



PERBEDAAN BERSIHAN JALAN NAFAS PADA ANAK DENGAN BATUK PILEK SEBELUM DAN SESUDAH TERAPI UAP AROMATERAPI LAVENDER DI AMI BABY SPA PASURUAN

Deva Afridiani¹, Siti Kholifah², Desy Rinawaty³, Luluk Nur Aini⁴

^{1,3} Program Studi S1 Keperawatan STIKES Kendedes Malang

² Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Kendedes Malang

⁴ Program Studi D3 Keperawatan STIKES Kendedes Malang

Email Korespondensi: devaafriidiani9@gmail.com

ABSTRAK

Batuk pilek merupakan salah satu bentuk Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) yang sering terjadi pada anak dan dapat menyebabkan gangguan bersihan jalan napas akibat penumpukan sekret. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi uap dengan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan bersihan jalan napas pada anak dengan batuk pilek sebelum dan sesudah terapi uap aromaterapi lavender di Ami Baby Spa Pasuruan. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 anak dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi bersihan jalan napas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi sebagian besar responden memiliki bersihan jalan napas cukup efektif, sedangkan setelah terapi meningkat menjadi efektif. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,001 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Secara teori, inhalasi uap dapat meningkatkan kelembapan mukosa saluran napas sehingga sekret menjadi lebih encer dan mudah dikeluarkan. Kandungan linalool dan linalyl acetate pada lavender memiliki efek antiinflamasi dan relaksasi yang membantu memperbaiki pernapasan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol serta jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi uap aromaterapi lavender terhadap bersihan jalan napas.

Kata Kunci: Terapi Uap, Aromaterapi Lavender, Bersihan Jalan Napas, Batuk Pilek.

ABSTRACT

Common cold is a type of Upper Respiratory Tract Infection frequently occurring in children and may cause ineffective airway clearance due to mucus accumulation. One of the non-pharmacological therapies that can be used is steam therapy combined with lavender aromatherapy. This study aimed to determine the difference in airway clearance in children with cough and cold before and after lavender aromatherapy steam therapy at Ami Baby Spa Pasuruan. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest

approach. The sample consisted of 30 children selected using total sampling technique. The instrument used was an airway clearance observation sheet based on the Indonesian Nursing Outcome Standards (SLKI). The results showed that airway clearance improved after therapy. Wilcoxon test results showed a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference between airway clearance before and after therapy. Theoretically, steam inhalation increases airway mucosal humidity, helping to liquefy mucus and facilitate its removal. Lavender contains active compounds such as linalool and linalyl acetate which have anti-inflammatory and relaxing effects that improve respiratory function. Future researchers are recommended to use a control group and larger sample size to obtain stronger evidence regarding the effectiveness of lavender aromatherapy steam therapy in improving airway clearance.

Keywords: *steam therapy, lavender aromatherapy, airway clearance, common cold.*

PENDAHULUAN

Batuk pilek merupakan gangguan saluran pernafasan atas yang paling sering mengenai bayi dan anak. Bayi yang masih sangat muda akan sangat mudah tertular, penularan masih tetap terjadi karena seseorang yang pilek akan sering memegang hidungnya karena rasa gatal atau membuang ingusnya. Jika tidak segera mencuci tangan akan menjadi sumber penularan. Batuk pilek adalah infeksi primer nasofaring dan hidung yang sering mengenai bayi dan anak (Depkes RI, 2021).

Menurut WHO pengeluaran lendir atau gejala pilek terjadi pada penyakit flu ringan disebabkan karena infeksi kelompok virus jenis rhinovirus atau coronavirus. Penyakit ini dapat disertai demam pada anak selama beberapa sampai tiga hari. Sedangkan pencemaran udara diduga menjadi pencetus infeksi virus pada saluran napas bagian atas. Penyakit batuk pilek juga dapat mengenai orang dewasa tetapi berbeda karakteristiknya. Pada bayi dan anak penyakit ini cenderung berlangsung lebih berat karena infeksi mencakup daerah sinus paranasal, telinga tengah, dan nasofaring disertai demam tinggi, sedangkan pada orang dewasa hanya terbatas, dan tidak menimbulkan demam yang tinggi. Infeksi Saluran Pernafasan Atas atau yang selanjutnya disingkat ISPA sering terjadi pada anak-anak. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia, diperkirakan 3-6 kali per tahun (rata-rata 4 kali per tahun), artinya seorang Balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun (Akseer, 2020).

Kejadian ISPA pada Balita di Indonesia yaitu mencapai 3-6 kali pertahun dan 10-20% adalah pneumonia. Kasus ISPA terbanyak terjadi di India 43 juta kasus, China 21 juta kasus, Pakistan 10 juta kasus dan Bangladesh, Indonesia, Nigeria masing-masing 6 juta kasus, semua kasus ISPA yang terjadi dimasyarakat 7-13% merupakan kasus berat dan memerlukan perawatan rumah sakit (World Health Organization, 2020). Salah satu provinsi yang memiliki tingkat kasus ISPA yang tinggi terdapat di Provinsi Jawa Tengah sebesar 3.61%. Angka kejadian ini lebih tinggi dibandingkan dengan kejadian di provinsi lain seperti Bali sebesar 2.05%, Lampung sebesar 2.23 % dan Riau sebesar 2.67% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

ISPA bagian atas umumnya disebabkan oleh Virus, sedangkan ISPA bagian bawah dapat disebabkan oleh bakteri. Bakteri penyebab ISPA antara lain adalah dari genus *streptococcus*, *Stapilococcus*, *Pneumococcus*, *Hemofillus*, *Bordetella* dan *Corine bacterium*. Bakteri tersebut diudara bebas akan masuk dan menempel pada saluran pernafasan bagian atas yaitu tenggorokan dan hidung. Biasanya bakteri menyerang anak-anak yang kekebalan tubuhnya lemah misalnya saat perubahan musim panas ke musim hujan. Virus penyebab ISPA antara lain adalah golongan *Mikrovirus*, *Adenovirus*, *Influenza*, *Sitomegalovirus*, *Koronavirus*, *Pikornavirus*, *Mikoplasma*, *Herpesvirus* dan lain-lain., ISPA juga disebabkan oleh Jamur seperti *Aspergillus sp.*, *Candida Albicans*, *Hitoplasma*, dan lain-lain (Puspasari, 2019).

Tanda dan gejala ISPA banyak bervariasi antara lain demam, pusing, malaise (lemas), anoreksia (tidak nafsu makan), vomitus (muntah), photophobia (takut cahaya), gelisah, batuk, keluar sekret, stridor (suara nafas), *dyspnea* (kesakitan bernafas), retraksi suprasternal (adanya tarikan dada), hipoksia (kurang oksigen), dan dapat berlanjut pada gagal nafas apabila tidak mendapat pertolongan dan mengakibatkan kematian (Purnama & Andrias, 2016).

Penatalaksanaan batuk pilek dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan secara simtomatik sesuai dengan keluhan yang muncul. Namun, pada anak, penggunaan obat-obatan perlu dibatasi dan disesuaikan dengan usia serta kondisi klinis. Oleh karena itu, diperlukan terapi pendukung yang aman dan efektif, salah satunya adalah terapi nonfarmakologis.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi uap dapat membantu memperbaiki bersihan jalan napas dengan cara mengencerkan sekret, meningkatkan kelembapan saluran pernapasan, serta mempermudah pengeluaran dahak. Penggunaan aromaterapi, khususnya lavender, diketahui memiliki efek relaksasi, antiinflamasi, dan membantu memperbaiki kualitas pernapasan. Terapi uap aromaterapi lavender dinilai aman digunakan pada anak dan dapat menjadi terapi pendamping dalam penanganan batuk pilek.

Salah satu solusi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi batuk pilek pada anak adalah terapi uap dengan aromaterapi lavender. Terapi ini diharapkan mampu meningkatkan bersihan jalan napas dengan mengencerkan sekret yang menumpuk serta memberikan efek relaksasi pada anak.

Berdasarkan hasil pengkajian di Ami Baby Spa Pasuruan selama periode awal Januari 2026 hingga awal Februari 2026, terdapat 30 anak dengan keluhan batuk pilek, dan sebagian besar belum pernah mendapatkan terapi uap. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul Perbedaan Bersihan Jalan Napas pada Anak dengan Batuk Pilek Sebelum dan Sesudah Terapi Uap Aromaterapi Lavender di Ami Baby Spa Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *eksperimen*. Penelitian tersebut dilakukan dengan melakukan wawancara kepada responden dan orangtua responden. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen (pre-experimental design)* dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Dengan populasi target pada penelitian ini adalah seluruh pasien anak dengan gejala dan keluhan batuk pilek di Ami Baby Spa Pasuruan yang berjumlah sebanyak 30 anak dari awal bulan Januari 2026 sampai awal Februari 2026. Sampel terpilih pada penelitian ini adalah Seluruh pasien anak dengan gejala dan keluhan batuk pilek di Ami baby spa Pasuruan. dengan memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah 30 anak. Penelitian ini menggunakan *Total sampling* Selanjutnya data penelitian dikumpulkan melalui Lembar Observasi Klinis. Data yang terkumpul dianalisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	37.3
	Perempuan	32	62.7
	Total	51	100
Usia	Remaja Awal (17-25 tahun)	0	0
	Dewasa awal (26- 35 tahun)	30	58.8

	Dewasa akhir (36- 45 tahun)	9	17.6
	Lansia awal (46- 55 tahun)	9	17.6
	Lansia akhir (56 - 65 tahun)	3	5.9
	Total	51	100
Pendidikan	SD/Sederajat	2	3.9
	SMP/Sederajat	22	43.1
	SMA/Sederajat	14	27.5
	Perguruan Tinggi (D3-S3)	13	25.5
	SD/Sederajat	2	3.9
	Total	51	100
Pekerjaan	Tidak bekerja	19	37.3
	IRT	8	15.7
	Guru	5	9.8
	Wiraswasta	7	13.7
	Karyawan Swasta	12	23.5
	Total	51	100
Status Pernikahan	Belum menikah	25	49
	Menikah	17	33.3
	Cerai	9	17.6
	Total	51	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (62.7%); sebagian besar dari mereka berusia dewasa awal (26- 35 tahun—kategori usia menurut Depkes tahun 2009) sebanyak 30 responden (58.8%); hampir setengah dari mereka telah menempuh pendidikan pada jenjang SMP atau sederajat sebanyak 22 responden (43.1%); hampir setengah dari mereka tidak bekerja sebanyak 19 responden (37.3%); dan hampir setengah dari mereka belum menikah sebanyak 25 responden (49%).

Tabel 2. Tingkat Depresi Responden sebelum Diberikan Hipnoterapi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tingkat Depresi sebelum Diberikan Hipnoterapi	Tidak ada depresi	0	0
	Depresi ringan	15	29.4
	Depresi sedang	36	70.6
	Depresi berat	0	0
	Total	51	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami depresi sedang sebelum diberikan hipnoterapi sebanyak 36 responden (70.6%).

Tabel 3. Tingkat Depresi Responden sesudah Diberikan Hipnoterapi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tingkat Depresi sesudah Diberikan Hipnoterapi	Tidak ada depresi	14	27.5
	Depresi ringan	32	62.7
	Depresi sedang	5	9.8
	Depresi berat	0	0
	Total	51	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami depresi ringan sesudah diberikan hipnoterapi sebanyak 32 responden (62.7%).

Tabel 4. Efektifitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang

Keterangan	Rank	P-value
Tingkat Depresi sebelum Diberikan Hipnoterapi - Tingkat Depresi sesudah Diberikan Hipnoterapi	<i>Positive Ranks</i> = 0 <i>Negative Ranks</i> = 42 <i>Ties</i> = 9	0.000

Berdasarkan Tabel 4 di atas, diketahui bahwa hasil analisa data bivariat dengan teknik *Wilcoxon Sign Rank Test* menghasilkan *P-value* = 0.000 < 0.05 (*alpha value*). Artinya, hipnoterapi efektif secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang. Hal itu juga dapat dilihat pada data *rank* dimana *positive ranks* = 0 (tidak ada satupun responden yang mengalami peningkatan depresi secara kategoris sesudah diberikan hipnoterapi); *negative ranks* = 42 (sebanyak 42 responden mengalami penurunan depresi secara kategoris sesudah diberikan hipnoterapi); dan *ties* = 9 (hanya 9 responden yang tidak mengalami peningkatan atau penurunan depresi secara kategoris sesudah diberikan hipnoterapi. Artinya, secara kategoris sebanyak 9 responden tersebut memiliki tingkat depresi yang sama seperti sebelumnya). Oleh karena hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif penelitian ini dinyatakan diterima.

PEMBAHASAN

Tingkat Depresi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang sebelum Diberikan Hipnoterapi

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden mengalami depresi sedang sebelum diberikan hipnoterapi sebanyak 36 responden (70.6%). Hasil ini juga didukung oleh temuan penelitian baru-baru ini yang menyatakan bahwa mayoritas pasien diabetes mellitus tipe 2 mengalami depresi sedang (moderat) sebanyak 88 responden (73.3%) [22]. Penelitian lainnya menyatakan bahwa sebagian besar pasien diabetes mellitus tipe 2 mengalami depresi pada kategori sedang tanpa diberikan intervensi apapun sebanyak 58.3% [23].

Secara teoritis, Depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 terjadi akibat interaksi faktor biologis dan psikologis. Hiperglikemia kronis memicu inflamasi, stres oksidatif, serta gangguan neurotransmitter yang memengaruhi fungsi otak dan regulasi emosi. Selain itu, resistensi insulin turut berkontribusi terhadap gangguan fungsi kognitif dan emosional. Di sisi lain, beban psikologis akibat penyakit kronis—seperti tuntutan pengelolaan jangka panjang dan kekhawatiran terhadap komplikasi—semakin meningkatkan risiko depresi. Kombinasi faktor tersebut menyebabkan gejala depresi, terutama pada pasien dengan durasi penyakit lama atau kontrol glikemik yang buruk [24].

Depresi kategori sedang yang dialami oleh responden penelitian ini sebelum diberikan intervensi hipnoterapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan status pernikahan. Berikut penjelasan masing-masing:

Pertama, jenis kelamin memengaruhi tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Secara teoritis, perempuan cenderung mengekspresikan emosi seperti kesedihan dan kecemasan lebih intens dibandingkan laki-laki, yang lebih fokus pada aspek fungsional penyakit. Hal ini berkontribusi pada tingginya angka depresi pada perempuan [25]. Hasil identifikasi penelitian ini pada aspek jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (62.7%). Salah satu contoh penelitian yang relatif baru (data 2011–2020) adalah studi populasi dari Spanyol yang menganalisis data rekam medik nasional. Hasilnya menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada pasien DM tipe 2 terkait secara signifikan dengan jenis kelamin — prevalensi depresi pada perempuan 3 kali lipat lebih tinggi dibandingkan laki-laki setelah disesuaikan dengan faktor lain seperti komorbiditas dan usia. Hal ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin perempuan merupakan prediktor kuat depresi pada pasien diabetes mellitus, bukan hanya faktor sampingan semata [26]. Peneliti berpendapat faktor biologis seperti fluktuasi hormon dan kerentanan terhadap stres oksidatif berinteraksi dengan faktor psikososial seperti tanggung jawab keluarga, tekanan sosial, dan cara perempuan mengekspresikan emosinya. Kombinasi ini menciptakan kerentanan psikologis yang lebih besar pada perempuan, sehingga ketika mereka menghadapi penyakit kronis seperti diabetes, kemungkinan mengalami depresi sedang hingga berat meningkat.

Kedua, usia juga berpotensi memengaruhi depresi pada responden. Pada usia dewasa (≤ 60 tahun), tanggung jawab sosial dan beban psikososial—seperti pekerjaan, keluarga, dan ekonomi—meningkat, sehingga stres bersamaan dengan penyakit kronis seperti diabetes mellitus lebih besar. Kondisi ini membuat depresi lebih mudah muncul pada kelompok usia ini, bukan semata karena faktor fisik. [27]. Hasil identifikasi penelitian ini pada aspek usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia dewasa awal (26–35 tahun—kategori usia menurut Depkes 2009) sebanyak 30 responden (58.8%). Studi besar di UK dan USA dengan lebih dari 1 juta pasien DM tipe 2 menunjukkan bahwa orang dewasa muda (18–39 tahun) memiliki risiko depresi lebih tinggi dibanding usia ≥ 50 –60 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, meski setelah dikontrol komorbiditas dan faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes onset dini terkait erat dengan peningkatan depresi pada usia muda [28]. Peneliti berpendapat bahwa usia dewasa muda pada pasien diabetes mellitus tipe 2 meningkatkan risiko depresi karena tekanan psikososial khas tahap kehidupan ini. Mereka harus menyesuaikan diri dengan penyakit kronis sambil memikul tanggung jawab pekerjaan, keluarga, dan perencanaan masa depan. Ketidakpastian kesehatan, pembatasan gaya hidup, dan perasaan tidak “hidup normal” menimbulkan stres tinggi, sehingga gejala depresi muncul lebih cepat atau lebih intens dibanding pasien yang lebih tua.

Ketiga, pendidikan juga berpotensi memengaruhi tingkat depresi sedang pada responden. Pasien dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pekerjaan stabil, penghasilan lebih baik, dan kemampuan lebih besar dalam mengakses informasi atau dukungan psikologis. Sebaliknya, pasien dengan pendidikan rendah sering menghadapi tekanan finansial, kesulitan mengakses pengobatan atau nutrisi, serta dukungan sosial yang terbatas, sehingga meningkatkan risiko depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2. [29]. Hasil identifikasi penelitian ini pada aspek pendidikan menunjukkan bahwa hampir setengah dari mereka telah menempuh pendidikan pada jenjang SMP atau sederajat sebanyak 22 responden (43.1%). Penelitian sebelumnya dengan subjek umum menunjukkan bahwa pendidikan tinggi berkaitan dengan prevalensi depresi yang lebih rendah, sedangkan pendidikan rendah meningkatkan kemungkinan depresi, bahkan setelah mempertimbangkan usia dan status sosial ekonomi [30]. Peneliti berpendapat bahwa penjelasan tersebut menekankan bahwa intervensi yang diberikan pada pasien diabetes harus mempertimbangkan latar belakang pendidikan sebagai salah satu determinan risiko depresi.

Keempat, pekerjaan juga dapat memengaruhi tingkat depresi pada responden. Pasien yang tidak bekerja atau memiliki pekerjaan tidak tetap dengan penghasilan rendah menghadapi tekanan ekonomi, kesulitan mengakses obat atau makanan sehat, dan kekhawatiran kesehatan, yang meningkatkan risiko depresi. Sebaliknya, pasien dengan pekerjaan tetap, penghasilan stabil, dan fleksibilitas waktu cenderung lebih mampu mengelola DM dan memiliki risiko depresi lebih rendah [29]. Hasil identifikasi penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengah

dari mereka tidak bekerja sebanyak 19 responden (37.3%). Hal ini juga konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa status *unemployed* (tidak bekerja) secara konsisten dikaitkan dengan risiko depresi yang lebih tinggi dibanding pasien yang bekerja (AOR = 2.34; 95 % CI: 1.54–3.55). Artinya pasien diabetes yang tidak bekerja memiliki peluang lebih besar mengalami gejala depresi dibanding yang mempunyai pekerjaan tetap [31]. Karena itu peneliti berpendapat bahwa status tidak bekerja merupakan faktor penting yang meningkatkan risiko depresi pada pasien DM tipe 2. Tidak adanya pekerjaan berdampak pada stabilitas finansial, aktivitas sosial, dan rutinitas harian, sehingga pasien menghadapi tekanan ekonomi, kesulitan mengakses obat atau makanan sehat, dan rasa kurang berdaya dalam mengelola penyakit, yang meningkatkan kemungkinan depresi sedang.

Kelima, status pernikahan juga dapat memengaruhi tingkat depresi pada responden. Pasien yang menikah cenderung mendapat dukungan emosional dari pasangan, bantuan dalam pengelolaan gaya hidup dan obat, serta motivasi untuk kontrol gula darah, sehingga risiko depresi sedang hingga berat lebih rendah karena beban psikologis dapat dibagi [29]. Hasil identifikasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari mereka belum menikah sebanyak 25 responden (49%). Hal ini juga konsisten dengan temuan penelitian yang menganalisis faktor demografi (salah satunya status pernikahan) dengan depresi pada populasi umum. Hasilnya mengatakan bahwa ada status pernikahan berkaitan dengan gejala depresi ($p\text{-value} < 0,05$) dimana orang yang *unmarried* (tidak menikah), *divorced* (cerai), atau hidup sendiri cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Hal itu karena berkurangnya akses dukungan emosional sehari-hari, struktur sosial, dan bantuan praktis dalam pengelolaan penyakit kronis seperti DM [32]. Kehadiran pasangan memberikan dukungan emosional dan bantuan praktis, seperti pengingat obat, kontrol diet, dan motivasi berolahraga. Pasien yang menikah cenderung memiliki mekanisme coping lebih baik karena dapat berbagi beban psikologis dan stres akibat diabetes.

Tingkat Depresi Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang sesudah Diberikan Hipnoterapi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami depresi ringan sesudah diberikan hipnoterapi sebanyak 32 responden (62.7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan tingkat depresi dari kategori sedang menjadi kategori ringan setelah diberikan intervensi hipnoterapi. Sejauh ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan depresi pada pasien DM tipe 2. *Literature review* penelitian ini menemukan bahwa ada satu penelitian yang membuktikan bahwa tingkat depresi pasien DM sebelum diberikan intervensi hipnoterapi dalam bentuk hipnosis 5 jari menunjukkan rata-rata skor 23-24 (termasuk pada kategori depresi ringan) dan setelah diberikan intervensi menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor 8-10 (termasuk kategori normal) [12]. Penelitian lainnya dengan 7 responden menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan tingkat depresi dari kategori sedang (7 responden) menjadi ringan (1 responden) hingga normal (6 responden) (Nurchayaningrum & Moordiningsih, 2021). Penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti efek hipnoterapi terhadap gejala-gejala lain yang menjadi penyokong depresi seperti ansietas atau yang sejenis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan ansietas dari kategori tinggi menjadi kategori moderat pada pasien yang memiliki glukosa diabetik (diabetes mellitus) [33].

Hipnoterapi dapat membantu menurunkan gejala depresi pada pasien DM karena secara teoritis, terapi tersebut bekerja pada beberapa mekanisme psikologis dan kognitif yang mendasar. Hipnoterapi membantu pasien masuk ke kondisi relaksasi tingkat lanjut dan fokus yang tinggi, sehingga pikiran bawah sadar menjadi lebih terbuka terhadap sugesti positif untuk *reframing* pikiran negatif dan menguatkan strategi *coping* yang adaptif terhadap stres dan penyakit kronis. Intervensi ini memungkinkan pasien untuk mengurangi *ruminatio*n (kebiasaan

memikirkan hal negatif terus-menerus), meningkatkan *self-efficacy* dalam mengelola kondisi kesehatan, serta menurunkan respons emosional yang intens terhadap tekanan hidup dan diabetes, yang semuanya merupakan komponen kunci dalam *depressif mood*. Karena itu, pasien DM cenderung mengalami penurunan tingkat depresinya [34]. Teori sejenis mengatakan bahwa hipnoterapi memungkinkan pasien mengubah pola pikir negatif dan perilaku stres, meningkatkan motivasi untuk pengelolaan diri (*self-care*), serta memperkuat *coping mechanism* [20].

Peneliti berpendapat penurunan tingkat depresi sesudah pemberian hipnoterapi menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya bekerja pada aspek relaksasi sementara, tetapi juga menyentuh mekanisme psikologis yang lebih mendasar pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Hipnoterapi memungkinkan pasien memasuki kondisi relaksasi yang mendalam sehingga pikiran menjadi lebih terbuka terhadap sugesti positif. Dalam kondisi ini, pasien lebih mudah menerima perubahan cara pandang terhadap penyakit yang dialami, sehingga dapat mengurangi pikiran negatif, perasaan putus asa, serta kecemasan yang sering menyertai kondisi penyakit kronis.

Efektifitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang

Hasil penelitian menunjukkan hipnoterapi efektif secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Sejauh ini belum ada penelitian yang melakukan analisa statistik terkait dengan efek hipnoterapi, dalam berbagai bentuknya, terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien DM. Penelitian yang ada sebelumnya banyak menganalisa efek atau pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan gangguan psikologis seperti stres yang seringkali dianggap sebagai pemicu depresi. Misalnya, penelitian yang dilakukan di Puskesmas II Denpasar menunjukkan bahwa terapi *self-hypnosis* dengan *positive self-talk* memiliki efek menurunkan tingkat stres dan ansietas pada pasien diabetes ($p\text{-value} = 0.000$). Tingkat stres ini berkurang setelah intervensi yang secara psikologis berkaitan dengan gejala depresi [35]. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa hipnoterapi berpengaruh signifikan terhadap penurunan ansietas pada pasien diabetes mellitus ($p\text{-value} < 0.05$) [33].

Efektivitas signifikan hipnoterapi terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis dan neurobiologis yang saling berkaitan. Hipnoterapi tidak hanya memberikan efek relaksasi jangka pendek, tetapi juga bekerja pada akar psikologis depresi, yaitu distress psikologis, gangguan regulasi emosi, serta pola pikir maladaptif yang sering muncul pada pasien dengan penyakit kronis.

Pertama, hipnoterapi secara langsung menargetkan psychological distress yang merupakan faktor utama dalam perkembangan depresi. Pasien diabetes mellitus tipe 2 sering mengalami distress akibat tuntutan pengelolaan penyakit jangka panjang, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta perubahan gaya hidup yang harus dijalani. Distress kronis dapat meningkatkan aktivasi sistem stres tubuh, khususnya hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) axis, yang berperan dalam respons stres. Aktivasi HPA axis yang berkepanjangan menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang berkaitan dengan gangguan regulasi emosi dan peningkatan risiko depresi. Melalui kondisi relaksasi mendalam dan sugesti terapeutik, hipnoterapi membantu menurunkan aktivasi sistem stres tersebut sehingga mengurangi distress psikologis yang menjadi pemicu utama depresi. Penurunan distress ini secara teoritis berkontribusi pada penurunan gejala depresi pada pasien [34].

Kedua, hipnoterapi berperan dalam memodifikasi pola pikir maladaptif yang menjadi inti dari berbagai teori kognitif depresi. Menurut teori kognitif, depresi dipertahankan oleh pola pikir negatif yang dikenal sebagai *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan [36]. Hipnoterapi memungkinkan individu berada dalam kondisi fokus

dan penerimaan sugesti yang lebih tinggi sehingga proses reframing kognitif dapat berlangsung lebih efektif. Dalam kondisi ini, pasien dapat diarahkan untuk mengganti pikiran negatif dan irasional dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Proses ini membantu mengurangi *ruminatio*n, meningkatkan persepsi kontrol diri, serta memperkuat *self-efficacy*, yang merupakan komponen penting dalam pemulihan depresi [37].

Ketiga, hipnoterapi juga meningkatkan kemampuan coping dan regulasi emosi. Menurut teori regulasi emosi, kemampuan individu dalam mengelola respons emosional sangat berperan dalam menentukan kondisi kesehatan mental. Individu dengan depresi umumnya memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, atau perasaan tidak berdaya. Hipnoterapi akan membantu pasien mengembangkan respons emosional yang lebih adaptif melalui sugesti positif, visualisasi terapeutik, dan teknik relaksasi mendalam. Pendekatan ini dapat meningkatkan kemampuan coping terhadap stres yang muncul akibat penyakit kronis seperti diabetes mellitus. Selain itu, dari perspektif model biopsikososial, kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pada pasien diabetes mellitus, stres psikologis dapat memperburuk kondisi fisiologis melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons inflamasi. Hipnoterapi yang mampu menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi dapat membantu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta menurunkan respons stres kronis. Perubahan tersebut tidak hanya memperbaiki kondisi psikologis tetapi juga berpotensi mendukung pengelolaan penyakit kronis secara lebih optimal [36].

Peneliti berpendapat bahwa hipnoterapi mampu menurunkan tingkat depresi secara signifikan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 tidak hanya karena memberikan efek relaksasi semata, tetapi juga melalui mekanisme psikologis yang lebih mendalam. Hipnoterapi membantu menurunkan tingkat distress yang dialami pasien akibat beban penyakit kronis, sekaligus meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres serta respons psikologis terhadap kondisi kesehatannya. Melalui proses sugesti terapeutik pada kondisi relaksasi yang mendalam, hipnoterapi dapat memfasilitasi perubahan pada pola pikir maladaptif yang sering muncul pada pasien dengan depresi, seperti perasaan putus asa, kecemasan terhadap masa depan penyakit, serta persepsi negatif terhadap kondisi diri.

Selain itu, peneliti memandang bahwa hipnoterapi memiliki potensi yang cukup besar sebagai intervensi komplementer dalam pengelolaan kesehatan mental pasien diabetes mellitus tipe 2. Pasien dengan penyakit kronis sering mengalami stres psikologis yang berkepanjangan akibat tuntutan pengelolaan penyakit, pembatasan gaya hidup, serta kekhawatiran terhadap komplikasi jangka panjang. Kondisi stres kronis tersebut dapat memperburuk keadaan psikologis dan meningkatkan risiko terjadinya depresi. Karena itu, melalui pendekatan hipnoterapi, pasien tidak hanya memperoleh efek jangka pendek berupa rasa tenang dan relaksasi, tetapi juga berpotensi mengalami perubahan pada aspek kognitif dan emosional yang lebih mendasar. Perubahan ini dapat membantu pasien membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap penyakitnya, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat kemampuan coping terhadap stres yang dialami. Dengan demikian, hipnoterapi tidak hanya berperan dalam menurunkan gejala depresi yang sedang dialami, tetapi juga berpotensi mencegah kekambuhan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara lebih menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan beberapa hal, yaitu: *Pertama*, mayoritas pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husda Malang mengalami depresi sedang sebelum diberikan hipnoterapi; *Kedua*, sebagian besar pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husda Malang mengalami depresi ringan sesudah diberikan hipnoterapi; dan *Ketiga*,

hipnoterapi efektif secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Prima Husada Malang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing dan penguji yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan menguji naskah penelitian ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak Rumah Sakit Prima Husada Malang yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi, serta semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Perkeni, *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: PB. Perkeni (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia), 2021.
- [2] A. Utama, A. Andira, R. Sayyidah, and A. Rizki, “Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe II : A Systematic Review,” *J. Kaji. dan Pengemb. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 44–52, 2020.
- [3] N.-N. Tran, V.-Q. Nguyen, H.-L. Vo, T.-P.-N. Hoang, V.-S. Bui, and V.-T. Nguyen, “Depression Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: Evidence from the Northeast Region of Vietnam,” *Diabetes Metab. Syndr. Clin. Res. Rev.*, vol. 15, no. 6, pp. 101–109, 2021.
- [4] IDF, “IDF Diabetes Atlas 10th Edition.” [Online]. Available: www.diabetesatlas.org
- [5] WHO, “Diabetes.” [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- [6] Dinkes Jatim, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022.
- [7] Dinkes Prov. Jatim, *Riset Kesehatan Dasar 2018 Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018.
- [8] W. Aljohani *et al.*, “Prevalence of Depression Among Patients With Type 2 Diabetes at King Abdullah Medical City,” *Cureus*, vol. 13, no. 10, p. e18447, 2021.
- [9] A. Hapt, D. Rosenbaum, K. Fuhr, A. Batra, and A.-C. Ehlis, “Differential Effects of Hypnotherapy and Cognitive Behavioral Therapy on the Default Mode Network of Depressed,” *Frontier*, vol. 15, no. 6, pp. 301–309, 2024.
- [10] R. Prigge, S. H. Wild, and C. A. Jackson, “Depression, Diabetes, Comorbid Depression and Diabetes and Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality: a Prospective Cohort Study,” *Diabetologia*, vol. 65, no. 9, pp. 1450–1460, 2021.
- [11] A. Shirali, M. Yeshoda, P. A. Shirali, and Sarah, “Depression in Diabetes—The Hidden Bane,” *Ann. Neurosci.*, vol. 3, no. 3, pp. 103–106, 2023.
- [12] A. N. Ilyas and W. Warsono, “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II,” *Ners Muda*, vol. 4, no. 1, pp. 47–54, 2023.
- [13] C. S. Wu, L. Y. Hsu, Y. J. Pan, and S. H. Wang, “Associations between Antidepressant Use and Advanced Diabetes Outcomes in Patients with Depression and Diabetes Mellitus,” *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, vol. 106, no. 12, pp. E5136–E5146, 2021.
- [14] B. Al Qusaibi *et al.*, “Depression Among Patients With Type 2 Diabetes Mellitus at King Abdulaziz University Hospital (KAUH): A Cross-Sectional Study,” *Cureus*, vol. 14, no. 6, p. e25990, 2022.
- [15] P. Khan, N. Qayyum, F. Malik, T. Khan, M. Khan, and A. Tahir, “Incidence of Anxiety

- and Depression among Patients with Type 2 Diabetes and the Predicting Factors,” *Cureus*, vol. 11, no. 3, p. e4254, 2020.
- [16] S. C. Smeltzer and B. Bare, *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: Penerbit Kedokteran EGC, 2019.
- [17] P. P. Abadi, Anggorowati, and F. Handayani, “The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Stress, Anxiety, and Depression in People Living with HIV/AIDS (PLWHA): A Scoping Review,” *Indones. J. Glob. Heal. Res.*, vol. 7, no. 3, pp. 741–748, 2025.
- [18] H. W. Utami and W. Mintarsih, “The Effect of Hypnosis on The Level of Anniversivity of Women With HIV/AIDS.,” *Midwifery Nurs. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 27–32, 2021.
- [19] I. Kirsch, *The Clinical Use of Hypnosis in Psychotherapy*. Amerika Serikat: American Psychological Association, 2023.
- [20] J. Pang, “Hypnotherapy as Treatment for Depression: A Scoping Review,” *Taylor Fr. Online Peer-reviewed Journals*, vol. 72, no. 2, 2024.
- [21] L. S. Milling, K. E. Valentine, H. S. McCarley, and L. M. LoStimolo, “A Meta-Analysis of Hypnotic Interventions for Depression Symptoms: High Hopes for Hypnosis?,” *Am. J. Clin. Hypn.*, vol. 61, no. 3, pp. 227–243, 2019.
- [22] M. Faizun, M. Fanani, A. A. Subijanto, S. Anantanyu, F. Amalia, and A. Dwianto, “Optimizing the Health of Type 2 Diabetes Mellitus Patients with Islamic Approaches and Volunteers,” *QUBAHAN Acad. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 101–110, 2024.
- [23] R. T. Izzati, “Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Kecamatan Kiaracondong,” *Publ. Ilm. Univ. Pendidik. Indones.*, 2024.
- [24] W. Y. Khawagi *et al.*, “Depression and type 2 diabetes: A causal relationship and mechanistic pathway,” *Diabetes Obes Metab*, vol. 26, no. 8, pp. 3031–3044, 2024.
- [25] Anna Ramíre *et al.*, “Impact of Gender on Patient Experiences of Self-Management in Type 2 Diabetes: A Qualitative Study,” *Patient Prefer. Adherence*, vol. 18, 2024.
- [26] A. Lopez-de-Andres *et al.*, “Sex-Related Disparities in the Prevalence of Depression among Patients Hospitalized with Type 2 Diabetes Mellitus in Spain, 2011-2020,” *J Clin Med*, vol. 18, no. 21, p. 6260, 2022.
- [27] X. Liu *et al.*, “A Systematic Review and Meta-Analysis of the Prevalence and Risk Factors of Depression in Type 2 Diabetes Patients in China,” *Front. Med.*, vol. 9, p. 759499, 2022.
- [28] J. Dibato, O. Montvida, J. Ling, D. Koye, W. H. Polonsky, and S. K. Paul, “Temporal trends in the prevalence and incidence of depression and the interplay of comorbidities in patients with young- and usual-onset type 2 diabetes from the USA and the UK,” *Diabetologia*, vol. 65, no. 12, pp. 2066–2077, 2022.
- [29] Z. Feng, W. K. Tong, X. Zhang, and Z. Tang, “Prevalence of depression and association with all-cause and cardiovascular mortality among individuals with type 2 diabetes: a cohort study based on NHANES 2005–2018 data,” *J. Clin. Sleep Med.*, vol. 23, no. 490, 2023.
- [30] L. Li, W. Sun, J. Luo, and H. Huang, “Associations between education levels and prevalence of depressive symptoms: NHANES (2005–2018),” *J. Affect. Disord.*, vol. 301, pp. 360–367, 2022.
- [31] K. Yang, Y. Fang, J. He, J. Li, and J. Li, “Prevalence and risk factors of depression in patients with diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis,” *Front. Endocrinol.*, vol. 16, 2025.
- [32] Y. L. Yang, E.-O. Im, and Y. Kim, “Association between type 2 diabetes mellitus and depression among Korean midlife women: a cross-sectional analysis study,” *BMC Nurs*, vol. 22, p. 237, 2023.
- [33] R. Indriawati, M. Rohmah, Amany, and F. Dita, “Hypnotherapy Reduces Anxiety and

- Blood Glucose in Diabetic,” *BIO Web Conf.*, vol. 133, 2024.
- [34] V. J. Padilla, V. Muñiz, K. Scheffrah, and G. Elkins, “Effect of Mindful Hypnotherapy on Psychological Distress: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Behav. Sci.*, vol. 16, no. 1, p. 107, 2026.
- [35] S. C. Shailendra, I. W. Candra, and N. L. G. A. K. Dewi, “Pengaruh Self-Hypnosis Therapy with Positive Self-Talk terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus,” *J. Gema Keperawatan*, vol. 16, no. 2, 2023.
- [36] A. T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 2021.
- [37] M. Çınaroğlu, E. Yılmaz, C. Odabaşı, S. V. Ülker, and G. H. Sayar, “Comparing Cognitive Behavioral Therapy and Ericksonian Hypnotherapy for subclinical depression and anxiety: a randomized controlled trial,” *Am. J. Clin. Hypn.*, vol. 67, no. 3, 2025.