

Intisari

Prevalensi diabetes melitus terus meningkat dan kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga psikologis seperti kecemasan. Kecemasan berkontribusi pada peningkatan kadar gula darah. Kondisi peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat memacu komplikasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengelola kecemasan sekaligus menurunkan kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi (*Classical Music Therapy* dan *Slow Deep Breathing*) terhadap penurunan kecemasan dan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus dengan antidiabetik oral.

Rancangan penelitian ini menggunakan studi quasi eksperimental *pre and post with control*. Subyek penelitian adalah anggota Prolanis klinik swasta di Salatiga, Jawa Tengah yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan dengan lama waktu pengamatan selama 30 hari. Setelah mendapatkan pelatihan, subyek penelitian melakukan terapi mandiri setiap 3 hari sekali. Kuisisioner GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan pengukuran kadar gula darah dilakukan oleh laboratorium tersertifikasi. Hasil data dianalisis menggunakan uji korelasi dan komparatif.

Penelitian ini diikuti 69 pasien yang dibagi dalam dua kelompok. Hasil uji komparatif sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi didapatkan perbedaan signifikan nilai $p < 0,05$ (0,011) pada parameter kadar gula darah dan $p < 0,05$ (0,000) pada parameter tingkat kecemasan. Perbandingan antar kelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua parameter ($p = 0,042$ dan $p = 0,000$). Analisis multivariat juga dilakukan dalam penelitian ini untuk menganalisis besar potensi faktor lain yang mempengaruhi hasil, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, durasi penyakit dan *intake* karbohidrat. Hasil analisis menunjukkan faktor-faktor tersebut tidak signifikan mempengaruhi hasil kecuali *intake* karbohidrat yang berpengaruh terhadap gula darah. Dengan demikian, kombinasi terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan kadar glukosa darah puasa dan tingkat kecemasan, sehingga dapat diterapkan sebagai terapi pendukung pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci : Gula darah, *Classical Music Therapy*, *Slow Deep Breathing Relaxation*, GAI Kuisisioner

Abstract

The prevalence of diabetes mellitus continues to rise and poses both physical and psychological challenges, including anxiety. Anxiety contributes to increased blood glucose levels, and uncontrolled hyperglycemia may lead to diabetes-related complications. Therefore, interventions that simultaneously reduce anxiety and improve glycemic control are needed. This study aimed to evaluate the effect of a combined relaxation therapy (Classical Music Therapy and Slow Deep Breathing) on anxiety levels and fasting blood glucose in patients with diabetes mellitus receiving oral antidiabetic therapy.

This study employed a quasi-experimental pre–post design with a control group. Participants were members of the Prolanis program at a private clinic in Salatiga, Central Java, who met the inclusion criteria. The intervention was conducted over a 30-day observation period, during which participants performed self-administered therapy every three days following initial training. Anxiety levels were assessed using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI), and fasting blood glucose was measured by a certified laboratory. Data were analyzed using correlation and comparative tests.

A total of 69 participants were included and allocated into two groups. Comparative analyses showed significant pre–post differences in the intervention group for fasting blood glucose ($p = 0.011$) and anxiety levels ($p < 0.001$). Between-group comparisons also demonstrated significant differences for both parameters ($p = 0.042$ and $p < 0.001$). Multivariate analysis was conducted to assess the potential influence of other factors, including age, sex, education, occupation, disease duration, and carbohydrate intake. These variables did not significantly affect the outcomes, except for carbohydrate intake, which was associated with fasting blood glucose. The combination of Classical Music Therapy and Slow Deep Breathing effectively reduced fasting blood glucose and anxiety levels, indicating its potential as a supportive therapy for patients with diabetes mellitus.

Key Word : Blood Sugar, Classical Music Therapy, Slow Deep Breathing Relaxation, GAI Questionnaire