



PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PEMBERIAN HIPNOSIS LIMA JARI PENDERITA DIABETES MILITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DENPASAR TIMUR I

Lilik Setiawan¹, Wahyu Tanoto²

^{1, 2} Program Studi D3 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri

Email Korespondensi: liliks1975@gmail.com



*Corresponding author

Lilik Setiawan

Email : liliks1975@gmail.com

HP: 085604817881

Kata Kunci:

Pendidikan;
Kesehatan;
Diabetes Militus;
Kecemasan;
Hipnosis Lima Jari;

Keywords:

Education;
Health;
Diabetes mellitus;
Anxiety;
Five finger hypnosis;

ABSTRAK

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru. Seorang individu yang mengalami kecemasan secara langsung dapat mengekspresikan kecemasannya melalui respon yang fisiologis dan perilaku, dan secara tidak langsung dapat mengembangkannya melalui mekanisme pertahanan dan melawan kecemasan. (Ismiati, 2015). Diabetes militus merupakan salah satu penyakit kronis yang masih menjadi salah satu masalah Kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemberian pelayanan pengobatan yang berkelanjutan. Komplikasi diabetes terjadi disebabkan oleh peningkatan kadar glukosa darah dan disregulasi metabolik yang mempengaruhi kualitas organ tubuh (Putri & Isfandiari, 2013). Akibat komplikasi ini dan metoda pengobatan yang berlangsung lama dapat menimbulkan beberapa respon dari masyarakat, terutama stres dan kecemasan (ansietas). Penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran subjek menuju trance (gelombang alpha/theta) (Dekawaty, 2021) dikenal juga dengan menghipnosis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat (Aisyah, 2019).

ABSTRACT

Anxiety is a vague fear accompanied by feelings of uncertainty, helplessness, isolation and insecurity. Anxiety is an emotional state without a specific object. It



is triggered by the unknown and accompanies all new experiences. An individual who experiences anxiety can directly express his anxiety through physiological and behavioral responses, and can indirectly develop it through defense mechanisms and fight anxiety.

Diabetes mellitus is a chronic disease that is still a health problem that needs attention in providing continuous treatment services. Diabetes complications occur due to increased blood glucose levels and metabolic dysregulation which affects the quality of the body's organs. As a result of these complications and long-lasting treatment methods can cause several responses from the community, especially stress and anxiety (anxiety). The use of five-finger hypnosis is a verbal communication art that aims to bring the subject's thought waves into a trance (alpha/theta waves) also known as self-hypnosis which aims at self-programming, eliminates anxiety by involving the parasympathetic nerves and will reduce increased work heart, breathing, blood pressure, sweat glands.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru. Seorang individu yang mengalami kecemasan secara langsung dapat mengekspresikan kecemasannya melalui respon yang fisiologis dan perilaku, dan secara tidak langsung dapat mengembangkannya melalui mekanisme pertahanan dan melawan kecemasan. berdasarkan penggolongannya kecemasan dapat dibedakan menjadi empat yaitu; kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik (Kusumawardhani, 2020).

Indonesia menduduki peringkat keenam didunia yang memiliki angka mortalitas tertinggi didunia akibat diabetes (IDF 2021). Penyebab utama kematian akibat diabetes yaitu adanya komplikasi yang muncul sebagai penyakit penyulit (Teli, 2017). Komplikasi diabetes terjadi disebabkan oleh peningkatan kadar glukosa darah dan disregulasi metabolik yang mempengaruhi kualitas organ tubuh (Alshayban & Id, 2020). Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. (Rizkiya et al., 2018).

Penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran subjek menuju trance (gelombang alpha/theta) dikenal juga dengan menghipnosis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat. Hipnosis 5 jari adalah salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres, ansietas dan pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan sekitar 10 menit (Suhadi & Pratiwi, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

- a. Perizinan ke puskesmas Denpasar Timur I.
- b. Penyuluhan Pelaksanaan hipnosis lima jari pada individu yang menderita diabetes militus.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Edukasi terkait penatalaksanaan diabetes militus di komunitas.

- b. Pelaksanaan hipnosis lima jari pada individu yang menderita diabetes militus.
- c. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator kecemasan penderita diabetes militus. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa pre test dan post test. Berikut ini adalah kegiatan evaluasi

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

No	Kegiatan	Sasaran
		Individu
1.	Pre test	Dilakukan awal program
2.	Post test	Dilakukan akhir program

3. Sesudah Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang pangan fungsional. Sedangkan evaluasi sesudah edukasi bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman responden tentang diabetes militus dan hipnosis lima jari.

HASIL PEMBAHASAN

Karakteristik responden kegiatan pengabdian masyarakat pemberian informasi serta edukasi tentang diabetes militus dan hipnosis lima jari adalah 32 responden laki-laki dan 18 responden perempuan. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=40)

Variabel (jenis kelamin)	Frekuensi (org)	Persentase (%)
Laki-Laki	32	60
Perempuan	18	40
Total	50	100

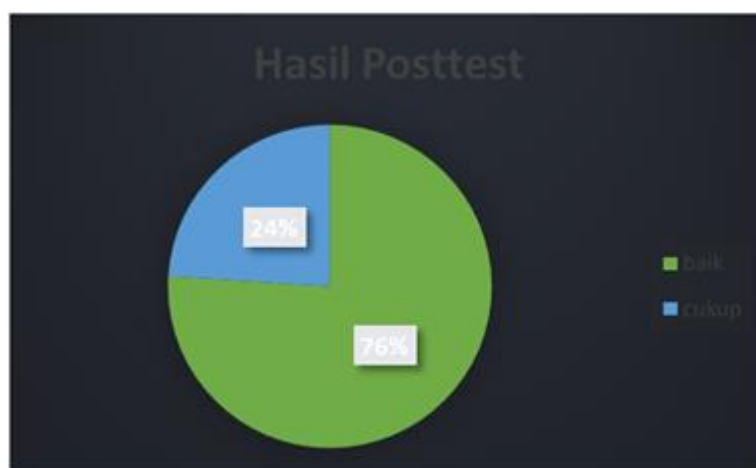
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pemberian informasi serta edukasi tentang diabetes militus dan hipnosis lima jari berjalan dengan baik. Kegiatan dilakukan di puskesmas serata banjar di wilayah kerja puskesmas Denpasar timur I. 50 orang peserta pengabdian kepada masyarakat (32 laki-laki dan 18 perempuan) berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan diawali dengan memberikan pretest. Pretest diberikan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang diabetes militus dan hipnosis lima jari. Soal pretest terdiri dari 10 soal

objektif. Berdasarkan hasil pretest, Gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pemaparan materi.



Gambar 1. Hasil Pretest pengetahuan Tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari

Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih berada pada kategori cukup dan kurang terkait dengan diabetes militus dan hypnosis lima jari. Hal ini dikarenakan peserta tersebut belum pernah menerima materi atau penjelasan apapun.



Gambar 2. Hasil Pretest pengetahuan Tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari

Hasil posttest menunjukkan adanya perubahan hasil setelah diberikan penyuluhan tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari. Pada hasil posttest sudah tidak terlihat lagi peserta yang kurang memahami materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang Hasil Pretest pengetahuan Tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank

<i>Pretest-Posttest</i>	
Z	-3.378
Asymp.Sg. (2-tailed)	.001

Hasil uji analisa data menggunakan Wilcoxon Signed Rank menunjukkan bahwa terdapat pengaruh nyata ($P < 0,05$) pemberian edukasi diabetes militus dan hypnosis lima jari. Kategori peserta dibedakan menjadi tiga yaitu 60-69 kategori kurang, 70-79 kategori cukup, dan 80-100 kategori baik.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Diabetes militus merupakan salah satu penyakit kronis yang masih menjadi salah satu masalah Kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemberian pelayanan pengobatan yang berkelanjutan. Hipnosis 5 jari adalah salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres, ansietas dan pikiran seseorang

Selama pelaksanaan kegiatan dapat dilihat bahwa partisipasi peserta terhadap kegiatan pengabdian termasuk baik yang ditunjukkan dengan kehadiran dan antusias peserta dalam mengikuti keseluruhan kegiatan, terutama dalam mempraktekkan teknik hipnosis lima jari. Kebermanfaatan dan tingkat penerimaan peserta terhadap pengetahuan dan teknik yang diberikan dievaluasi menggunakan metode pretest dan posttest. Kegiatan pengabdian dikatakan berhasil dan bermanfaat jika terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta sebesar 60 persen. Dalam kegiatan pengabdian ini didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 76 persen dengan kategori baik dan 24 persen dengan kategori cukup.

Memberikan informasi berupa pendidikan ini meliputi bahan latihan nafas dalam, batuk dan relaksasi, perubahan posisi dan gerakan tubuh aktif, control dan medikasi nyeri, control kognitif (seperti imajinasi, distraksi, berpikir positif) dan informasi lain yang dibutuhkan. Manfaat dari insrtuksi praoperatif dikenal sejak lama. Setiap pasien diajarkan sebagai seorang individu, dengan mempertimbangkan segala keunikan, Ansietas, kebutuhan dan harapan-harapannya. Program instruksi yang didasarkan pada kebutuhan individu direncanakan dan diimplementasikan pada waktu yang tepat.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diberikan edukasi tentang edukasi diabetes militus dan hypnosis lima jari untuk bisa dilakukan oleh semua peserta. Materi diberikan dengan cara sosialisasi menggunakan brosur yang sudah berisi teknik-teknik dan edukasi tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari. Setelah diberikan edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penderita tentang diabetes militus dan mampu melakukan hipnosis lima jari secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi diabetes militus dan hypnosis lima jari berlangsung secara lancar dengan antusiasme para peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman baik yang dapat terlihat dari meningkatnya nilai pretest dan posttest. Hasil pemberian edukasi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang penyakit diabetes militus serta dapat menggunakan Teknik hipnosis lima jari secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2019). Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. *Karya Tulis Ilmiah*, 1(1), 73.
- Alshayban, D., & Id, R. J. (2020). Health-related quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in Eastern Province , Saudi Arabia : A cross-sectional study. 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227573>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>
- Kusumawardhani, oktavy B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 226–232. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Putri, N., & Isfandiari, M. (2013). Hubungan Empat Pilar Pengendalian Dm Tipe 2 dengan Rerata Kadar Gula Darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 234–243.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.908>
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 2548–1398. <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54/89%0Ahttp://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54>
- Teli, M. (2017). Quality of Life Type 2 Diabetes Mellitus At Public Health Center Kupang City Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Se Kota Kupang. 1, 119–134.