

**PENGARUH SENAM WEI CHI KOMBINASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN  
DEPRESI PADA PASIEN DM TIPE II PADA KELOMPOK PROLANIS di  
PUSKESMAS CILACAP TENGAH**

*Influence Of Chief Wei Chi Dzikir Combination To Decrease Depression In Patient DM  
Type II In Prolanist Groups In Public Health Center*

**Sodikin<sup>1\*</sup>, Sutarno<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No 24, Sidanegara, Cilacap

\*Alamat Koresponden :abufauqinabil@yahoo.com

**ABSTRAK**

Penderita DM dalam kehidupan sehari-hari sering kali mengalami stres baik fisik maupun psikis. Penderita DM dapat mengalami gangguan psikologis yaitu depresi, sehingga dapat disimpulkan respon sosioemosional (marah, depresi) sangat dipengaruhi oleh penggunaan strategi koping. Kondisi sosioemosional yang tidak stabil akan menyebabkan penderitaan dan mengganggu perawatan diri bagi penderita DM. Penderita diabetes rentan terhadap gangguan jiwa dan yang paling sering adalah depresi. Penanganan depresi bagi diabetesi senantiasa harus diberikan secara komprehensif, artinya bukan hanya menangani aspek fisiknya tetapi juga psikologisnya. Senam wei chi merupakan senam dengan gerakan yang mengutamakan kelembutan dan unsur olah raga. Sementara zikir salah satu terapi untuk memperoleh ketenangan bathin. Senam wei chi dengan kombinasi dzikir diharapkan dapat menurunkan depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam wei chi kombinasi dzikir terhadap penurunan depresi. Metode penelitian *quasi eksperimen without control*, dengan jumlah sampel 13 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penurunan depresi penderita DM tipe II pada kelompok prolanis ( $p = 0,026; < 0,05$ ) di Puskesmas Cilacap Tengah Tahun 2014.

*Kata Kunci: Depresi DM II; Senam Wei Chi, Dzikir*

**ABSTRACT**

*People with diabetes in everyday life often experience stress both physically and psychologically. Patients with DM can experience psychological disorders of depression, so it can be concluded socioemosional response (anger, depression) is strongly influenced by the use of coping strategies. Unstable socioemosional conditions will cause suffering and disrupt self-care for DM patients. Diabetics are susceptible to mental disorders and the most common is depression. Services provided include blood sugar check every once a month. Depression reduction for diabetics must always be given comprehensively, meaning not only to handle the physical but also psychological aspects. Wei chi gymnastics is a gymnastics with a movement that prioritizes the softness and element of sport. While zikr is one of therapy to obtain peace of mind. Wei chi gymnastics with a combination with dzikir is expected to decrease depression. The purpose of this study was to determine the effect of wei chi combination with dzikir on depression reduction. The method used is quasi experiment without control, with sample number 13 people. The result of the research showed that there was influence of wei chi combination with dzikir to decrease of depression of DM type II patient in prolanis group ( $p = 0,026, < 0,05$ ) at public heath center 2014.*

**Keywords: DM II Depression; Wei Chi gymnastics, Dzikir**

## **PENDAHULUAN**

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) penderita DM Tipe II tahun 2010 sebanyak 21,3 juta orang, dan akan mengalami peningkatan dua kali lipat pada tahun 2030 (Koran Kaltim, 2011).

Penderita DM atau diabetesi dapat mengalami gangguan psikologis. Diabetesi dalam kehidupan sehari-hari sering kali mengalami stres baik fisik maupun psikis. Menurut Wagner, Haepy, Abbot dan Yong (2009) penderita DM dapat mengalami gangguan psikologis yaitu depresi, dan hal ini dapat mempengaruhi nilai pengontrolan gula darah khususnya HbA1c. Penelitian Anderson (2001) menunjukkan penderita DM yang mengalami depresi sebesar 48%. Semakin tinggi gejala depresi ada pada penderita DM maka akan meningkatkan nilai HbA1c, dan nilai ini akan mampu memprediksi komplikasi dimasa yang akan datang dan depresi dapat menurunkan kualitas hidup penderita DM.

Kejadian depresi pada penderita DM bukan hanya mengenai laki-laki tetapi juga wanita. Kondisi sosioemosional yang tidak stabil akan menyebabkan penderitaan dan

mengganggu perawatan diri harian bagi penderita DM.

Kompas (2013) penderita diabetes rentan terhadap gangguan jiwa dan yang paling sering adalah depresi. Hal ini disebabkan oleh kenyataan harus mengkonsumsi obat sepanjang hidup, serta adanya pemberian informasi tentang pengobatan alternatif bagi pasien diabetes yang menjanjikan kesembuhan dan ini menyebabkan pasien bingung dan mengalami depresi (health.kompas.com. diambil tanggal 18 Nopember 2013).

Penelitian International Diabetes Federation (2005) menunjukkan penderita DM yang mengalami depresi prevalensi mencapai 60% dan 15% depresinya katagori sedang. Selama ini pasien diabetes sering tidak terdiagnosis mengalami depresi. Penelitian Hu (dalam health.kompas.com) menyatakan bahwa wanita penderita DM yang mengalami depresi memiliki resiko kematian sebesar 35% dibanding wanita tidak depresi.

Diabetes dan depresi dapat saling mempengaruhi. Penderita diabetes memiliki resiko tinggi mengalami depresi, dan sebaliknya depresi beresiko mengalami diabetes (Republika, 2013). Studi di

Amerika Serikat menunjukkan sekitar 10% dari jumlah penduduk menderita Diabetes dan 6,7% berusia >18 tahun mengalami depresi klinis (Republika, 2013 & Kompas, 2013).

Depresi pada penderita DM akan memicu hormon dalam tubuh terutama hormon kortisol, sementara hormon kortisol mempunyai efek meningkatkan gula darah, sehingga kadar gula darah penderita akan meningkat, peningkatan gula darah yang fluktuatif akan menyebabkan penderita DM mengalami putus asa terhadap pengobatan. Kondisi ini jika tidak diketahui secara dini dapat menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan DM (Andri, 2013, dalam [health.kompas.com](http://health.kompas.com)). Pasien DM yang mempunyai riwayat luka kaki juga berpotensi mengalami depresi.

Beberapa faktor dari sosiodemografik yang dapat berpengaruh terjadinya depresi antara lain faktor klinik dan perilaku yang memiliki pengaruh untuk terjadinya penderita DM mengalami depresi antara lain umur, jenis kelamin, pendidikan (Birnbaum, 2003 dalam Pavaskar, 2007). Penderita DM tipe II mengalami depresi dari penyebab klinik disebabkan oleh

kadar gula darah yang tinggi dan ketergantungan terhadap insulin, dan faktor perilaku yang dapat menyebabkan depresi antara lain merokok dan minum alkohol (Chiechanowski, 2004 dalam Pavaskar, 2007).

Puskesmas Cilacap Tengah merupakan salah satu puskesmas yang mempunyai kelompok/penderita diabetes melitus, hipertensi, dan jantung, dimana pasien ini tergabung dalam kelompok pengobatan penyakit kronis pada pre lansia dan lansia (Prolanis). Penderita yang datang ke Puskesmas ini telah diketahui penyakitnya dari Rumah sakit, selanjutnya mereka melakukan kontrol di Puskesmas. Berdasarkan data Prolanis Puskesmas Cilacap Tengah (2012) mengenai penderita DM bulan Januari – Mei sebanyak 80 orang. Berdasarkan studi pendahuluan ke pasien diperoleh data 5 orang mengatakan tidak semangat hidup kalau memikirkan penyakit kencing manisnya, percuma diobati tidak sembuh, minum obat biasa-biasa saja. Usia penderita memiliki rentang antara 34 tahun sampai dengan 77 tahun serta memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda, merokok 4 orang, kebiasaan minum alkohol 1 orang. Sehingga penderita DM II yang

mengalami depresi akan berdampak pada kemampuan merawat diri dan mengatur pengobatan DM akan menurun. Kondisi ini tentu akan berdampak penurunan kualitas diabetesi.

Kemampuan perawat dalam mengatasi keluhan pasien terutama bagi pasien DM yang mengalami depresi harus mendapat perhatian. Beberapa tindakan perawat tercantum dengan jelas dalam klasifikasi nursing intervention clasification (NIC), hanya profesi perawat yang memiliki serangkaian tindakan yang sudah berbasis penelitian. Berbagai pendekatan yang digunakan untuk mengatasi depresi baru pendekatan fisik yaitu mengutamakan pendekatan obat penurunan depresi. Salah satu pilar penanganan DM adalah dengan melakukan olah raga baik melalui senam aerobik, sepeda dan jogging. Salah satu senam yang dapat dilakukan adalah senam Wei Chi. Senam Wei chi merupakan senam dengan cara menelusuri jalur-jalur meridian dalam tubuh. Disamping memperoleh manfaat yang besar yaitu memperoleh keharmonisan tubuh, sehingga tubuh dapat meningkatkan sistem imun dan bagi penderita DM dapat membakar kalori yang tertimbun dalam

darah. Penanganan depresi DM tipe II juga dapat dilakukan dengan pendekatan spiritual. Karena aspek ini sementara belum dilaksanakan secara menyeluruh. Padahal pendekatan sisi spirutual menjadi fokus spiritual nursing. Pada penelitian ini pendekatan spiritual dan fisik menjadi fokus. Senam Wei Chi memiliki gerakan yang halus dan ritme yang teratur, sehingga penderita merasa nyaman, emosi terkendali dan berdampak pada penurunan kadar gula darah. Sementara dzikir berdasarkan Al-Quran jika dilaksanakan dapat membuat hati menjadi tenang. Tetapi seberapa besar pengaruh senam wei chi dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan depresi pada penderita DM II khususnya pada pasien DM di Puskesmas Cilacap Tengah melalui PROLANIS belum tergali dan diharapkan setelah diketahui, perawat selanjutnya dapat menentukan *strategi* pencegahan melalui intervensi keperawatan yang bersinergi dengan profesi lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas dan fenomena yang ada, maka menjadi hal dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian pengaruh Senam Wei Chi dengan kombinasi Dzikir terhadap penurunan depresi pada pasien DM tipe II

pada kelompok PROLANIS di Puskesmas Cilacap Tengah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Wei Chi kombinasi Dzikir terhadap penurunan Depresi pada penderita DM tipe II pada kelompok PROLANIS di Puskesmas Cilacap Tengah.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment without control group*. Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh senam Wei Chi kombinasi Dzikir terhadap depresi. Analisis data digunakan untuk mengetahui pengaruh senam Wei Chi kombinasi dzikir terhadap depresi non parametrik yaitu uji wilxocon.

**HASIL**

Penelitian sudah dilakukan sebanyak 4 (empat kali) tindakan senam wei chi kombinasi dzikir selama bulan Juni dan Awal Juli 2014 pada kelompok Prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah. Pada penelitian ini yang mengikuti senam semula 15 orang tetapi perjalanannya 2 orang keluar dari intervensi sehingga responden sebanyak 13 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1  
 Distribusi frekuensi jenis kelamin penderita DM II pada kelompok Prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah

Variabel	n	%
jenis kelamin		
Perempuan	7	53,8
Laki-laki	6	46,2
Jumlah	13	100

Data Primer : terolah, 2014

Berdasarkan tabel tersebut diatas dapat diperoleh hasil bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak sedikit dari laki-laki yaitu 53,8% dan 46,2%.

Tabel 2  
 Rata-rata depresi penderita penderita DM sebelum melakukan senam Wei Chi kombinasi dzikir pada kelompok Prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah 2014

n	Mean	Min	Mak
13	29,76	27,76	31,77

Data terolah primer, 2014

Berdasarkan tabel tersebut diatas, diperoleh informasi bahwa rata-rata depresi pada penderita DM di kelompok prolanis Puskesmas Cilacap Tengah adalah mempunyai rata-rata 29,76 dengan nilai terendah 27,76 dan nilai tertinggi 31,77.

Tabel  
 Rata-rata depresi penderita DM setelah melakukan senam wei chi kombinasi dzikir pada kelompok prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah 2014

n	Mean	Minimal	Maksimal
13	26,4	24,7	28,18

Data Primer terolah, 2014.

Berdasarkan tabel tersebut diatas, dapat dinyatakan bahawa rata-rata depresi pada penderita DM di kelompok prolanis Puskesmas Cilacap Tengah setelah melakukan senam wei chi kombinasi dzikir selama 1 bulan adalah rata-rata 26,4 dengan nilai terendah 24,7 dan nilai tertinggi 28,18.

Tabel 3  
 Rata-rata depresi sebelum dan sesudah senam wei chi kombinasi dzikir pada penderita DM II kelompok Prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah

Intervensi	n	Kelompok diberi senam wei chi	Maks
		Mean rank	Z
Sebelum - sesudah terapi	13	8,00	-2,228
			P value
			0,026

Berdasarkan tabel tersebut diatas, diperoleh data rata-rata depresi sebelum dan sesudah dilakukan senam wei chi kombinasi dzikir mempunyai mean rank sebesar 8,00 dengan Z -2,228 dan p value 0,026 (<0,05). Yang berarti terdapat

pengaruh antara senam wei chi kombinasi dzikir terhadap penurunan depresi pada kelompok prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah tahun 2014.

## PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil pembahasan dengan kajian teori dan hasil-hasil penelitian sebelumnya, menyajikan keterbatasan penelitian serta implikasi hasil penelitian.

a. Karakteristik jenis kelamin dan umur penderita DM II kelompok prolanis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih tinggi sedikit dibandingkan laki-laki. Sedangkan dilihat dari variabel umur rata-rata umurnya 51,8 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan dan usia 51,8 tahun pada penelitian ini lebih banyak yang mengalami diabetes. Kelompok prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap dalam memberikan layanan kepada penderita DM jenis kelamin perempuan dan usia 51,8 tahun lebih banyak. Hal ini dapat dijelaskan bahwa penderita DM tipe II terjadi pada usia lebih dari 30 dan DM tipe 1 terjadi usia kurang dari 30 tahun ( Perkeni, 2011). Kemudian bila ditinjau dari kejadian depresi jenis kelamin perempuan pada

penelitian ini lebih mudah mengalami kejadian stress atau depresi dalam kehidupan. Hal ini disebabkan antara laki-laki dan perempuan terjadi perbedaan dalam menggunakan coping. Pada laki-laki memiliki coping yang lebih baik dibanding perempuan. Perbedaan gender dalam perkembangan gangguan emosional sangat dipengaruhi oleh persepsi mengenai ketidakmampuan untuk mengontrol. Sumber perbedaan ini bersifat kultural, karena peran jenis yang berbeda untuk laki-laki dan perempuan di masyarakat kita. Laki-laki sangat didorong untuk mandiri, *masterful*, dan asertif. Sedangkan perempuan sebaliknya, diharapkan lebih pasif, sensitif terhadap orang lain, dan mungkin lebih banyak tergantung pada orang lain dibanding laki-laki.

Bukti menunjukkan bahwa, sepanjang hidup perempuan mungkin mengalami peristiwa kehidupan yang lebih stres dan memiliki kepekaan yang lebih besar bagi mereka daripada pria. Studi tentang wanita dewasa telah menemukan bahwa perempuan lebih mungkin daripada laki-laki menjadi tertekan dalam menanggapi peristiwa hidup yang penuh stress. Begitu juga kejadian DM bagi

perempuan menjadi kejadian yang menyebabkan stress dan berdampak dapat menurunkan kemampuan dalam menjalani perawatan DM atau dapat terjadi resiko kematian. Berdasarkan harian Kompas (2013), dalam harian ini dijelaskan bahwa berdasarkan penelitian Hu perempuan penderita DM yang mengalami depresi memiliki resiko kematian sebesar 44% dibandingkan wanita yang tidak menderita DM dan depresi

b. Terdapat pengaruh senam Wei Chi Kombinasi Dzikir terhadap penurunan skor depresi

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pelaksanaan senam wei chi kombinasi dzikir memiliki pengaruh terhadap penurunan skor depresi ( $p = 0,026$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

Penderita DM II yang mengalami depresi pada kelompok Prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah menunjukkan bahwa dengan gerakan senam wei chi yang dikombinasi dzikir dapat menyebabkan penurunan depresi. Depresi terjadi pada penderita DM yang disebabkan oleh kadar gula darahnya yang tinggi dan memicu terjadinya kenaikan hormon kortisol, hormon ini juga dapat meningkatkan kenaikan gula darah, sehingga akan



menyebabkan penyulit dikemudian hari (Sudoyo, 2007). Penyulit pada penderita DM yang terjadi dapat bersifat akut maupun jangka panjang. Penyulit yang bersifat akut antara lain penderita DM dapat terjadi hipoglikemia dan hiperglikemia. Sedangkan penyulit yang bersifat jangka panjang antara lain mengenai pembuluh darah kecil (mata, ginjal) dan pembuluh darah besar (jantung, otak dan kaki). Kondisi-kondisi ini bagi penderita DM merupakan ancaman terhadap kesehatan akibat DM dan dapat menyebabkan penurunan semangat hidup (depresi).

Senam wei chi melalui gerakan yang lembut dan pernafasan yang teratur serta dzikir dapat meningkatkan sirkulasi darah semakin lancar, menurunkan stimulasi syaraf, serta menurunkan sekresi hormon kortisol akibat kondisi-kondisi tersebut diatas, dengan demikian depresi dapat diturunkan, sehingga penderita DM dapat memperbaiki kondisinya dan meningkatkan perawatan diri terhadap diabetes (Republika, 2012).

Dzikir bagi orang muslim merupakan perintah sekaligus dapat menurunkan ketenangan bathin. Hal ini sesuai

penjelasan dalam Al-Quran bahwa ketika hati manusia gelisah, banyak pikiran, depresi makan ingatlah dengan berdzikir hidup menjadi tenang (Kemenag, 2012).

Senam wei chi merupakan senam yang mengutamakan kelembutan dan juga terdapat unsur olah raga. Bagi orang yang memiliki emosi yang tidak stabil melalui latihan ini dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan sesuai dengan kelembutan gerakannya (Sutarno, 2012). Disamping itu di dalam senam *wei chi* juga terdapat gerakan yang mendasari garis meridian, melalui unsur-unsur gerakan dan pijatan sesuai dengan arah meridian tubuh salah satunya gerakan untuk meridian pankreas memungkinkan gerakan melalui meridian ini dapat memperbaiki sekresi atau meningkatkan asupan insulin ke dalam sel otot. Dengan senam wei chi dapat meningkatkan penggunaan glukosa darah oleh sel dan hasil akhirnya berupa tenaga atau energi tubuh. Dengan demikian perbaikan dari unsur penurunan gula darah dapat terjadi melalui intervensi ini. Penderita DM yang mengetahui penurunan gula darah dapat berdampak emosi yang baik dan terkendali, sehingga faktor emosionalnya (depresi) dapat diturunkan



intensitasnya. Senam wei chi yang dikombinasikan dengan dzikir merupakan perpaduan terapi fisik dan spiritual terhadap penurunan depresi pada kelompok prolanis di Puskesmas Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap.

### KESIMPULAN

Terdapat pengaruh senam wei chi kombinasi dzikir terhadap penurunan depresi penderita DM tipe II pada kelompok prolanis ( $p = 0,026$ ;  $< 0,05$ ) di Puskesmas Cilacap Tengah Tahun 2014.

### DAFTAR PUSTAKA

Kemenag (2012). Al-Quran. Semarang : Toha

Diabetes dan depresi, kombinasi mematikan. HYPERLINK "<http://www.health.kompas.com/>" <http://www.health.kompas.com> . 21 2013

Hati-hati, Diabetes dan depresi bisa saling memicu. HYPERLINK "<http://www.republika.co.id/>" <http://www.republika.co.id> . 21 Nopember 2013.

Hawari D. Manajemen stres, cemas dan depresi. Jakarta : Balai Penerbit FK UI,2001 :86-90

*International Wound Journal*, 502-506.

Kompas (2013). Depresi pada pasien DM. diambil dari <http://health.kompas.com>. tanggal 18 Nopember 2013

Mengurangi Depresi akibat diabetes dengan senam Ergonomis Sholat. Diambil dari HYPERLINK "<http://www.republika.co.id/>" <http://www.republika.co.id> . Tanggal 21 nopember 2013

Pavaskar, M. D., Anderson, R. T., & Balkrishnan, R. (2007). Self reported predictors of Depressive symptomatology in an elderly population with type 2 diabetes mellitus : a prospective cohort study. *Health and quality of life outcome*, 1-6. Company, 1979 : 111

Penderita Diabetes memiliki resiko lebih besar untuk mengalami depresi. Diambil dari HYPERLINK "<http://www.amazine.com/>" <http://www.amazine.com> . Diambil 21 Nopember 2013

Sutarno.(2012). Senam Wei Chi berdasarkan garis meridian tubuh.

Wagner, J. A., Abbot, L. G., Heapy, A., & Yong, L. (2009). Depressive Symptoms And Diabetes Control in African American. *Journal Immigrant Minority Health*, 66-70.

Zung WK. Depression self-rating scale. In : Corcoran K, Fischer J, editors.Measures for clinical practice. Canada : Macmilan, 1987: 302-3