

**DEMONSTRASI TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI PADA KLIEN  
DIABETES MELITUS****Dasuki<sup>1</sup>, Sutinah<sup>2</sup>, Nofrida Saswati<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Harapan Ibu Jambi

Email: dasukisuke@gmail.com; Ns.titin@gmail.com; nofridasaswati@gmail.com

**ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan pengelolaan yang cenderung kompleks. Penderita DM diharuskan untuk mengikuti petunjuk manajemen DM yang kompleks dan juga menyadari bahwa komplikasi dari DM hampir tidak mungkin untuk di hindari. Manajemen DM tentunya akan merubah pola hidup penderita yang menyebabkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan. Kondisi ini bila tidak di tangani dapat mempengaruhi proses penyembuhan dan menghambat aktivitas sehari-hari. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecemasan klien dengan metode hipnotis 5 jari. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini dilakukan sekitar 30 menit seminggu 2 kali dan kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu. Jumlah klien sebanyak 10 orang yang melakukan pengobatan di Puskesmas Kenali besar. Hasil dari kegiatan terapi hipnotis 5 jari adalah klien mampu melakukan kegiatan tersebut dan merasakan ada perubahan tingkat kecemasan klien menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa klien DM yang mengalami kecemasan ketika diberikan terapi dengan metode hipnotis 5 jari mengalami penurunan tingkat kecemasannya. Oleh karena itu diharapkan hipnotis 5 jari dapat diterapkan kepada klien DM yang mengalami kecemasan.

**Kata Kunci:** hipnotis 5 jari, diabetes mellitus**ABSTRACT**

Diabetes mellitus (DM) is a disease that occurs over a long period and the management tends to be complex. DM sufferers are required to follow complex DM management instructions and also realize that complications from DM are almost impossible to avoid. DM management will certainly change the life pattern of the sufferer which causes negative emotions such as anxiety. If this condition is not handled, it can affect the healing process and hinder daily activities. The purpose of this service is to reduce client anxiety with the 5 finger hypnosis method. Community Service (PkM) which is carried out by means of lectures, discussions and demonstrations. This activity is carried out about 30 minutes 2 times a week and this activity is carried out for 2 weeks. The number of clients as many as 10 people who took medication at the Kenali Puskesmas was large. The result of the 5 finger hypnosis therapy activity is that the client is able to carry out these activities and feels a change in the client's anxiety level for the better. Based on the results of treatment, it can be concluded that DM clients who experience anxiety when given therapy with the 5 finger hypnosis method have decreased their level of anxiety. Therefore it is expected that 5 finger hypnosis can be applied to DM clients who experience anxiety.

**Keywords:** 5 finger hypnosis, diabetes mellitus

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus lebih banyak terjadi pada negara-negara berkembang terutama pada negara-negara di benua Afrika, dimana sekitar 20 juta orang dengan diabetes mellitus (*World Health Organization, 2015*). Berdasarkan diagnosis dokter prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan gejala mengalami peningkatan sesuai dengan bertambahnya umur sebanyak 1,5 % (*Kemenkes RI, 2013*).

Menurut *Kemenkes RI (2013)*, diperkirakan jumlah penderita diabetes melitus di Provinsi Jambi sebagian besar diderita oleh usia 15 tahun ke atas, saat ini prevalensi diabetes yang terdiagnosa diabetes mellitus oleh dokter berkisar 1.1% dan yang yang belum bernah didiagnosa tapi mengalami gejala diabetes mellitus berkisar hingga 1.2 %. Berdasarkan data yang diperoleh di *Dinkes Kota Jambi (2016)*, dari setiap puskesmas di Kota Jambi bahwa penderita Diabetes Melitus setiap tahunnya banyak mengalami peningkatan, di tahun 2015 sebanyak 12.028 orang sedangkan pada tahun 2016 juga mengalami peningkatan menjadi 13.104 orang. Jumlah terbanyak berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin dengan jumlah 1.755 orang.

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolisme yang merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang karena adanya peningkatan Kadar Glukosa Darah (KGD) di atas nilai normal yang telah ditetapkan. Gangguan metabolisme glukosa akibat kekurangan insulin baik secara absolut maupun relatif merupakan penyebab penyakit ini (*Price & Wilson, 2012*).

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 Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) yang berasal dari kelenjar hipofisis anterior. Selanjutnya, ACTH akan merangsang kelenjar adrenal guna untuk melepaskan hormon adrenokortikoid berupa kortisol (*Guyton, 2008*).

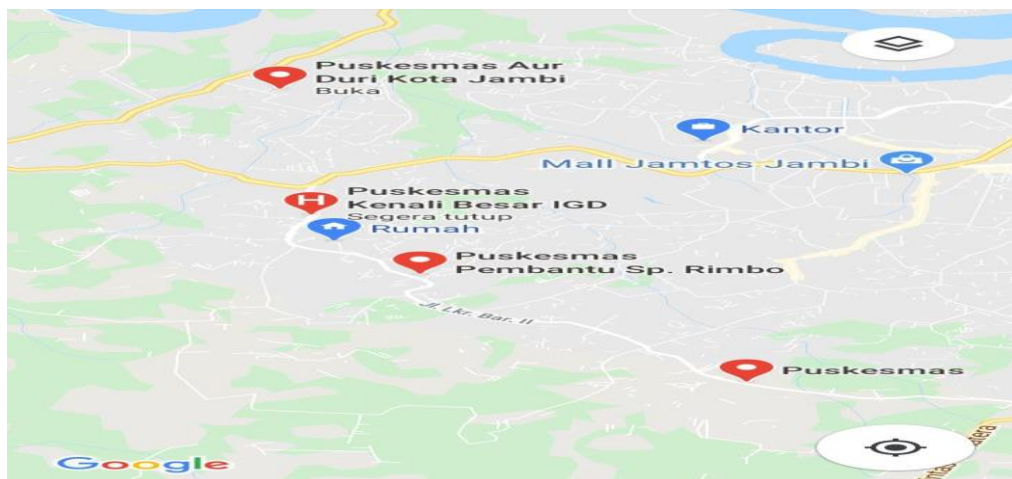
Warga Amerika Serikat yang mengalami gangguan cemas yaitu mengalami gangguan emosional yang paling sering terjadi sekitar 17% individu dalam setahun mengalami ansietas (*Videbeck, 2008*). Ansietas dapat diartikan sebagai keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu, tanpa objek yang spesifik dikarenakan ketidaktahuan dan mendahului semua pengalaman yang baru seperti, penyakit fisik pekerjaan baru, masuk sekolah dan melahirkan anak (*Stuart, 2013*). Cemas yang dialami klien mengakibatkan perubahan pada kondisi fisiknya juga mempengaruhi perkembangan kognitif. Cemas pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada pikiran negatif pada klien yang beranggapan penyakitnya tidak bisa disembuhkan.

Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada diabetes melitus yaitu memberikan support. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas bisa dilakukan tehnik relaksasi dan distraksi, Salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari (HP-Majar). Metode tidak membutuhkan waktu yang lama dan sangat mudah untuk dilakukan, selain itu juga murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Nofrida S, dkk (2018)* didapatkan nilai median pada saat sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai  $p > 0.000$  ada pengaruh hasil penelitian sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada klien diabetes melitus. Hasil penelitian lainnya yang

dilakukan Mohd Syukri (2019) menunjukkan bahwa ada efek terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pada klien hipertensi (nilai  $p < 0,05$ ). Ada penurunan kecemasan setelah terapi lima jari hipnosis dilakukan. Hasil pengabdian yang dilakukan oleh Rizka Febtrina, dkk (2018) menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok yang signifikan rata-rata tingkat ansietas, kelompok relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari ( $p$  value 0.00) maupun kelompok Pendidikan Pesehatan (PENKES) dengan menggunakan booklet dengan  $p$  value 0.00.

## 2. MASALAH

Puskesmas Kenali besar Kota Jambi merupakan salah satu puskesmas yang memiliki angka kejadian diabetes melitus terbesar di Kota Jambi. berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Jambi jumlah penderita DM pada tahun 2019 sebanyak 1.325 orang. Pasien yang menderita diabetes melitus harus melakukan manajemen DM yang ketat dalam jangka waktu yang lama dan resiko komplikasi yang sulit dihindarkan, hal ini menyebabkan respon emosi negatif seperti kecemasan. Klien yang mengalami kecemasan dapat memperlambat proses penyembuhan dan mengganggu dalam aktivitas sehari-hari.

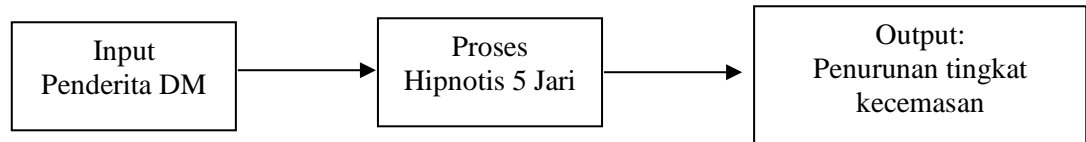


**Gambar 2.1 Lokasi Penyuluhan Kesehatan Puskesmas Kenali Besar**

## 3. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada klien penderita DM yang berobat di Puskesmas Kenali Besar pada tanggal 25 Februari sd 09 Maret 2019. Klien yang diambil untuk mengikuti kegiatan sesuai kriteria yaitu bisa mengikuti instruksi, tidak ada penyakit yang bisa mengganggu konsentrasi dan bersedia mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Proses Kegiatan di mulai dari pengumpulan peserta dimana peserta di ambil secara total sampling yang sebelumnya responden yang mengalami diabetes melitus. Kemudian pengabdian meminta kesediaan dari peserta untuk menjadi peserta dalam pengabdian kepada masyarakat bagi peserta yang mengalami kecemasan ringan ringan sampai dengan sedang, setelah itu melakukan penyebaran instrumen untuk mengetahui pengetahuan awal peserta terkait materi cemas dan selanjutnya memberikan materi penyuluhan tentang cemas dan cara melakukan hipnotis

lima jari. Setelah selesai pengetahuan peserta di ukur kembali dan menyebarkan instrumen kepuasan peserta. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi, ceramah dan melakukan diskusi. Adapun bahan dan alat yang digunakan adalah PPT, leaflet, buku kerja hipnotis lima jari.



Bagan 3.1. Proses pengabdian kepada Masyarakat

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan selama proses PkM hipnotis 5 jari dilakukan secara berkelompok, diawali dengan ceramah yang bertujuan memberikan pengetahuan tentang DM dan metode hipnotis 5 jari, diskusi dan terakhir dilakukan demonstrasi.



Gambar 4.1. Penjelasan Materi Penyuluhan tentang cemas dan cara mengatasi dengan hipnotis lima jari



Gambar 4.2. Diskusi cara mengatasi dengan hipnotis lima jari



Gambar 4.3. Demonstrasi melakukan hipnotis lima jari

Berdasarkan dari hasil kegiatan terapi penurunan kecemasan dengan menggunakan terapi hipnotis 5 jari pada pasien diabetes melitus adalah sebagai berikut:

1. Sebanyak 80 % peserta memahami tentang DM dan terapi metode hipnotis 5 jari
2. Sebanyak 80 % peserta mampu melakukan terapi hipnotis 5 jari
3. Tempat dan alat yang digunakan sesuai dengan yang direncanakan
4. Peran dan tugas dilaksanakan dengan baik
5. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan yang direncanakan
6. 100 % peserta mengikuti kegiatan sampai selesai

Diabetes melitus penegakan Diagnosis atas dasar pemeriksaan Kadar Glukosa Darah (KGD). Pemeriksaan glukosa darah yang dianjurkan adalah pemeriksaan glukosa secara enzimatis dengan menggunakan bahan plasma darah vena. Hasil pengobatan dapat dipantau dengan melakukan pemeriksaan glukometer secara rutin. Diagnosis tidak dapat ditegakkan hanya atas dasar adanya glukosuria (PERKENI,2019).

Penderita yang didiagnosis DM mengalami respon emosional yang berbeda pada setiap individu. Respon emosional negatif yang terjadi pada klien yang di diagnosis diabetes melitus dapat berupa penolakan atau tidak mau mengakui kenyataan, marah, cemas, merasa berdosa dan depresi. Pada kondisi klien dirawat di rumah sakit klien kehilangan waktu untuk rekreasi, bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu perawatan diabetes melitus memerlukan waktu yang lama untuk masa penyembuhan juga dapat menyebabkan cemas bagi klien (Ajar, 2014).

Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada diabetes melitus yaitu memberikan support. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas bisa dilakukan tehnik relaksasi dan distraksi, Salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (B. A. Keliat, 2011).

Salah satu terapi psikologi yang bisa dilakukan yaitu dengan terapi hipnotis 5 jari. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, BA,dkk, 2010).

Kegiatan PkM mengurangi kecemasan pada penderita DM dengan metode hipnosis lima jari berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saswati, dkk (2019) di Puskesmas Kenali Besar pada responden diabetes melitus yang mengalami ansietas hasil uji wilcoxon dari penelitian ini diperoleh bahwa p value 0.000 yang artinya Ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada klien diabetes melitus.

Hasil evaluasi dari kegiatan PkM yang dilakukan memiliki hasil sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis 5 jari bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien DM. Klien yang melakukan terapi hipnotis 5 jari dengan baik mengatakan lebih tenang dan mampu mengendalikan emosinya. Dampak dari kondisi yang lebih tenang tadi klien merasakan lebih bersemangat dan tubuhnya lebih segar.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sangat memberikan manfaat kepada masyarakat, hal ini terlihat dari antusiasnya masyarakat dalam mengikuti kegiatan demonstrasi mengatasi cemas pada klien DM dengan cara teknik hipnotis lima jari. Kegiatan ini direkomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan peserta yang mengalami cemas agar peserta mampu melakukan cara untuk mengatasi cemas melalui teknik hipnotis lima jari.

Diharapkan kepada klien penderita DM untuk mengaplikasikan terapi hipnotis 5 jari dalam menghadapi kecemasan. Masyarakat yang ikut kegiatan juga diharapkan untuk mengajari warga lain yang tidak ikut sehingga lebih banyak masyarakat yang mendapatkan manfaat dari kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan sebesar-besarnya kepada STIKES Harapan Ibu Jambi yang memfasilitasi kegiatan ini, kepada Puskesmas Kenali besar yang telah menyediakan tempat dan kepada masyarakat penderita diabetes melitus yang bersedia menjadi peserta.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti RT, Amin MK & Purborini N (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stress Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Banon, E., & Dalami, E. (2014). Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur ), *Jurnal Keperawatan*, 2(3),24-33.
- Djohan, B., & Barat, J. (2013). Pengaruh Tehnik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD dr . Soedarso Pontianak Kalimantan Barat Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi (2020). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Jambi.

- Gayton. (2008). *Fisiologi*. EGC.
- Hastuti, RY, A. A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Vo. 10.
- Keliat, BA, Panjaitan RU & Riasmini M. (2010). *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. Jakarta : EGC.
- Keliat, BA.(2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa*
- Keliat, BA, Yani S, BA, Putri YSE, dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Novrizal, R. (2010). Keefektifan Hypnoteraphi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Dan Gatal Pasien Liken Simplek Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit Dan Kelamin di RSDM Surakarta.
- Price & Wilson. (2012). *Patofisiologi*.
- Perkeni (2019), Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. PB Perkeni
- Riskesdas (2007). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, R. I. Jakarta
- Sadock, B.J., & Sadock, V.A. (2014). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatric Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry., 17th ed. L.
- Saswati S, Sutinah, Dasuki (2020) Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. Laporan Penelitian.
- Simatupang L, Putri YSE. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hiopnotis Lima Jari dan Mendengarkan Musik Pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 dan Gagal Ginjal Kronik di RSMM. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 3, No. 1, Mei 2015; 66-7266.
- Stuart, G.W., (2013).. Principles and Practice of Psychiatric Nursing., (10th Ed).
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC.
- WHO. (2015). World Health Organisation.
- With Decreased Memory and Executive Functioning in Community Dwelling Older Adults. *Journal of Anxiety Disorders*. Elsevier.
- Yusuf, AH, Fitriyani R & Nihayati HE. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.