



PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT *PROGRESSIVE* DAN HIPNOTIS LIMA JARI DENGAN PENURUNAN *KELELAHAN* PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA SOKAAN KECAMATAN KREJENGAN KABUPATEN PROBOLINGGO

Zakariya Adib Yahya¹, Achmad Kusyairi², Iin Aini Isnawati³
^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: adifzakaria@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan akibat dari mekanisme penggunaan insulin endogen yang tidak efektif dan menyebabkan gejala antara lain: *Polidipsi, Poliuri, Polifagi*, penurunan penglihatan dan Kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Terapi Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan. Jenis penelitian ini pra-eksperimental design dengan *one grup pra-post test* melibatkan satu kelompok 36 responden. Pada populasi melibatkan seluruh masyarakat mengalami kelelahan sejumlah 40 orang dan pada sampel sejumlah 36 orang. Hipotesis diuji dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon* dengan hasil $p\text{-value} < 0,05$. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata sebelum melakukan terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan terapi Hipnotis Lima Jari adalah 56.75. Sedangkan nilai rata-rata sesudah melakukan terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan terapi Hipnotis Lima Jari adalah 24.81. Sedangkan hasil uji *wilcoxon* nilai $p = 0,000$ pada tingkat signifikan $p < 0,05$ sehingga dapat di nyatakan H_1 di terima yang artinya terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Diharapkan untuk penderita diabetes mellitus tipe II melakukan terapi tersebut secara rutin dimana sebagai latihan fisik dan untuk menurunkan Kelelahan.

Kata kunci: *Kelelahan dan Diabetes Mellitus Tipe II, Terapi Relaksasi Otot Progressive, Terapi Hipnotis Lima Jari.*

ABSTRACT

Diabetes is a chronic disease that cannot be cured as a result of the ineffective use of endogenous insulin and causes symptoms including: polydipsia, polyuria, polyphagia, decreased vision and fatigue. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Five Finger Hypnotic Therapy with reducing fatigue in patients with type II diabetes mellitus in Sokaan Village. This study used of pre-

experimental design with one group pre-post test involving one group of 36 respondents. In the population involving the whole community experiencing fatigue as many as 40 people and in the sample as many as 36 people. Hypotheses were tested and analyzed using Wilcoxon with a p-value <0.05. The results showed that the average value before doing Progressive Muscle Relaxation therapy and Five Finger Hypnosis therapy was 56.75. The average value after doing Progressive Muscle Relaxation therapy and Five Finger Hypnosis therapy is 24.81. While the results of the Wilcoxon test value of $p = 0.000$ at a significant level of $p < 0.05$ so it can be stated that H_1 is accepted, which means that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Five Finger Hypnosis with the decrease of Fatigue in Type II Diabetes Mellitus sufferers in Sokaan Village, Krejengan, Probolinggo. It is expected that people with type II diabetes mellitus do this therapy regularly as physical exercise and to reduce fatigue.

Keywords: *Fatigue and Type II Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Five Finger Hypnotic Therapy*

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan akibat dari mekanisme penggunaan insulin endogen yang tidak efektif dan menyebabkan gejala antara lain seperti: *Polidipsi, Poliuri, Polifagi*, penurunan penglihatan dan Kelelahan (*International Diabetes Federation, 2020*). Pada Kelelahan ada kaitannya dengan sistem glukosa dan produksi insulin sehingga otot-otot di dalam tubuh selalu membutuhkan glukosa agar mampu mendukung semua gerakan tubuh mulai dari gerakan berjalan, berlari, memegang benda, makan, dan semua aktivitas lainnya sebab ketika makanan masuk dan dicerna, glukosa akan diserap lambung dan dilepaskan ke aliran darah untuk dibawa ke sel-sel otot (Fritschi dan Quinn, 2019; Dempsey et al, 2019).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2018) pada tahun 2000 dari 8,4 juta menjadi sekitar 21,3 juta pada 2030. Pada 2021, *International Diabetes Federation* (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20 - 79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 tiap 5 detik. Tiongkok menjadi negara dengan jumlah orang dewasa pengidap diabetes terbesar di dunia dengan kisaran 140,87 juta penduduk Tiongkok hidup dengan diabetes pada 2021. Di Indonesia terjadi peningkatan jumlah sebanyak 19,47 juta. Dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, ini berarti prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6%.

Permasalahan *Kelelahan* pada pasien diabetes didukung data yang menjelaskan jika *Kelelahan* pada pasien diabetes 60%-70% diakibatkan karena neuropati perifer. Hal ini dikarenakan sejumlah mediator nyeri yang dilepaskan seperti *histamin, bradikinin, asetikolin dan prostaglandin* yang akan meningkatkan rasa nyeri yang akan dialami dan berakibat pada psikologis pasien sehingga *kelelahan* yang dirasakan pasien diabetes mellitus akan menjadi penghalang dalam melakukan rejimen perawatan diri, mengikuti rencana makan, aktivitas olahraga, dan memenuhi tugas-tugas manajemen diri yang merupakan kunci dari pengendalian glukosa (Ahmed et al., 2018; Goedendorp dkk., 2019; Dempsey dkk., 2019). Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Relaksasi Otot Progressive* Dan *Hipnotis Lima Jari* Dengan Penurunan *Kelelahan* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pra-eksperimental design dengan desain *one grup pra-post test design*. Populasi penelitian ini adalah 40 orang dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Kuisisioner FSS (*Fatigue Saverity Scale*) Dengan total 9 item pertanyaan. Skor terendah 1 dan tertinggi 7 tiap item pertanyaan dan lembar oservasi terapi relaksasi otot progresif, terapi hipnotis lima jari. Uji statistik menggunakan *Wicoxon* dengan tingkat signifikan $< 0,05$. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik Nomer : KEPK/175/STIKes-HPZH/IX/2022.

HASIL PENELITIAN

Gambaran karakteristik responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan dan pendidikan terakhir

Tabel 1 : Distribusi frekuensi Responden berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Pekerjaan, Pendidikan terakhir.

| Usia | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 40-45 tahun | 10 | 30.0 |
| 46-50 tahun | 8 | 20.0 |
| 51-55 tahun | 8 | 20.0 |
| 56-60 tahun | 10 | 30.0 |
| Total | 36 | 100 |

| Prosentase (%) | Frekuensi | Prosentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Perempuan | 30 | 60 |
| Laki-Laki | 6 | 40 |
| Total | 36 | 100 |

| Pendidikan Terakhir | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------------|-----------|----------------|
| SD | 23 | 63.9 |
| SMP | 7 | 19.4 |
| SMA | 6 | 16.7 |
| Total | 36 | 100 |

| Pekerjaan | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Tani | 18 | 50.0 |
| IRT | 18 | 50.0 |
| Total | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 Didapatkan Mayoritas Berusia 40 – 45 tahun dan 56 – 60 tahun sebanyak 20 Responden (60%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan Mayoritas Responden Yaitu Pria Sejumlah 6 Responden (40%). Berdasarkan didapatkan Mayoritas Pendidikan Terakhir Responden SD Yaitu Sejumlah 23 Responden (63%). Berdasarkan didapatkan bahwa pekerjaan yang mayoritas adalah Tani sebanyak 18 responden (50%).

Gambaran Karakteristik berdasarkan hasil pengukuran kelelahan sebelum dan sesudah dilakukan di lakukan terapi Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari.

Tabel 2 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan sebelum dilakukan terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari.

| <i>STATISTIC</i> | <i>N</i> | <i>Mean</i> | <i>Median</i> | <i>Mode</i> |
|------------------|-----------|--------------|---------------|-------------|
| <i>PRE</i> | <i>36</i> | <i>56.75</i> | <i>59.00</i> | <i>59</i> |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah responden sebanyak 36 orang, nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sebelum melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 56.75 sedangkan nilai tengah kelelahan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 59.00 dan nilai yang sering muncul di nilai kelelahan sebelum diberikan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 59.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan sesudah dilakukan terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari.

| <i>STATISTIC</i> | <i>N</i> | <i>Mean</i> | <i>Median</i> | <i>Mode</i> |
|------------------|-----------|--------------|---------------|-------------|
| <i>POST</i> | <i>36</i> | <i>24.81</i> | <i>23.50</i> | <i>25</i> |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan jumlah responden sebanyak 36 orang, nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sesudah melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 24.81 sedangkan nilai tengah kelelahan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 23.50 dan nilai yang sering muncul di nilai kelelahan sesudah diberikan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 25.

Tabel 5.7 : Hasil uji normalitas data penelitian sebelum Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan Kelelahan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan.

| | Statistic | Df | Sig |
|----------|-----------|----|------|
| Pretest | .683 | 36 | .000 |
| Posttest | .907 | 36 | .005 |

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan hasil uji normalitas data sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan terapi hipnotis lima jari yaitu $p = 0,000 > \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data tidak normal dan hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan terapi hipnotis lima jari yaitu $p = 0,05 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data normal sehingga menggunakan uji T berpasangan. Sedangkan, hasil uji normalitas data sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari yaitu $p = 0,000 > \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi tidak normal sehingga dilakukan transformasi data dan hasil hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari yaitu $p = 0,05 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi normal.

Uji Transformasi Data

| | Statistic | Df | Sig |
|---------------|-----------|----|-----|
| Tans_Prestasi | .742 | 36 | .00 |
| | | | 0 |

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan hasil setelah dilakukan uji transformasi data sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari yaitu $p = 0,000 > \alpha = 0,05$, maka dinyatakan distribusi data tidak normal. Dengan demikian kelompok terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari diuji menggunakan uji alternatif *wilcoxon*.

Uji Hipotesis

Tabel 5.9 : Hasil Analisa Data Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan Kelelahan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan

| Test Statistics ^b | |
|------------------------------|---------------------|
| | Posttest – Pretest |
| Z | -5.234 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 5.9 bahwa untuk mengetahui hasil pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Terapi Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil uji statistic dengan kelelahan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai $p = 0,000$ pada tingkat signifikan $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai sig(2-tailed) yaitu = 0,000 pada tingkat signifikan $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pada terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II selepas dari masalah penyakit diabetes mellitus tipe II dikarenakan penderita jika mengalami kelelahan hanya terbaring tidur sampai merasakan tidak kelelahan lagi. Jadi setelah dilakukan terapi tersebut penderita tidak merasakan kelelahan terus menerus.

PEMBAHASAN

Diabetes Mellitus merupakan kumpulan gejala pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif oleh resistensi insulin (Soegondo, 2019). Keadaan ini ditandai dengan ketidakrentanan /ketidakmampuan organ menggunakan insulin, sehingga insulin tidak bisa berfungsi optimal dalam mengatur metabolisme glukosa.

Salah satu bentuk cara meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah relaksasi otot progresif (Suyamto, dkk, 2019). Teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi pada ketegangan ototnya dan kemudian melatihnya untuk relaks. Adapun terapi hipnotis lima jari memungkinkan pasien dalam mengontrol kelelahan, nyeri dan emosi.

Seseorang dapat belajar kembali merasakan peristiwa dalam kehidupannya yang menyenangkan melalui bayangan yang dihadirkan kembali (Banon, Dalami & Noorkasiani 2020).

Nilai Kelelahan pada Diabetes Mellitus Tipe II Sebelum Diberi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari Di Desa Sokaan

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan jumlah responden sebanyak 36 orang, nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sebelum melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 56.75 sedangkan nilai tengah kelelahan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 59.00 dan nilai yang sering muncul di nilai kelelahan sebelum diberikan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 59. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Decroli (2019). Diabetes mellitus tipe II adalah suatu penyakit yang pada umumnya memiliki satu atau lebih komplikasi kronik pada saat terdiagnosis. Peneliti beramsusi bahwa penderita diabetes mellitus tipe II perlu melakukan penatalaksanaan *farmakologis* dan *non farmakologis* secara bersamaan. Hal tersebut bertujuan untuk menurunkan kelelahan dan sekaligus mengatasi faktor-faktor penyebab diabetes mellitus yakni pola hidup, pola makan, dan psikis.

Nilai Kelelahan pada Diabetes Mellitus Tipe II Sesudah Diberi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari Di Desa Sokaan

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan jumlah responden sebanyak 36 orang, nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sesudah melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 24.81 sedangkan nilai tengah kelelahan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 23.50 dan nilai yang sering muncul di nilai kelelahan sesudah diberikan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 25.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Singh (2019). Jika penderita Diabetes Mellitus memiliki kelelahan yang luar biasa maka akan mempengaruhi aktivitas keseharian dan juga menyebabkan depresi pada penderita tersebut. Dimana kelelahan tersebut berhubungan dengan pengalaman tertentu terhadap kelelahan dan kapasitas fisik maupun mental yang tidak dapat dikurangi dengan istirahat. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan kelelahan pada penderita diabetes mellitus dari pikiran klien.

PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah salah satu teknik relaksasi yang didesain untuk membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar (National Safety Council, 2020). Mekanisme kerja PMR dalam mengatasi fatigue pada klien dengan DMT2 dikaitkan dengan faktor fisiologis yaitu hiperglikemi. PMR akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang kemudian diteruskan ke hipotalamus.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipnotis lima jari adalah teknik terapi yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, kelelahan dengan cara menyentuhkan pada jari tangan.

Hasil Analisa Data Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Terapi Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Sokaan

Berdasarkan tabel 5.9 bahwa untuk mengetahui hasil pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Terapi Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil uji statistic dengan kelelahan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai $p= 0,000$

pada tingkat signifikan $p < 0,05$ sehingga dapat di nyatakan H1 di terima yang artinya terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Menurut Keliat, (2019) dalam Astuti, Amin, & Purborini, (2017) mengemukakan bahwa hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai.

Sedangkan hasil dari penelitian Nofrida Saswati, Dasuki, (2019). Pengaruh penerapan hipnotis lima jari untuk penurunan kelelahan pada klien Diabetes Mellitus tipe II populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 47 klien dengan diabetes mellitus. Teknik pengambilan sampel secaratotal didapat jumlah 47 responden, Metode penelitian yang dilakukan adalah *Quasy experimental pre post test*. Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis uji *Wilcoxon* diperoleh $p > 0,005$. Dan data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai median sebelum dan sesudah intervensi. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa intervensi hipnotis lima jari memberikan perubahan signifikan dengan penurunan kelelahan pada penderita diabetes mellitus (Nofrida Saswati, Dasuki. et al.2019).

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari dengan nilai 56.75. Sedangkan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari dengan nilai 24.81. Dan hasil data pengaruh sig(2-tailed) yaitu = 0,000 pada tingkat signifikan $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pada terapi Relaksasi Otot *Progressive* dan Hipnotis Lima Jari dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II. Pada penderita jika merasa kelelahan hanya tidur saja tanpa melakukan apapun untuk mengembalikan tenaga dan juga dari segi lama menderita mencakup lebih dari satu tahun lamanya. Dari masalah tersebut peneliti memberikan terapi tersebut untuk mengatasi kelelahan yang dialami penderita Diabetes Mellitus Tipe II tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sebelum melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 56.75. Nilai rata-rata kelelahan pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Sokaan sesudah melakukan terapi relaksasi otot *progressive* dan hipnotis lima jari adalah 24.81. Ada pengaruh *Terapi Relaksasi Otot Progressive* dan *Terapi Hipnotis Lima Jari* dengan penurunan Kelelahan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Saran Bagi Profesi Keperawatan: Dengan adanya penelitian ini memberikan informasi tentang pentingnya Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan *Kelelahan* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Bagi Institusi Pendidikan Penelitian: Dapat dijadikan bahan rujukan penelitian pendidikan dan pengetahuan tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan *Kelelahan* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Bagi Lahan Penelitian: Diharapkan kepada pihak Kepala Desa atau Kader untuk dapat menerapkan terapi Relaksasi otot progresif ini pada intervensi untuk penanganan pasien diabetes melitus tipe 2 selama masa perawatan di Rumah dan memberikan informasi kepada keluarga pasien tentang manfaat relaksasi otot progresif dan juga dikombinasikan dengan terapi hipnotis lima jari tersebut. Bagi Responden: Memberikan informasi bagi responden tentang pentingnya Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan Kelelahan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Bagi Peneliti: Sebagai bahan masukan dan

pengalaman dalam menambah wawasan di bidang penelitian Keperawatan khususnya Pelaksanaan tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progressive* Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan *Kelelahan* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Peneliti Selanjutnya: Dari hasil penelitian tersebut ada perkembangan untuk penderita diabetes mellitus tipe II semula merasakan kelelahan yang tak bisa dihentikan setelah itu diberikan kedua terapi tersebut menjadi lebih mendingan pada kelelahan yang menderita diabetes mellitus tipe II tersebut. Bagi peneliti selanjutnya: Memberikan intervensi yang sama dengan konsep yang ada pada terapi relaksasi otot progresif dan hipnotis lima jari. Sehingga peneliti selanjutnya bisa mengkombinasikan ke dua intervensi tersebut agar lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul. Aziz, 2018 Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- American Diabetes Association (ADA) 2020. *Standars of Medical Care in Diabetes, Diabetes Care*, 39;1.
- American Diabetes Association (ADA). 2019. *Standars of Medical Care in Diabetes, Classification and Diagnosis of Diabetes*.
- American Diabetes Association (ADA). 2018. Standards of Care. <https://diabetesed.net/wpcontent/uploads/2017/12/2018-ADA-Standards-of-Care.pdf>.
- Anggri Riana Putri dan Yuni Dwi Hastuti, 2019 *Gambaran Self Care Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah kerja Puskesmas sronol Semarang* <http://ejournal-s1.undip.ac.id/>
- Ahmed et al., 2018., Goedendorp dkk., 2019; Dempsey dkk., 2019. Diabetes Mellitus Tipe II. <http://www.liunit/09798Univercity/medan>
- Berkowitz, A. 2013. Patofisiologi Klinik. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Butarbutar, D.T., P.G. Sudita., Astuti. Dan I. Setyaningsih. Cunha, M.C.B, Zanetti, M.L., & Hass V.J 2016 *Sleep Quality in type 2 diabetic. Rev latino-am Efermagem Setembrooutubro*, 850-855.
- Banon, E., Dalami, E. & Noorkasiani (2020) 'Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 2(3), 24-33
- Bustan, M. N. (2020). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo, 2020. Profil kesehatan kabupaten probolinggo
- Damayanti 2018. Asuhan Keperawatan Klien dengan Diabetes Mellitus: Pendekatan Holistik Care. Pertama. Edited by Kusnanto. Surabaya: Airlangga University Press., dilihat 29 maret 2020, <http://repository.unair.ac.id>
- Decroli 2019. Naik 6,2 Persen Selama Pandemi, Pasien Diabetes Indonesia Peringkat 7 di Dunia. <https://www.kompas.com>.
- Endang Mulyatiningsih, (2018). Metodologi Penelitian Terapan Bidang Pendidikan. Bandung: Alfabeta. Campus. Panama <http://www/09hytu233>
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1 (2). Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/424>
- Fritschi dan Quinn, 2019; Dempsey at al, (2019) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. <https://www.researchgate.net/publication/331801050>
- Frtchi, C dan A. M. Fink 2017 *Fatigue in adult with tipe 2 diabetes-an over view of current understanding and management approaches*. *US Endocrinology*. 8(2):84-47.
- Grenberg, 2019. Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam. Cetakan 1 Edisi 1. Surakarta : UNS Press
- Health Organization (WHO). Department of Noncommunicable Disease Surveillance Geneva. Definition, Diagnosis, and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications. Report of a WHO Consultation Part 1: Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Definition, Diagnosis, and Classification of Diabetes Mellitus and its Complication. In Geneva: WHO; 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5862089/>

- Hastuti, R. Y., Ayu. Arumsari.(2019). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kelelahan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik* 10(21): 25-35.
- Hidayat, Alimul, Aziz. 2018 *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- International Diabetes Federation, (2020) *Sleep Quality in type 2 diabetic*. *Rev latino-am Efermagem Setembrooutubro*, 850-855.
<http://www.idnSumberatcKabupaten/Sumenep/Madura/articles/AMD567890/>
- International Diabetes Federation, 2009. Definition and Diagnosis of Diabetes Mellitus and Intermediate Hyperglycemia. Atlas Diabetes. ([Http://www. idf.org/diabetesatlas/news/fifth-edition](http://www.idf.org/diabetesatlas/news/fifth-edition). Diakses 27 September 2012)
- Kalra, S. dan R. Sahay. 2018. *Diabetes Fatigue syndrome*. Diabetes Therapy. <http://www.556890/research>
- Keliat, 2019. Dalam Astuti Amin, & Purborini, 2017 *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4 (1), 231-238. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1772>
- McCloskey, T. H., et al. (2019). *Nursing Interventions Classification (Nic)*. (6th). Elsevier Mosby-Year Book. Inc. <http://www.deart.DM.Nursing/987622/000>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Natinonal Safety Council, 2022. Progressive Muscle Relaxation (PMR) Is Effectice To Lower Blood Glucose Levels of Patiens With Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal keperawatan Soedirman*, 13(2), 22-88. doi:10.20884/1.jks.2018.13.2.808
- Novrida Saswati, Dasuki. et al. 2019 Pusat Data & Informasi Kementerian Kesehatan RI. www.Pusdatin.Kemkes.go.id
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2020). *Complementary & alternative therapies in nursing*. (6th). New York: Spinger Publishing Company. DOI: <http://www.10.29252/jhc.20.4.280>
- Sudoyo et al., 2019. Diabetes Mellitus Tipe II. University/lampung/ <http://www.researchpublic.afg>
- Singh, 2019. Fatigue kecenderungan terhadap Diabetes Mellitus Tipe II. *http://www.Journal Vol.II No.1 ISSN:2087-2879*
- Soetomo Putri et al, 2018. Patients with Type 2 Diabetes. *Open Journal of Nursing*, 6, 248-254. doi:10.4236/ojn.2016.63025
- Soegondo. (2011). *Hidup secara mandiri dengan Diabetes Melitus, Kencing Manis, Sakit Gula*. Jakarta: FKUI.
- Suyamto, dkk. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot dalam Menurunkan Skor Kecemasan TTMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program Di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*
- Weijman et al., 2020.. September 2018. Hubungan Fatigue dengan Diabetes Mellitus Tipe II <http://journal.unipdu.ac.id> ISSN:2549-8207e-ISSN:2579-6127

