

**PENGARUH PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE II DIRUANG WIJAYA KUSUMA A  
RSUD dr. SOEDONO MADIUN**

**Ika Lutfia Cahyaningrum<sup>1)</sup>, Elok Faradisa<sup>2)</sup>, Nia Dwi Astuti<sup>3)</sup>**

**ABSTRAK**

*American Diabetes Association* (2020) menunjukkan 90% sampai 95% kasus diabetes di seluruh dunia yaitu diabetes mellitus tipe 2. Dampak psikologis yang dapat dialami oleh pasien DM tipe 2 yaitu kecemasan. Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pasien DM yaitu dengan memberikan terapi hipnosis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi hipnosis lima jari pada pasien DM tipe 2 untuk menurunkan kecemasan.

Desain menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan pasien dengan DM Tipe 2 dengan kriteria inklusi pasien yang terdiagnosa DM tipe 2 yang mengalami kecemasan dengan skala ringan hingga sedang, responden yang mengisi lembar *inform consent*, responden yang memiliki diagnose atau riwayat diabetes melitus, responden dengan usia dewasa (26-60 tahun), serta kriteria eksklusi responden yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, usia lansia (> 60 tahun) dan anak-anak (7-10 tahun), responden yang mengalami penurunan kesadaran. Variabel independent terapi hipnosis lima jari dan variabel dependent kecemasan. Intervensi yang diberikan yaitu terapi hipnosis lima jari. Instrumen kecemasan yang digunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil penelitian menunjukkan subjek sebelum diberikan terapi Hipnosis lima jari mendapatkan skor 23 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan) setelah diberikan terapi hipnosis lima jari selama 5 hari dengan frekuensi pemberian 2 kali dalam sehari. Kesimpulan dalam penelitian ini terapi hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Kata Kunci : DM Tipe 2, Hipnosis Lima Jari, Kecemasan.

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), dan jika tidak ada manajemen yang baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf (Hamzah, dkk, 2021). Penyakit Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas (Kemenkes Kesehatan RI, 2018). Diabetes mellitus merupakan sekelompok gangguan metabolisme yang ditandai ketika tubuh tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif.

Menurut American Diabetes Association (2020) 90% sampai 95% kasus diabetes di seluruh dunia yaitu diabetes mellitus tipe 2, dengan karakteristik gangguan sekresi insulin atau gangguan sensitivitas insulin. Diabetes mellitus tipe 2 disebabkan oleh sel beta pankreas yang memproduksi insulin dalam jumlah kecil atau sedikit serta mengalami resistensi insulin. Berdasarkan data International Diabetes Federation (2021) menunjukkan bahwa terdapat 463 juta orang dewasa di seluruh dunia yang menderita diabetes pada tahun 2020 dan mengalami peningkatan pada tahun 2021 dengan jumlah 537 juta orang dewasa pada usia 20 sampai 79 tahun. Bahkan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2030 menjadi 643 juta jiwa dan pada tahun 2045 sekitar 783 juta jiwa, khususnya di negara-negara berpenghasilan menengah bahkan rendah. Diabetes mellitus bertanggung jawab atas 6,7 juta kematian

pada tahun 2021 atau 1 kematian setiap 5 detik. Hasil Riskesdas (2018) pada kategori nasional, menunjukkan bahwa dari sepuluh besar negara di dunia Indonesia menduduki peringkat ke-4 dengan kasus diabetes mellitus tipe 2 terbanyak. Menurut hasil pemeriksaan gula darah prevalensi DM tipe 2 meningkat dari tahun 2013 sebanyak 6,9% menjadi 8,5% di tahun 2018 dari total jumlah penduduk dan diperkirakan terus meningkat sekitar 21,3 juta jiwa di tahun 2030. Di Jawa Timur sendiri terjadi peningkatan angka prevalensi diabetes mellitus sebesar 0,5% yaitu dari 2,1% di tahun 2013 menjadi 2,6 % di tahun 2018.

Diabetes melitus yang tidak tertangani dengan baik dan tepat dapat menyebabkan komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronik (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria dan ulkus/gangrene). Dampak psikologis yang dapat dialami oleh pasien DM yaitu stress, depresi, dan kecemasan (Singhai, et al., 2020). Penderita diabetes 20% lebih mungkin mengalami kecemasan pada suatu saat dalam hidupnya dibandingkan mereka yang tidak menderita diabetes. Kecemasan yang timbul yaitu seperti perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau oleh karena itu penyakit kronis seperti diabetes hal tersebut merupakan sumber kecemasan utama pasien DM. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi untuk mengatasi kecemasan lebih efektif selain terapi farmakologi namun terkadang keduanya memberikan hasil terbaik (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

Apabila cemas pada pasien penderita diabetes mellitus diatasi akan menyebabkan pasien menjadi pendiam dan menarik diri disamping itu kecemasan dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah dan metabolisme insulin melalui peningkatan kortisol. Cemas dapat merangsang pelepasan ACTH (adrenocorticotrophic hormone) dari kelenjar hipofisis anterior. Selanjutnya, ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenokortikoid yaitu kortisol.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik. Sedangkan terapi nonfarmakologis meliputi teknik relaksasi tarik napas dalam, teknik distraksi dan hipnosis lima jari (Safitri & Tresya, 2023).

Hipnosis lima jari merupakan intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan membantu klien menghipnotis dirinya dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self-hypnosis yang dapat memberikan efek relaksasi yang tinggi. Hipnosis lima jari adalah pengalihan fokus perhatian seseorang ke rangsangan lain sehingga dapat mengurangi kewaspadaan terhadap kecemasan (Safitri & Tresya, 2023).

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 (Dasuki et al., 2021). Hipnosis lima jari juga dapat mempengaruhi pernapasan, detak

jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat daya ingat, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berhubungan dengan stress (Safitri & Tresya, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini menanalisi Pengaruh penerapan Terapi Hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada penderita Diabetes mellitus tipe 2 di Ruang Wijaya Kusuma A RSUD dr. Soedono Madiun

## **METODE**

Metode yang dilakukan dalam studi kasus ini adalah deskriptif analitik dengan desain studi kasus. Pelaksanaan asuhan keperawatan kasus ini pada tanggal 6-10 Juni 2024. Studi kasus dilaksanakan pada ruang Wijaya Kusuma A RSUD dr. Soedono Madiun provinsi Jawa timur. Pasien yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

## **HASIL**

### **a. Pengkajian**

Pengkajian dimulai pada tanggal 06 Juni 2024 pada jam 09:00 di ruang Wijaya Kusuma A RSUD dr. Soedono Madiun dengan sumber data dari pasien, keluarga pasien dan status pasien. Identitas Pasien nama Didapatkan hasil pengkajian pasien Ny.S, umur 59 Tahun, agama Islam, pendidikan SMK, pekerjaan IRT, Alamat sarapan madiun.

Pengkajian pemeriksaan fisik didapatkan hasil kesadaran Composmentis GCS E4V5M6. Hasil tanda-tanda vital, Hasil TTV TD: 178/90 mmHg, S: 36, RR: 20x/menit, N: 72x/menit Pemeriksaan

ekstermitas atas, terpasang infus NaCl 0,9% 20 tetes/menit di tangan kiri . Kekuatan otot ekstermitas atas kanan dan kiri mampu melakukan gerakan dengan normal dengan nilai 5. Perabaan akral pada ekstermitas atas hangat, tidak ada perubahan bentuk tulang. Nilai kekuatan otot ekstermitas bawah kanan kiri mampu bergerak dengan normal dengan nilai 5. Perabaan akral pada ekstermitas bawah hangat dan tidak ada perubahan bentuk tulang. Ekstermitas atas dan bawah, kanan dan kiri ROM aktif, CRT >2 detik. Pola nutrisi/metabolik sebelum sakit pasien makan 3x/hari jenis nasi, lauk, sayur, satu porsi habis dan tidak ada keluhan. Sedangkan selama sakit pasien makan 3x/hari jenis makanan bubur hanya habis 1/2 porsi karena mengalami penurunan nafsu makan.

Pola eliminasi didapatkan hasil sebelum sakit pasien BAB 2x/hari dengan konsistensi lunak, berbentuk, berbau khas, warna kuning kecoklatan dan tidak ada keluhan. Selama sakit pasien BAB 2x/hari dengan konsistensi lunak, berbentuk, berbau khas, warna kecoklatan, dan tidak ada keluhan. Sebelum sakit pasien BAK 5-7x/hari dengan jumlah urine 1000cc/hari, warna kuning jernih, dan tidak ada keluhan. Selama sakit pasien BAK 4-6 x/hari dengan jumlah urine 1000cc/hari, warnanya kuning keruh, dan tidak ada keluhan. Analisa keseimbangan cairan selama perawatan TN.S selama 24 jam yaitu intake makan/minum 1100 cc, infus NaCl 1500 cc , total intake 2.600cc. Output urine 2.300cc, feses 100cc, IWL 15 x 55kg/24 jam = 34cc, total output 2.434cc. Hasil

balance cairan Tn.S dalam 24 jam yaitu input-output = 2.600-2.344cc = 166cc.

Pola aktivitas dan latihan sebelum sakit kemampuan perawatan diri makan/minum, mandi, toileting, berpakaian, mobilitas tempat tidur, berpindah dan ambulasi dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Selama sakit makan/minum, mandi, toileting, berpakaian, mobilitas tempat tidur, berpindah, dan ambulasi/ROM dibantu orang lain

Pola nilai dan keyakinan, sebelum sakit keluarga mengatakan jika pasien adalah seseorang yang taat beribadah dalam menjalankan ibadah sholat 5 waktu. Selama sakit keluarga mengatakan jika pasien tetap beribadah dan berdoa dengan posisi berbaring di atas tempat tidur karena bedrest. Pemeriksaan penunjang yang dilakukan pada tanggal 05 Juni 2024 pukul didapatkan hasil laboratorium Hematologi lengkap yaitu diantaranya Hemoglobin : 15,2 g/dl, Leukosit: 26,73 /uL, Trombosit: 289 /uL, Hematokrit : 45,1 %, Eritrosit: 5,55 103/Ul, GDS : 347 mg/Dl

Program terapi yang didapatkan yaitu infus NaCl 0.9% Digunakan untuk mengembalikan keseimbangan elektrolit, insulin (sansulin) Membantu penyerapan glukosa dalam sel-sel tubuh untuk mengendalikan kadar gula darah, sirup sucralfate Untuk mengobati dan mencegah tukak duodenum dan kondisi yang ditentukan oleh dokter, injeksi omeprazole Untuk mengobati sakit maag atau tukak lambung, injeksi ceftriaxone Untuk mengobati infeksi tertentu yang disebabkan oleh

bakteri, injeksi odansentron Untuk mencegah mual muntah akibat kemoterapi, radiasi atau pembedahan.

**b. diagnosa**

Penulis menegakkan diagnose keperawatan sesuai prioritas masalah berdasarkan hasil pengkajian pasien Ny. S yaitu :

Ketidakstabilan kadar gula darah b.d Gangguan toleransi glukosa darah (D.0027). Diagnosa tersebut didukung dengan data subyektif pasien mengatakan sering merasa haus, cepat lelah , mulut terasa kering Data obyektif mulut pasien tampak kering dan pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil GDS 347 mg/dL tanda-tanda vital TD: 178/ 90 mmHg, S: 36, RR: 20x/menit, N:72x/menit .

Diagnosa yang kedua yaitu Ansietas b.d Krisis situasional (D.0080). Diagnosa tersebut didukung dengan data subyektif pasien mengatakan merasa khawatir terhadap kondisi yang dialami atau yang dihadapi . Data objektif pasien tampak tegang ,gelisah, tanda-tanda vital TD: 178/ 90 mmHg, S: 36, RR: 20x/menit, N:72x/menit

**c. Intervensi**

Disini penulis memfokuskan pada intervensi Terapi relaksasi (I.09326) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan,Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik terapi hypnosis, Gunakan nada suara lembut dengan Irma lambat dan berirama, Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis terapi hypnosis lima jari, Jelaskan secara rinci intervensi terapi hypnosis lima jari, Anjurkan mengambil posisi nyaman,

Anjurkan sering mengulangi ketika masih merasakan cemas

**d. Implementasi**

Setelah menyusun rencana keperawatan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan implementasi/ tindakan langsung ke pasien. Dimana penulis memberikan implementasi selama 5 x 24 jam. Untuk diagnosa Ansietas (D.0080), Implementasikan yang dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dengan menggunakan kuisioner HARS Tindakan yang dilakukan adalah mengukur hasil skor kecemasan sebelum diberikan intervensi non-farmakologi terapi hypnosis lima jari menggunakan skala HARS dan didapatkan hasil skor pasien 23 atau kecemasan sedang.

Tindakan kedua melakukan intervensi terapi hypnosis lima jari selama 10-15 menit pada pukul 11:20 WIB sesuai dengan SOP terapi hypnosis lima jari dengan memposisikan sesuai dengan rasa nyaman pasien,Intruksikan kepada klien untuk memejamkan mata Tarik nafas Hembuskan nafas perlahan-lahan Lakukan sebanyak 3 kali, Tautkan ibu jari kepada jari telunjuk, intruksikan kepada klien untuk membayangkan tubuh anda begitu sehat dan bugar jasmani rohani,Tautkan ibu jari kepada jari tengah, intruksikan kepada klien untuk membayangkan orang yang disayang keluarga,Tautkan ibu jari kepada jari manis, intruksikan kepada klien untuk membayangkan ketika anaknya mendapat penghargaan atau juara olimpiade,Tautkan ibu jari kepada jari kelingking, intruksikan kepada

klien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan, Instruksikan kepada klien untuk tarik nafas, hembuskan perlahan, dan lakukan selama 3 kali, Instruksikan klien untuk membuka mata secara perlahan-lahan

Tindakan ketiga yaitu mengukur kembali tingkat kecemasan pasien setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari pada pukul 11.55 WIB, setelah mengukur kembali tingkat kecemasan pasien menggunakan skala HARS didapatkan hasil kecemasan menurun dengan skor 18 atau kecemasan ringan. Pada jam 12:00 WIB penulis menanyakan respon pasien setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari perihal kecemasan yang dirasakannya dan melakukan kembali respon pasien setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari yaitu pasien mengatakan bahwa beliau merasa lebih tenang dan siap untuk menjalani tindakan pembedahan, lalu hasil pemeriksaan tanda-tanda vital setelah diberikan intervensi terapi senam hipnosis lima jari didapatkan hasil yaitu TD : TTV, TD: 135/75mmHg N: 80x./menit RR : 20x/ menit S : 36 C.

**e. Evaluasi**

Evaluasi hari pertama dengan diagnose Ansietas berhubungan dengan krisis situasional didapatkan data subjektif pasien mengatakan merasa cemas karena memikirkan anaknya yang tak kunjung pulang karena berja diluar kota dan khawatir terhadap kondisinya saat ini. Data objektif :pasien tampak gelisah dan tegang dengan Hasil TTV TD: 178/90 mmHg, S: 36, RR: 20x/menit,

N:72x/menit, dan pengkajian kecemasan diukur dengan kuisioner HARS dengan skor 23 kategori sedang . Setelah dilakukan terapi hipnosis pasien mengatakan bahwa beliau merasa lebih tenang dan cemas berkurang. *Assesment* : masalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional, belum teratasi *Planning* : Intervensi dilanjutkan , memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, Menganjurkan sering mengulangi ketika masih merasakan cemas.

Evaluasi hari kelima dengan diagnose Ansietas berhubungan dengan krisis situasional didapatkan data subjektif pasien mengatakan merasa cemas karena memikirkan anaknya yang tak kunjung pulang karena berja diluar kota dan khawatir terhadap kondisinya saat ini. Data objektif :pasien tampak gelisah dan tegang dengan TTV, TD : 135/75mmHg N: 80x./menit RR : 20x/ menit S : 36 C dan melakukan pengukuran kecemasan kembali dengan menggunakan kuisioner skala HARS dengan hasil 18 dengan kategori ringan Setelah dilakukan terapi hipnosis pasien mengatakan bahwa beliau merasa lebih tenang dan cemas berkurang. *Assesment* : masalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional,teratasi *Planning* : Intervensi dihentikan.

Berdasarkan hasil studi kasus, sebelum dilakukan pemberian terapi terapi hipnosis lima jari pasien mengeluh cemas dan tampak gelisah karena akan dilakukan tindakan

pembedahan dan didapatkan skor 23 atau kecemasan sedang menggunakan skala HARS dan sesudah dilakukan intervensi pemberian terapi dzikir selama 10-15 menit serta mendapatkan skor 18 atau kecemasan ringan, pasien mengatakan lebih tenang dan rileks serta adanya penurunan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi napas. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dari skor 23 sebelum diberikan intervensi dan mendapatkan skor 18 setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari.

Berikut tabel hasil skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Hipnosis lima jari.

**Tabel 1 Skor Kecemasan**

Aspek yang dinilai	Skor kecemasan menggunakan skala HARS	
	Sebelum	Sesudah
Tingkat kecemasan	23	18

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang diukur menggunakan skala HARS sebelum diberikan tindakan menunjukkan skor 23 dengan kategori sedang menjadi 18 dengan kategori ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre diabetes mellitus tipe II.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini penulis membahas tentang pemberian terapi hipnosis lima jari pada pasien Diabetes Melitus II pada asuhan keperawatan pada Ny. S di Ruang Wijaya Kusuma A RSUD

dr. Soedono Madiun, penulis memberikan intervensi terapi hipnosis lima jari sebanyak perhari 2 kali pertemuan.

Dalam pengkajian didapatkan hasil kuisioner sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari pada pasien Diabetes Melitus tipe II didapatkan skor 23 dengan kategori kecemasan sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Antonio Helena et al 2022) berdasarkan hasil uji statistik bahwa ada pengaruh pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, secara bermakna rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikannya intervensi terapi hipnotis 5 jari dengan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi ( $t=3.166$ ;  $P \text{ value}= 0,005$ ) dan Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum maupun sesudah ( $t=7.717$ ;  $P \text{ value}= 0,000$ ) artinya pada nilai alpha 5% atau 0,05 atau  $<0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II pada kelompok intervensi dan control.

Menurut (Singhai et al., 2020). Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan dan sering membuat penderita mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena prognosis penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi

Berdasarkan hasil evaluasi yang didapatkan pada pasien Ny.S setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 5 hari dilakukan sehari 2 kali selama 10-15 menit, terbukti didapatkan penurunan tingkat kecemasan. Dibuktikan dengan kuisioner HARS

sebelum diberikan tindakan menunjukkan skor 23 dengan kategori sedang menjadi 18 dengan kategori ringan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Antonio Helena et al 2022) didapatkan bahwa penerapan terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus pada kelompok intervensi dimana sebelum diberikan terapi ada lima pasien dengan cemas berat dan setelah diberikan terapi semua responden berada dalam cemas sedang. Gangguan jiwa pada penderita DM mencapai angka hingga 50% yang menjadi predisposisi peningkatan gangguan kesehatan jiwa dalam menghadapi situasi pandemi yang menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi secara psikologis. Beberapa laporan menunjukkan bahwa hingga 87% pasien DM tipe 2 mengindikasikan “terpengaruh secara psikologis”(Ghosh et al., 2020).

Menurut (Simanjuntak et al., 2021) menggunakan teknik hipnosis 5 jari, karena teknik ini dianggap lebih efektif untuk relaksasi diri serta dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memacu timbulnya stress.

Penulis berpendapat bahwa tindakan nonfarmakologi terapi Hipnosis lima jari menunjukan bahwa hasil skor kecemasan yang diukur menggunakan skala HARS terdapat penurunan dari yang sebelumnya 23 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan). Berarti ini menunjukan bahwa tindakan nonfarmakologi terapi hipnosis lima jari efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe II.

## **KESIMPULAN**

Penerapan pemberian terapi relaksasi hipnosis lima jari menunjukkan skor 23 dengan kategori sedang menjadi 18 dengan kategori ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi hypnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre diabetes mellitus tipe II.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil studi kasus diatas, maka penulis memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Ruang Wijaya Kusuma A RSUD dr. Soedono Madiun  
Terapi hypnosis lima jari dapat diterapkan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan. Hal ini adalah sebagai bentuk dari pemberian asuhan keperawatan secara non-farmakologi khususnya membantu melaksanakan mengurangi kecemasan.
2. Bagi Bidang Keperawatan  
Hasil studi kasus ini sebaiknya dapat digunakan sebagai tambahan referensi terapi inovasi pilihan untuk menurunkan kecemasan pada pasien DM tipe 2.
3. Bagi Mahasiswa Keperawatan  
Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan sebagai bahan untuk melakukan tindakan non farmakologi pada pasien DM tipe 2 yang mengalami kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, I. (2023). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Diabetes Melitus Di Rsud Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2023*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Samarinda.
- Bahtiar, Y., & Suprpti, B. (2016). Pengaruh Terapi Hipnosis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe 2



- Di Kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 12(1), 6.
- Budiarto, E. (2020). *Engaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mejayan* [Stiker Bhakti Husada Mulia Madiun]. <https://Talenta.Usu.Ac.Id/Politeia/Article/View/3955>
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107–110.
- Halim, M. A., & Panma, Y. (2023). Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(2), 122–138. <https://doi.org/10.36971/Keperawatan.V7i2.149>
- Nadila, H., & Pratiwi, Y. S. (2022). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2168–2174. <https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.1035>
- Niman, S., Parulian, T. S., & Suwardi, K. (2024). Five Finger Hypnosis Therapy For Anxiety: A Case Study. *Academic Journal Of Health Sciences*, 39(2), 53–58. <https://doi.org/10.3306/Ajhs.2024.39.02.53>
- Rodianah, S., & Aisah, S. (2023). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari. *Ners Muda*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i2.8217>
- Simatupang, L., & Putri, Y. S. E. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hipnotis Lima Jari Dan Mendengarkan Musik Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Dan Gagal Ginjal Kronik Di Rsmm. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 66–72.
- PPNI (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta : DPD PPNI
- PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI