

PENGARUH TEHNIK HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II

Rusmiati¹

¹Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak
Email Korespondensi: rusmiati@gmail.com

Artikel history

Dikirim, June 28th, 2024
Ditinjau, June 28th, 2024
Diterima, June 29th, 2024

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease in the form of a metabolic disorder characterized by blood sugar levels that exceed normal limits. Research Objectives: To determine the effect of the five-finger hypnosis technique on the anxiety level of patients with type 2 diabetes mellitus at the Bomberay Community Health Center, Fakfak Regency. This type of research is quasy experimental with a post-test only approach, non-equivalent control design. The population was 32 respondents, with a total sampling of 32 respondents, an experimental group of 16 respondents and a control group without intervention of 16 respondents. Sampling was carried out using Purposive Sampling. The research instrument uses a questionnaire and Standard Operating Procedures. The analysis test results used an Independent Sample T Test with a t test value of $p = 0.038 < 0.05$. Conclusion: There is an effect of applying five finger hypnosis on the anxiety level of patients with type 2 diabetes mellitus at the Bomberay Fakfak Community Health Center, Fakfak Regency.

Keywords: Five finger hypnosis; Anxiety; Diabetes mellitus

ABSTRAK

Diabetes mellitus adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui pengaruh tehnik hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak. Jenis penelitian *Quasy eksperiment* dengan pendekatan *Post-test Only, Non Equivalent Control design*. Populasi 32 responden, dengan total sampling 32 responden, kelompok eksperimen 16 responden dan kelompok kontrol tanpa intervensi 16 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan Purposive Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan Standar Operasional Prosedur. Hasil Uji analisis menggunakan *Independent Sample T Test* dengan nilai uji t sebesar $p = 0,038 < 0,05$. Simpulan Ada pengaruh penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Bomberay Fakfak Kabupaten Fakfak.

Kata Kunci: Hipnosis lima jari; Kecemasan; Diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. Indonesia berada di peringkat ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta orang. (Kementerian Kesehatan RI., 2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Papua Barat 2018. Prevalensi diabetes mellitus yang didiagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun ke atas menurut Kabupaten/Kota, Provinsi Papua Barat, Riskesdas 2018. Kabupaten Manokwari sebesar 2,52%, Kaimana sebesar 2,28%, dan Fakfak sebesar 1,60% (LPB, 2018).

Cakupan pelayanan kesehatan penderita diabetes mellitus juga mengalami peningkatan namun masih sangat jauh dari target nasional dimana baru mencapai 5% dari target nasional pada tahun 2018. Hal ini disebabkan karena laporan yang belum maksimal dari Puskesmas dan juga baru dimasukkan dalam indikator SPM sehingga belum menjadi fokus utama pada tahun sebelumnya. Persentase cakupan pelayanan kesehatan penderita diabetes mellitus di kabupaten Fakfak tahun 2016-2018. Cakupan pelayanan kesehatan diabetes melitus tahun 2016 sebesar 9,3%, tahun 2017 sebesar 14,0%, dan pada tahun 2018 sebesar 20,5% (Fakfak, 2019).

Dampak dari penyakit diabetes millitus yaitu dapat mengalami komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronik (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria dan ulkus/ gangrene), dampak psikis dapat terjadi cemas yang akan merangsang pelepasan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) dari kelenjar hipofisis anterior. Selanjutnya, ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenokortikoid yaitu kortisol (Gayton, 2008) dalam (Saswati, 2020), akibat dari kurangnya manajemen cara / tehnik untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi (Mahmuda Thohirun & Prasetyowati) dalam (Nadila & Pratiwi, 2021).

Tehnik hipnosis lima jari salah satu cara yang sangat efektif diberikan kepada penderita diabetes mellitus dengan cemasnya dalam mengontrol keadaan kadar gula darah yang dapat digunakan pada tingkat penurunan cemas ringan hingga seang. Karena tehnik hipnosis lima jari ini dapat meningkatkan rasa rileks bagi penderitanya berupa respirasi yang dapat memperlancar sistem pernafasan dan penurunan tingkat cemas pada penderita diabetes mellitus akan kadar gulanya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Saswati, 2020), menunjukkan ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pasien diabetes mellitus.

Berdasarkan studi pendahuluan di Poli Umum Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak tahun 2021 diabetes mellitus dengan jumlah kasus sebanyak 21 kasus, tahun 2022 sebanyak 50 kasus.

Sedangkan pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2023 kunjungan pasien diabetes mellitus sebanyak 32 orang. Beberapa dari pasien tersebut setelah diwawancara diabetes mellitus sering merasa cemas karena memikirkan penyakit yang di alaminya dan pasien merasa lemas, kakinya terasa kesemutan setiap malam dan pagi hari, sering haus dan sering buang air kecil.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010) dalam (Kusumadewi et al., 2020), sedangkan menurut (Yusuf, 2015) dalam (Kusumadewi et al., 2020) kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu).

Peran perawat sangat dibutuhkan dalam menangani pasien dengan masalah psikososial pada diabetes mellitus dengan memberikan intervensi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (Saswati, 2020). Di dalam penelitian Jenita (2008) dalam (Zulkarnain, Fitriani Rayasari, 2023), sebenarnya hipnosis lima jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang yang lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh tehnik hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan *Quasy eksperiment* dengan pendekatan *Post-test Only, Non Equivalent Control Group*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak. Populasi dalam penelitian seluruh pasien diabetes mellitus tipe 2 di Bomberay Kabupaten Fakfak berjumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel

dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden. Kelompok intervensi diberikan intervensi hipnosis lima jari dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi berupa kuesioner kecemasan modifikasi dan lembar SOP hipnosis lima jari. Kuesioner kecemasan dimodifikasi dari beberapa sumber yaitu Stuart dan Laraia (2005), Videbeck (2008) dan Hamilton (1959) tentang respon yang diukur oleh klien secara subyektif. Kuesioner kecemasan di adopsi dari penelitian (Agustarika, 2009). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan uji *Independent Sample T- Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis univariat dan bivariat. Analisis univariat mencakup karateristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karateristik Responden di Puskesmas Bomberay Fakfak Kabupaten Fakfak Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
45-55 tahun	17	53
56-65 tahun	15	47
Total	32	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	25
Perempuan	24	75
Total	32	100
Pendidikan Terakhir		
SD	16	50
SMP	4	12
SMA	12	38
DIPLOMA	0	0
S1	0	0
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan umur terbanyak pada kategori usia 45-55 tahun yaitu 17 responden (53%), berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah Perempuan yaitu 24 responden (75%) dan berdasarkan pendidikan terakhir adalah SD yaitu 16 responden (50%).

Penilaian tingkat kecemasan sesudah tehnik hipnosis lima jaripada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa intervensi terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Bomberay Fakfak Kabupaten Fakfak tahun 2023 menunjukkan hasil yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,151 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas diketahui F hitung sebesar 1,761 dengan signifikan 0,377. Nilai Levene yang ditunjukkan tersebut $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data adalah homogen.

Pengujian hipotesis digunakan uji T test dengan statistik parametrik, rumus atau formula dipakai yaitu independent sample T-test. Analisis *Independent Sample T- Test* terhadap post-test hipnosis lima jari bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa intervensi.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji T Test Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Bomberay Kabupaten Fakfak

Kelompok	N	Rata-rata	Uji t	p-value
Kelompok Eksperimen (Hipnosis Lima Jari)	16	14.75	1,761	0,038
Kelompok Kontrol (Tanpa Intervensi)	16	17,00		

Sumber: Data Primer, 2023

Dari tabel 2 diketahui nilai uji t didapat sebesar 1,761 dengan p-value 0,038 dengan taraf signifikansi 5%. Ini berarti nilai t signifikan $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cemas yang dialami oleh pasien diabetes mellitus dengan rata-rata usia 46 - 55 tahun. Seiring bertambahnya umur, maka resiko mengalami diabetes mellitus semakin tinggi hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi tubuh. Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan peneliti (Saswati, 2020) menunjukkan nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai $p > 0.000$, ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada pasien diabetes mellitus. Sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan tingkat cemas pada pasien diabetes mellitus sesudah intervensi. Peningkatan umur menyebabkan intoleransi glukosa darah mengalami peningkatan. Para ahli menyepakati bahwa penyakit diabetes mellitus II akan meningkat mulai usia 45 tahun keatas,

hal ini disebabkan karena individu mengalami penyusutan sel β pancreas yang progresif sehingga hormon yang dihasilkan lebih sedikit dan menyebabkan kadar glukosa naik. Sejalan dengan teori D'adamo (2008) dalam (Saswati, 2020) yang menyatakan bahwa resiko diabetes mellitus muncul setelah usia 45 tahun yang dikaitkan keaktifan, peningkatan berat badan, penurunan massa otot sehingga penyusutan sel β yang progresif. Penambahan usia menyebabkan kerentanan terhadap suatu penyakit serta bisa menimbulkan kegagalan dalam mempertahankan homeostatis, keadaan tersebut membuat responden merasa kehidupannya sudah tidak baik.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin diketahui jenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (75%), dan responden laki-laki sebanyak 8 orang (25%). Hasil analisis data menunjukkan, adapun dilihat dari karakteristik jenis kelamin yang dilakukan penerapan tehnik hipnosis lima jari didominasi oleh perempuan (75%). Hal ini sesuai dengan data (Kementerian Kesehatan RI., 2020) menunjukkan prevalensi diabetes mellitus pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan perbandingan 1,78% terhadap 1,21%. Pada 5 tahun terakhir prevalensi pada perempuan menunjukkan sedikit peningkatan. Sedangkan prevalensi pada laki-laki menunjukkan penurunan. Perempuan secara fisik memiliki peluang peningkatan indeks massa tubuh lebih besar dan pasca menopause yang membuat distribusi lemak mudah terakumulasi akibat proses hormonal.

Berdasarkan karakteristik pendidikan diketahui pendidikan SD sebanyak 16 orang (50%), dan pendidikan SMP sebanyak 4 orang (12%). Pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media masa, sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan dan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Sugihartono, 2010) dalam (Gustawi, Norviatin, & Alibasyah, 2020).

Secara luas telah diakui bahwa stres memiliki dampak negatif pada kesehatan. Pengalaman stres dapat dikaitkan dengan pelepasan hormon counterregulatory dan mobilisasi energi, sering mengakibatkan kadar glukosa yang tinggi. Selain itu stress dapat mengganggu kontrol diabetes secara tidak langsung melalui efek pada diet, olahraga, dan perilaku perawatan diri lainnya. Beberapa studi menunjukkan hubungan stress dengan kontrol glikemik pada sampel pasien

dengan diabetes mellitus tipe-2. Stres dapat dikelola melalui program manajemen stress atau melalui pemberian obat anxiolytik.

Hipnosis merupakan suatu terapi dimana pikiran seseorang dalam kondisi relaks. Dalam kondisi relaks yang dirasakan pasien pada saat berlangsungnya proses hipnosis, bermanfaat dalam menekan hormon adrenalin, glucagon, serta kortikosteroid dalam tubuh, sehingga mampu menurunkan kadar gula dalam darah. Pada saat dilakukan proses hipnosis, responden sangat antusias mengikuti arahan yang diberikan. Dalam kegiatan ini responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi yang dirasakan menjadikan otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi yang tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka. Sehingga akan lebih mudah di bawa pada fase trans, atau dengan istilah lain akan dibawa menuju ke alam bawah sadar (sub-conscious). Artinya dalam kondisi ini seseorang dapat menerima sugesti penyembuhan lebih intensif dibandingkan dengan kondisi normal serta lebih responsive terhadap pengaruh orang yang menghipnosisnya (ISH, 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis uji statistik parametrik dengan menggunakan *Independent Sampel T Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai p-value 0,038 lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tehnik hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Bomberay Fakfak Kabupaten Fakfak. Disarankan menerapkan teknik hipnosis lima jari karena dapat dijadikan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak Bomberay Fakfak Kabupaten Fakfak yang telah mendukung dalam proses penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- (LPB), L. P. B. P. dan P. K. (2018). Laporan Provinsi Papua Barat Riskesdas 2018. Jakarta.
- Adelian, N., Safitri, N., Purwanti, L. E., Andayani, S., Kesehatan, F. I., & Ponorogo, U. M. (2022). Universitas Muhammadiyah Ponorogo Health Sciences Journal, 6(1).
- Agustarika, B. (2009). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong.
- Fakfak, D. K. (2019). Profil Kesehatan 2019, 1–35.

- Gustawi, I. A., Norviatin, D., & Alibasyah, R. W. (2020). Pengaruh Tingkat Pengetahuan tentang Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 dan Sosial Ekonomi Terhadap Gaya Hidup Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Jalan Kembang Kota Cirebon, (Dm), 103–107.
- Hamu Helena Antonia, Mariana Oni Betan, Sabinus Kedang, Y. (2022). *Flobamora Nursing Jurnal*; Vol 2, No 1, Bulan Oktober Tahun 2022 Website: <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/fnj> Open Access, 2(1).
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://www.depkes.go.id/article/view/18030500005/waspadai-peningkatan-penyakit-menular.html%0Ahttp://www.depkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kepmenkes, R. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/425/2020. *Kepmenkes RI*, 21(1), 1–9.
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model For Assessment Of Depression , Anxiety And Stress Disorders Based On DASS-42, 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Militia, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Nadila, H., & Pratiwi, Y. S. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Diabetes Militus Prosiding Seminar Nasional Keseh, 2168–2174.
- Resti, H. Y., Cahyati, W. H., & Artikel, I. (2022). *Higeia Journal Of Public Health* Kejadian Diabetes Melitus pada Usia Produktif di Puskesmas Kecamatan Pasar, 6(3), 350–361.
- Saswati, N. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus, 5(1), 136–143.
- SDKI DPP PPNI. (2018). Asuhan Keperawatan Standarisasi & Penerapan Askep Berbasis 3S. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia, 1000–1001.
- Surabaya, U. M. (2018). Universitas Muhammadiyah Surabaya, 5–23.
- Zulkarnain, Fitriani Rayasari, A. R. K. (2023). *Jurnal Keperawatan*, 15, 227–236.