan 1 kali sehari dan durasi waktu latihan selama 30 menit. Instrumen pengumpulan tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale*. Dengan 10 butir pertanyaan dan kategori skor yaitu: Stres ringan score 0-13, Stres sedang score 14-26 dan Stres berat score 27-40. Lembar kuesioner *PSS* diberikan dua kali pada

responden untuk mengukur tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan terapi EMDR.

Setelah didapatkan hasil tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* maka selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan ulang data yang didapatkan, pengkodean, pemrosesan serta pengolahan data dengan menggunakan komputer.

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapat nilai rata-rata variabel yang diteliti berdasarkan subjek penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini terapi EMDR dan variabel dependen adalah tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* yaitu sebanyak 10 orang responden.

Tabel 1. Rata-Rata Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* Sebelum Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas

| Variabel | Mean | Rata-rata |
|---|-------|-----------|
| Tingkat Stres Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Sebelum Terapi EMDR | 16,30 | 14-19 |

Berdasarkan tabel 1 di atas Berdasarkan tabel 4 di atas, tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* sebelum terapi EMDR yaitu nilai rata-rata tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* sebelum adalah 16,30. Standar deviasi 1,767 artinya nilai statistik seberapa dekat data dari suatu sampel statistik dengan data mean atau rata-rata dengan *confidence interval* 15,04 –17,56, hal ini membuktikan bahwa rentang nilai mean berada diantara nilai *confidence interval* serta didapatkan nilai minimum dan maksimum tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* adalah 14 dan 19.

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* Setelah Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas

| variabel | Mean | Rata-rata |
|---|-------|-----------|
| Tingkat Stres Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Setelah Terapi EMDR | 13,20 | 10-16 |

Berdasarkan tabel 2 di atas, tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* setelah terapi EMDR yaitu nilai rata-rata tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* setelah adalah 13,20. Standar deviasi 1,932 artinya nilai statistik seberapa dekat data dari suatu sampel statistik dengan data mean atau rata-rata dengan *confidence interval* 11,82 –14,58, hal ini membuktikan bahwa rentang nilai mean berada diantara nilai *confidence interval* serta didapatkan nilai minimum dan maksimum tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* adalah 10-16

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen dengan variabel dependen, uji statistik yang digunakan yaitu uji t, yang diolah dengan sistem komputerisasi. Salah satu persyaratan sebelum *t-test* dilakukan adalah melakukan uji kenormalan data, jika jumlah sampel kurang dari 50 maka uji kenormalan data statistik

salah satunya dengan melihat uji kenormalan pada nilai *Shapiro Wilk* (Sig.) pada variabel penelitian sebelum dan setelah terapi *EMDR*. Hasil penelitian dikatakan berdistribusi normal jika nilai *sig.* > α 0,05. Berikut adalah hasil uji kenormalan data setiap variabel.

Tabel 3. Uji Normalitas

| Variabel | S | Df | Sig |
|----------|-------|----|-------|
| Sebelum | 0,913 | 10 | 0,302 |
| sudah | 0,908 | 10 | 0,269 |

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa uji kenormalan data pada variabel sebelum dan setelah dilakukan terapi *EMDR* berdistribusi normal dengan hasil sig lebih besar dari nilai α 0,05, jadi analisis bivariat menggunakan uji *paired t test* (parametrik).

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* Terhadap Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas

| Tingkat Stres Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> | Mean | <i>p value</i> |
|--|-------------|----------------|
| Tingkat stres pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Sebelum dan Setelah terapi <i>EMDR</i> | 3,10 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* Sebelum dan Setelah terapi *EMDR* adalah 3,10. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, berarti < 0,05 (α) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* terhadap tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas.

4. PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* Sebelum Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* Di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas

Berdasarkan tabel diatas, tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* sebelum terapi *EMDR* yaitu nilai rata-rata tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* sebelum adalah 16,30. Hal tersebut menurut asumsi peneliti bahwa stres merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres juga mengancam keseimbangan fisiologis. Stres dapat juga sebagai dampak dari penyakit kronis yang dialami oleh pasien. Pasien yang terbebani oleh penyakitnya dan berfikir bahwa diabetes melitus adalah penyakit yang berat dan menakutkan, dan merupakan hal yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan terjadinya stress. Selain itu banyak hal yang diperkirakan menjadi penyebab timbulnya stress diantaranya karena

rutinitas pasien membuat pasien merasa terlalu lelah karena aktifitas yang padat dapat juga menjadi penyebab timbulnya stress pada pasien Diabetes Melitus.

2. **Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* Setelah Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas**

Berdasarkan tabel di atas, tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* setelah terapi *EMDR* yaitu nilai rata-rata tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* setelah adalah 13,20, hal ini membuktikan bahwa rentang nilai *mean* berada diantara nilai *confidence interval* serta didapatkan nilai minimum dan maksimum tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* adalah 10 dan 16. Didapatkan hasil bahwa terdapat adanya penurunan tingkat stres pada tiap responden. Pada responden yang pertama terdapat adanya penurunan skor stres setelah dilakukan Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Hal ini karena, terapi *EMDR* berorientasi pada perilaku dan melakukan gerakan mata yang unik sehingga menimbulkan desensitisasi yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *EMDR* pada hakikatnya sangat tepat digunakan untuk mengatasi stres pasien *Diabetes Mellitus*. Penanganan yang cukup cepat dapat membantu pasien dalam mengatasi masalah stres. Konselor harus tetap memperhatikan dalamnya perasaan pasien pada kejadian traumatik, agar pasien juga merasa nyaman menggunakan teknik ini. *EMDR* diasumsikan dapat lebih cepat digunakan untuk menurunkan stres.

Adanya penurunan tingkat skor stres pada responden dikarenakan kesungguhan responden dalam menerapkan terapi *EMDR* ini, sehingga dalam penerapannya responden yang berfokus pada pengurangan dan pemrosesan kembali stres yang dilakukan pasien untuk menghilangkan gangguan mental dengan memroses ingatan traumatik penyebab stress.

3. **Pengaruh Pengaruh Terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* Terhadap Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas**

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, berarti $< 0,05$ (α) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* terhadap tingkat stres pasien *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Nawangsasi Kabupaten Musi Rawas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *EMDR* yang diberikan kepada pasiendiabetes mellitus. Terapi *EMDR* yang dilakukana dalam penelitian ini dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus, namun rata-rata masih pada kategori sedang dan ringan. Penyakit itu sendiri merupakan sumber stres, karena mencakup perubahan besar pada gaya hidup, dan menjadi pengaruh buruk pada identitas pasien. Pengaruh buruk dari penyakit tersebutlah yang dapat berdampak pada aspek psikologis dari pasien yang menyebabkan stress. Pemberian terapi psikologis menjadi alternatif untuk menangani masalah psikologis yang diderita oleh pasien diabetes melitus. Terapi ini membantu pasien untuk memproses ingatan traumatis penyebab stres dengan mengidentifikasi aspek positif dari trauma dan menggantikan faktor penyebab trauma dengan aspek positif tersebut.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adelar, S. B. (2019) 'EMDR - FAQ', EDMR Indonesia. Available at: http://www.EMDRindonesia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=46.
- American Diabetes Association. 2019. Classification and Diagnosis of Diabetes : Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 42 (1), hal 13-28. Diunduh pada tanggal 11 Agustus 2019 dari https://care.diabetesjournals.org/content/37/Supplement_1/S81
- Banerjee, S. and Argaez, C. (2017) 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Depression , Anxiety , and Post- Traumatic Stress Disorder : A Review of Clinical Effectiveness', Summary with Critical Appraisal. EDMR for Depression, Enxiety, and PTSD, pp. 1–34.
- Brunner & Suddarth. 2018. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Jakarta: EGC. Candra Widyanto CT. 2018. Trend Disease. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Dahlan, M. S. (2016). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. Kemenkes RI, 2021, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.
- International Diabetes Federation (IDF). International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10th edition. IDF; 2021.
- Jarrero Ignacio, Artigas L. (2020). The EMDR Therapy butterfly hug Method for self-Administer bilateral stimulation
- Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes. RI.
- Lathifah, "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Sebagai Sa Strategi Mereduksi Dampak Kekerasan Pada Anak," Jurnal Buana Pendidil 12, no. 22, pp. 15-27, 2017.
- Nasir, Abdul dan, Abdul, Muhith. 2017. Dasar-dasar Keperawatan jiwa,. Penga Teori. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Nursalim, M., & Winingsih, E. (2018). Konseling Traumatis (Model dan Prosedur). Bogor: Graha Cipta Media.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Paramita. 2019. Pengaruh Terapi Eye Movement Desensitazion and Reprocassing Terhadap Tinngkat Stres pada Paisen *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Tegallalang 2 Tahun 2019. STIKes Bali. Skripsi
- PERKENI. 2020. Buku Pedoman Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta
- Prajogo, S.L., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. Psikologika, 26(1), 85-100. DOI:10.20885/psikologika.vol26.iss1.a rt5
- Rukhiyatun, Ni'mah (2019) Kualitas Hidup Pasien Diabates Mellitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Hardjono Ponorogo.
- Pratiwi, Tika Ayu. 2018. Faktor- Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian *Diabetes Mellitus* Pada Wanita Usia Subur Di Rsud Dr.Djoelham Binjai Tahun 2017. Universitas Sumatera Utara. Diakses melalui <http://repositori.usu.ac.id>
- Promnon, S. (2019) EDMR and the Universal Healing Tao. Rocheste, Vermont: Destiny Boo.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.

- Tandra, H. (2018). *Diabetes Bisa Sembuh (Petunjuk Praktis Mengalahkan dan Menyembuhkan Diabetes)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Trifiana. 2018. "Berfungsi Redakan Stres Psikologis, Begini Canggihnya *EMDR* Therapy.
- Wahyuningsih dan Tamimi. 2021. Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pasien *Diabetes Mellitus*
- WHO (2019) Diabetes Programme. Available at: <https://www.who.int/diabetes/en/>
- Winingsih, Ramli dan Radjah. 2021. Konseling Eye Movement Desensitization And Reprocessing Dalam Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Volume 4 Nomor 2, Mei 2021 e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394 <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>