

## PENURUNAN KADAR GULA DARAH MELALUI PELATIHAN *SELF HEALING REIKI* PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2

Nadi Aprilyadi<sup>1)</sup>, Zuraidah<sup>1)</sup>, Indah Dewi Ridawati<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes Kemenkes Palembang, Lubuklinggau, Sumatera Selatan, Indonesia.

Corresponding author : Indah Dewi Ridawati  
E-mail : indahdewi@poltekkespalembang.ac.id

Diterima 03 April 2023, Direvisi 07 Mei 2023, Disetujui 08 Mei 2023

### ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) termasuk 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Penyakit Diabetes Mellitus jika tidak dikendalikan gula darahnya akan mengakibatkan komplikasi bahkan kematian. Penderita DM di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau telah berupaya mengendalikan gula darah dalam batas normal. Namun 96% penderita DM di Puskesmas Megang mengalami komplikasi. Terapi *self healing reiki* belum pernah dilakukan oleh penderita DM di Puskesmas Megang untuk mengendalikan gula darah dalam rentang normal. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan gula darah penderita DM menggunakan *self healing reiki*. Metode kegiatan berupa penyuluhan dan praktikum. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penderita Diabetes Mellitus sebanyak 30 orang. Kegiatan ini terlaksana pada tanggal 20 November 2019. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengevaluasi kadar gula darah sebelum dan sesudah pelatihan *self healing reiki* menggunakan lembar *check list*. Hasil yang dicapai adalah terjadi penurunan gula darah sewaktu pada 70 % penderita DM dengan rata-rata penurunan gula darah sebesar 15mg/dL. Terapi Self Healing Reiki ini diharapkan dapat diterapkan oleh Penderita secara mandiri di rumah.

**Kata kunci:** diabetes; gula darah; self healing reiki

### ABSTRACT

Diabetes Mellitus is one of the 10 most common diseases at the Megang Health Center, Lubuklinggau City. Diabetes Mellitus if blood sugar is not controlled with result in complications and even death. DM sufferers at the Megang Health Center, Lubuklinggau City, have tried to control their blood sugar within limits. However, 96% of DM sufferers at the Megang Health Center experienced complications. Reiki self-healing therapy has never been done by DM sufferers at the Megang Health Center to control blood sugar within the normal range. The purpose of this community service activity is to reduce blood sugar in DM sufferers using self-healing reiki. Methods of the activity in the form of counseling and practicum. Participants in this community service activity were 30 people with Diabetes Mellitus. This activity was carried out on November 20 2019. The community service activity evaluates blood sugar levels before and after reiki self healing training using a check list sheet. The results achieved were a temporary decrease in blood sugar in 70 % of DM patients with an average decrease in blood sugar of 15 mg/dL. It is hoped that Reiki Self Healing Therapy can be applied by sufferers independently at home.

**Keywords:** diabetes; glucose; self healing reiki

### PENDAHULUAN

Kasus diabetes dilaporkan mengalami peningkatan di berbagai negara berkembang. Menurut Organisasi International Diabetes Federation pada tahun 2019, terdapat 463 juta penderita DM dan diperkirakan akan meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030. Kejadian DM di Indonesia menempati urutan ketujuh tertinggi di dunia yaitu 10,7 juta jiwa (Pangribowo, 2020).

Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau telah

berupaya mengendalikan gula darah dalam batas normal melalui farmakologi dan diet. Namun 96% atau 298 dari 392 jiwa penderita DM masih mengalami komplikasi pada tahun 2018. Angka tersebut tidak menutup kemungkinan akan meningkat di tahun-tahun mendatang (Lubuklinggau, 2018).

Reiki adalah teknik penyembuhan yang termasuk terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi pelengkap terapi medis dan terbukti khasiatnya pada penderita DM (Sylvia et al., 2011). Terapi reiki

belum pernah dilakukan oleh penderita DM di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau.

Reiki termasuk kedalam teknik pengobatan jenis alternatif kuno dengan lintas agama. Seorang praktisi reiki mengalirkan energi dari alam semesta untuk dirinya sendiri maupun kepada orang lain. Reiki bukan merupakan sesuatu yang ada hubungannya dengan magis. Energi reiki disalurkan hanya menggunakan niat. Praktisi reiki kemudian menempelkan telapak tangan ke bagian tubuh pasien yang sakit. Hal ini bertujuan energi yang mengalir ke bagian tubuh tersebut membuat bagian tubuh tersebut bersih dan aktif. Tubuh akan mampu menyembuhkan diri sendiri jika telah bersih dan aktif (Sylvia et al., 2011).

Penelitian oleh Ester, dkk (2011) membuktikan bahwa terapi reiki dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Rata-rata total penurunan kadar gula darah sewaktu sebanyak 47,72 mg/dl. Jika dilihat sedtiap individu penurunan gula darah sebanyak 5-121 mg/dl. Kadar glukosa darah sewaktu yang rata-rata awalnya sebesar 224,89 mg/dl turun menjadi 177,17 mg/dL (Sylvia et al., 2011).

*Diabetes Melitus* (DM) termasuk ke dalam salah satu penyakit kronis. Tanda orang yang mengalami DM adalah kadar gula darah melebihi batas normal. Selain itu ditemukan terganggunya metabolisme dalam tubuh. Metabolisme yang dimaksudkan disini adalah lemak, karbohidrat, dan protein. Penyebab terganggunya metabolisme ini adalah hormon insulin yang kurang secara relatif. Penyakit diabetes terdiri dari 2 tipe, yaitu diabetes tipe 1 (diabetes yang memiliki ketergantungan terhadap insulin), dan diabetes tipe 2 (diabetes yang tidak tergantung pada insulin), satu lagi tipe diabetes yaitu diabetes pada kehamilan yang dikenal dengan diabetes gestasional (Rahmasari & Wahyuni, 2019).

Jumlah pasien DM semakin meningkat disebabkan oleh faktor genetik, tidak sehatnya pola hidup, obesitas yang semakin meningkat dan kegiatan fisik atau olahraga yang kurang. Penyakit ini telah menyebar pada semua tingkat masyarakat mulai dari sosial dan ekonomi yang rendah sampai sosial ekonomi yang tinggi, semua ras, golongan, etnis dan daerah-daerah geografis. Bervariasinya gejala DM yang timbul secara perlahan mengakibatkan penderita tidak sadar bahwa telah terjadi perubahan pada tubuh. Perubahan ini contohnya lebih banyak minum, lebih sering BAK (buang air kecil), cepat lapar, serta menurunnya berat badan.

Gejala-gejala tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama tanpa melihat tindakan diet, aktivitas fisik, dan obat-obatan yang digunakan hingga kadar gula darah diperiksa (Astuti et al., 2022).

Diabetes Melitus yang tidak segera ditangani akan memunculkan banyak komplikasi pada organ-organ tubuh yakni mata, jantung, pembuluh darah, ginjal, syaraf bahkan kematian. Kecenderungan menjadi buta 25 kali lipat pada Penderita Diabetes Melitus daripada penderita non Diabetes Melitus. Termasuk dalam hal ini, kecenderungan jantung koroner 2 kali lipat, gagal ginjal kronik 7 kali lipat dan ulkus diabetikum 5 kali lipat pada penderita DM (Astuti et al., 2022).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Maret 2019 di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau didapatkan jumlah Penderita DM tipe 2 pada tahun 2019 sebanyak 211. Pelatihan terapi reiki belum pernah dilaksanakan di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui penurunan guladarah pada penderita DM diPuskesmas Megang sebelum dan sesudah diberikan pelatihan Reiki.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskemas Megang Kota Lubuklinggau pada tanggal 20 November 2019. Pelaksanaan kegiatan adalah tiga orang dosen Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang. Kegiatan ini dibantu oleh 3 orang mahasiswa Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang. Peserta pada kegiatan ini adalah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan berupa ceramah, Tanya jawab, diskusi, demonstrasi dan praktik. Media yang digunakan adalah leaflet, stik glukosa darah dan alat pemeriksaan gula darah. Tujuan darikegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan menurunkan gula darah penderita Diabetes Mellitus menggunakan terapi reiki.

Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari persiapan yaitu melakukan pengkajian dan analisa data, identifikasi masalah, penyusunan proposal, menyiapkan izin ke lokasi kegiatan, dan orientasi. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu sebelum terapi reiki. Dosen dan master reiki kemudian menjelaskan materi tentang pola hidup sehat penderita DM Tipe 2 dan penggunaan terapi reiki dalam menurunkan

gula darah. Master reiki lalu melakukan demonstrasi *self-healing* reiki dalam menurunkan kadar gula darah pada peserta. Semua peserta pengabdian masyarakat mengikuti langkah-langkah terapi *self-healing* reiki. Tahapan terakhir adalah *post test* berupa pemeriksaan kembali gula darah sewaktu segera setelah pelatihan terapi *self healing* reiki.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau yang beralamat di Jalan Nangka Lintas, Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II, Kota Lubuklinggau. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang berkunjung ke Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang pola hidup sehat, terapi reiki, manfaat reiki, tehnik reiki serta penderita Diabetes Mellitus dapat diterapi menggunakan reiki. Tidak hanya diterapi tetapi juga peserta dapat melakukan sendiri terapi *self-healing* reiki.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian *self healing reiki* dimulai dengan mengadakan pertemuan dengan Ka UPTD Puskesmas Megang. Pertemuan ini bertujuan untuk permohonan izin melakukan kegiatan dan studi pendahuluan jumlah penderita DM. Kegiatan selanjutnya adalah mengadakan perjanjian dengan pasien DM yang dibantu petugas Puskesmas untuk mengikuti terapi *self healing reiki* pada tanggal 20 November 2019.

Peserta dikumpulkan di ruang tunggu Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau pada tanggal 20 November 2019. Kegiatan dimulai dengan pembukaan kemudian pemeriksaan gula darah sewaktu dengan jumlah peserta 30 orang (Gambar 1).



**Gambar 1.** Persiapan Kegiatan dan Pre Test Pemeriksaan Gula Darah

Tahap selanjutnya adalah dengan penyuluhan pola hidup sehat dan terapi reiki pada penderita DM selama 40 menit yang diikuti secara antusias. Penyebab utama

terjadinya diabetes melitus adalah perilaku hidup yang tidak sesuai dengan cara hidup sehat. Gaya hidup yang tidak sehat diantaranya tidak melakukan latihan jasmani, sering mengonsumsi makan yang cepat saji atau instan sehingga bisa mengakibatkan obesitas (Sigit & Setiyargo, 2021). Peserta melakukan tanya jawab seputar pencegahan komplikasi atau bagaimana mengontrol kadar gula darah agar tetap stabil dalam kategori normal (Gambar 2).



**Gambar 2.** Penjelasan materi

Kegiatan Selanjutnya yaitu terapi *self healing reiki* yang dipandu oleh master Reiki selama 60 menit.



**Gambar 3.** Pelatihan Self Healing Reiki

Tahapan terakhir adalah pemeriksaan gula darah (*post test*) (Gambar 4). Hasil pemeriksaan gula darah ditulis di lembar kuesioner berupa lembar check list. Kuesioner *pre test* dan *post test* merupakan tolak ukur dalam monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat (Ridawati et al., 2022). Berdasarkan analisa data dari nilai *pre-test* dan *post test* peserta, maka dapat dilihat nilai gula darah sewaktu penderita Diabetes Mellitus sesudah diberikan pelatihan *self healing* reiki mengalami penurunan.



**Gambar 4.** Post Test pemeriksaan gula darah

Berikut ini adalah hasil pemeriksaan rata-rata gula darah peserta pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah diberikan pelatihan self healing reiki.

**Tabel 1.** Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah dilakukan Kegiatan Pelatihan Self Healing Reiki di Puskesmas Megang

Kadar Gula Darah Sewaktu	Mean	Min-Max
Sebelum	220	200-250
Sesudah	205	180-220

Berdasarkan tabel hasil pemeriksaan gula darah setelah dilakukan terapi *self healing reiki* terjadi penurunan rata-rata gula darah sewaktu sebesar 15 mg/dL. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Arlina (2021) bahwa rata-rata penurunan gula darah sewaktu menggunakan terapi Reiki sebesar 15, 37 mg/dL (Arlina & Riawati, 2021). Akan tetapi angka rata-rata penurunan gula darah ini tidak sebesar penelitian oleh Ester, dkk tahun 2011 (Sylvia et al., 2011). Hal ini disebabkan karena penggunaan *self healing reiki* baru dilaksanakan dalam satu hari. Sedangkan kegiatan *self healing reiki* pada penelitian oleh Ester (2011) dilakukan dalam jangka waktu 30 hari.

Diabetes Mellitus (DM) adalah salah satu penyakit kronis yang memerlukan penatalaksanaan jangka panjang. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus harus dilakukan sedini mungkin untuk mencegah timbulnya berbagai komplikasi akibat ketidakstabilan kadar glukosa darah (Istianah et al., 2021). Penatalaksanaan DM dilakukan melalui empat pilar pengelolaan DM, yaitu perencanaan makan, latihan jasmani, edukasi, dan obat berkhasiat hipoglikemik. Disamping terapi medis, terapi reiki dapat dijadikan sebagai pelengkap pengelolaan DM. Untuk mencapai hasil yang maksimal sebaiknya terapi self healing reiki dilaksanakan dalam jangka waktu yang panjang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan gula darah pada 70 % peserta. Rata-rata penurunan gula darah setelah mendapatkan pelatihan terapi reiki adalah 15 mg/dL.

Kegiatan pengabdian ini diikuti secara aktif oleh peserta *Diabetes Mellitus* Tipe 2 Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau, Peserta pelatihan mengikuti pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat DM Tipe 2, dan Pelatihan terapi *self healing reiki* terhadap

penurunan gula darah pada pasien Diabetes Melitus.

Pengabdian menyarankan kepada peserta pengabdian masyarakat ini yaitu penderita DM tipe 2 untuk menerapkan pola hidup sehat dan terapi *self healing reiki* di rumah secara rutin. Puskesmas Megang diharapkan untuk dapat menyelenggarakan secara periodik terapi sejenis supaya pasien *Diabetes Melitus* mampu mempertahankan gula darah dalam batas normal. Rekomendasi untuk pengabdian selanjutnya adalah pelatihan hipnoterapi untuk kestabilan gula darah pada penderita DM di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah pembuatan kartu tabel menu diet bagi penderita DM di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Megang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga kami haturkan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang atas bantuan finansial demi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan self healing reiki.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arlina, Z., & Riawati. (2021). Pengaruh Terapi Reiki terhadap Penurunan Kadar Diabetes Melitus di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 119–126.
- Astuti, Y., Fandizal, M., & Laeli, N. (2022). Pengaruh Rebusan Biji Alpukat terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di Kelurahan Sukahati Cibinong. *Jurnal Medika Utama*, 3(2), 2058–2072.  
<https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/418/283>
- Istianah., Hapipah., Rusiana, Harlina Putri. (2021). Edukasi Pengaturan Diet Diabetes Mellitus (DM) pada Penyandang DM selama Menjalani Puasa Ramadhan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 645-649
- Lubuklinggau, P. M. K. (2018). *Laporan Tim PTM Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau*.
- Sigit, Nanta & Setiyoargo, Arief. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Diabetes Melitus dan Senam Diabetes di Tengah Pandemi Covid 19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 95-100

- Pangribowo, S. (2020). *Infodatin 2020 Diabetes Melitus: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (W. Widiyanti (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.  
[https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin 2020 Diabetes Melitus.pdf](https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin%20Diabetes%20Melitus.pdf)
- Rahmasari, I., & Wahyuni, E. S. (2019). Efektivitas Memordoca Carantia (pare) terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 9(1), 57–64.  
[https://www.ojs.uib.ac.id/index.php/infokes/article/download/720/645](https://www.ojs.uib.ac.id/index.php/infoke/article/download/720/645)
- Ridawati, I. D., Oktaviani, E., Zuraidah., Aprilyadi, N., Feri, J., Eriani, T., Yuniarti ., & Murtiawati, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Omicron Melalui Bermain Puzzle pada Anak Berkebutuhan Khusus. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 915-921
- Sylvia, E. I., Yetti, K., Tutik, R., & Hariyati, S. (2011). Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Melalui Terapi Reiki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 113–120.  
<https://doi.org/10.7454/JKI.V14I2.318>