



## Laporan Kasus

# Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari

Siti Rodianah<sup>1</sup>, Siti Aisah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 16 September 2021
- Diterima 5 Oktober 2023
- Diterbitkan 14 Oktober 2023

#### Kata kunci:

Kecemasan; Hipnosis Lima Jari

### Abstrak

DM (diabetes melitus) mempunyai komplikasi psikologis yaitu pasien mengalami kecemasan ketika pasien cemas maka dapat memicu pengeluaran *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) yang dapat mengaktifkan sekresi kortikosteroid, kortisol dan meningkatkan hormon glukokortikoid dan katekolamin sehingga mengakibatkan peningkatan gula darah. Salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan mengurangi kecemasan yaitu pemberian terapi relaksasi hipnosis lima jari. Studi ini bertujuan untuk melihat penurunan kecemasan sebelum dan setelah diterapkan hipnosis lima jari pada pasien DM. Desain studi yang digunakan adalah dengan proses pendekatan asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus. Subjek studi ini diambil sebanyak 2 pasien. Teknik sampling studi kasus ini menggunakan purposive sampling dengan menggunakan kriteria inklusi. Penerapan terapi relaksasi hipnosis lima jari dilakukan selama 3 hari, 1 kali sehari dilakukan selama 15 menit. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan rata-rata kecemasan pada kedua subjek studi setelah diberikan intervensi terapi relaksasi hipnosis lima jari. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan rata-rata kecemasan dengan skor sebesar 20,3 dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan rata-rata kecemasan dengan skor sebesar 19,3. Terapi relaksasi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan. Rekomendasi dari studi kasus ini diharapkan terapi relaksasi hipnosis lima jari ini dapat digunakan di rumah sakit dan dilakukan mandiri.

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus berdasarkan ADA (American Diabetes Association) tahun 2016 adalah gangguan metabolisme, ditandai dengan hiperglikemia yang disebabkan oleh sekresi abnormal dan insulin (Association, 2016). Prevalensi yang diperoleh dari data RISKESDAS (Studi Kesehatan Dasar) 2018, menunjukkan data penderita diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2013 dari 6,9% menjadi 8,5% pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan pasien diabetes melitus (RISKESDAS, 2018). Menurut IDF (*International Diabetes Federation*) pada tahun tahun 2017 sekitar

425 juta orang berusia rata-rata 20-79 tahun orang di seluruh dunia menderita diabetes melitus, jumlah penderita sekitar 8,8%, atau 326 juta pasien diabetes melitus yaitu usia kerja (20-64 tahun) dan 123 juta yaitu lansia sekitar umur (65-99 tahun) (International Diabetes Federation, 2017).

Penderita diabetes melitus mengalami komplikasi psikologis berupa kecemasan, stres, depresi, rasa bersalah, kemarahan, penolakan untuk mengakui kenyataan atau penyangkalan. Salah satu komplikasi psikologis yaitu pasien mengalami kecemasan ketika pasien cemas maka dapat memicu pengeluaran *adrenocorticotropic*

Corresponding author:

Siti Rodianah

sitirodianah7@gmail.com

Ners Muda, Vol 4 No 2, Oktober 2023

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8217>

*hormone* (ACTH) yang dapat mengaktifkan sekresi kortikosteroid, kortisol dan meningkatkan hormon glukokortikoid dan katekolamin (Hall, 2016). Kondisi cemas pasien DM menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang merupakan sumber energi bagi cairan tubuh dan menyebabkan peningkatan produksi hormon stres yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Hal ini berkaitan dengan adanya sistem neuroendokrin melalui jalur hipotalamus-hipofisis-adrenal (PERKENI, 2019).

Gejala psikologis itu sendiri terwujud dalam bentuk depresi, kecemasan seperti perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai penyesalan sedangkan komponen fisik yang merupakan manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti nafas cepat, menggigil, menimbulkan banyak keringat, mulut kering, jantung berdebar, keluhan lambung, tangan dan kaki dingin, terasa lemas, kemampuan berproduktifitas berkurang, dan ketegangan otot (Nurhalimah, 2016).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi obat seperti anxiolytic dapat mengurangi kecemasan tetapi memiliki efek adiktif, dari pada terapi non obat seperti terapi tawa, psikoterapi, terapi kongnitif, distraksi dan relaksasi (Zaini, 2019).

Salah satu terapi non obat untuk mengatasi kecemasan adalah teknik distraksi, berbagai jenis teknik distraksi yaitu hipnosis lima jari, terapi jari, aromaterapi dan imajinasi relaksasi. Gangguan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnosis lima jari. Metode ini sangat sederhana, tidak butuh waktu lama, tidak memerlukan alat atau bahan khusus untuk menerapkannya. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi

dan sensitivitas individu (Smeltzer & Bare, 2013).

Pemberian terapi hipnosis lima jari diberikan pada keadaan rileks, berfokus pada gambar dan ingatan yang tercipta dengan menyentuh lima jari secara berurutan dan membayangkan ingatan tersebut. Terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien DM ((Saswati et al., 2020). Sejalan dengan studi dari Endah Wahyuningsih terdapat pengaruh yang efektif sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari (Wahyuningsih & Hidayati, 2019). Selain itu sama dengan penelitian Lidia Simatupang hipnosis lima jari efektif mengatasi tanda tanda dan gejala ansietas pada pasien ddiabetes melitus (Simatupang & Putri, 2015). Terkait dengan pengeluaran *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) yang dapat mengaktifkan sekresi kortikosteroid, kortisol dan meningkatkan hormon glukokortikoid dan katekolamin, relaksasi hipnosis lima jari diharapkan mampu menurunkan hormon ACTH dan akhirnya dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus. Tujuan studi ini untuk melihat penurunan kecemasan sebelum dan setelah diterapkan hipnosis lima jari pada pasien DM.

## METODE

Studi kasus ini menggunakan proses pendekatan asuhan keperawatan. Subjek studi kasus adalah penderita diabetes melitus. Subjek studi kasus berjumlah 2 pasien diabetes melitus. Pengambilan subjek studi kasus didapatkan menggunakan purposive sampling. Dengan kriteria inklusi subjek studi kasus adalah orang yang bersedia menerima terapi relaksasi hipnosis lima jari dan orang dengan diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2. Untuk kriteria eksklusi pasien diabetes melitus dengan kecemasan berat dan sangat parah, pasien yang tidak kooperatif.



Peneliti melakukan asuhan keperawatan kepada pasien selama 3 hari meliputi pengkajian, merumuskan masalah, membuat perencanaan, melakukan implementasi dan evaluasi penurunan kecemasan dan menerapkan terapi relaksasi hipnosis lima jari sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, setiap 1 hari dilakukan selama 15 menit, studi kasus ini dilakukan di Sisingamangaraja Panjunan, Kecamatan Lemah wungkuk, Kota Cirebon.

Instrumen kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) alat ukur kecemasan pada penderita diabetes melitus. Tindakan kecemasan berbasis HARS didasarkan pada timbulnya gejala pada orang dengan kecemasan. Skala HARS mencakup 14 gejala yang terjadi pada orang dengan kecemasan, dan setiap faktor yang diamati diberi skor 5 pada skala likert mulai dari 0 (nol) hingga 4 (berat). Prosedur terapi relaksasi hipnosis lima jari didasarkan pada Standar Operasional Prosedur sebagai berikut : 1) ciptakan lingkungan yang nyaman, 2) duduk bersila dan posisikan pasien senyaman mungkin, 3) letakan tangan di paha dengan telapak tangan menengadahkan keatas, 4) instruksikan kepada pasien untuk memejamkan mata agar lebih rileks, 5) kemudian tarik nafas melalui lubang hidung kemudian hembuskan perlahan melalui mulut (lakukan 3 kali), 6) tautkan ibu jari dengan jari telunjuk dan bayangkan tubuh sangat begitu baik, 7) gerakan ibu jari ke jari tengah ingat saat bersama orang tersayang, 8) gerakan ibu jari ke jari manis ingat saat memperoleh penghargaan, bersyukur dan memuji, 9) gerakan ibu jari ke jari kelingking ingat ketika ke tempat yang berkesan, 10) atur jari Kembali seperti semula, tarik nafas dalam-dalam melalui hidung kemudian hembuskan perlahan melalui mulut (lakukan 3 kali), 11) lalu minta pasien untuk membuka mata secara perlahan (Saswati et al., 2020).

Sebelum dilakukan penelitian pasien dijelaskan terkait tujuan dan manfaat terapi

relaksasi hipnosis lima jari. Pasien diberikan kebebasan untuk menjadi subjek studi kasus dengan menggunakan lembar persetujuan, Peneliti menjaga kerahasiaan identitas pasien dengan tidak mengungkapkan identitas subjek studi kasus dalam laporan atau publikasi. Hasil analisis data dari studi kasus disajikan untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan pada penderita diabetes melitus setelah pemberian terapi relaksasi hipnosis lima jari. Data studi kasus ditampilkan dalam format gambar.

## HASIL

Didapatkan data pengkajian menunjukkan, kedua subjek studi kasus beragama Islam, berjenis kelamin perempuan, rentang usia kedua subjek studi kasus pada usia 41-57 tahun. Kedua subjek studi kasus memiliki riwayat diabetes melitus dari rentang lama menderita 1-5 tahun. Pengkajian kecemasan dari kedua pasien didapatkan data pasien mengeluh gelisah, takut, cemas, dan khawatir terhadap penyakitnya. Hasil pengkajian kecemasan pasien didapatkan data kecemasan sedang.

Diagnosis keperawatan utama kedua studi kasus ini yaitu ansietas berhubungan dengan krisis situasional (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Data mayor kedua subjek studi kasus menunjukkan terjadinya kecemasan hal ini ditunjukkan pada subjek studi kasus 1 mengeluh gelisah dan khawatir terhadap penyakitnya, sedangkan subjek studi kasus 2 mengeluh takut, cemas dan khawatir dengan penyakitnya. maka kecemasan atau ansietas diambil peneliti menjadi diagnosis keperawatan utama.

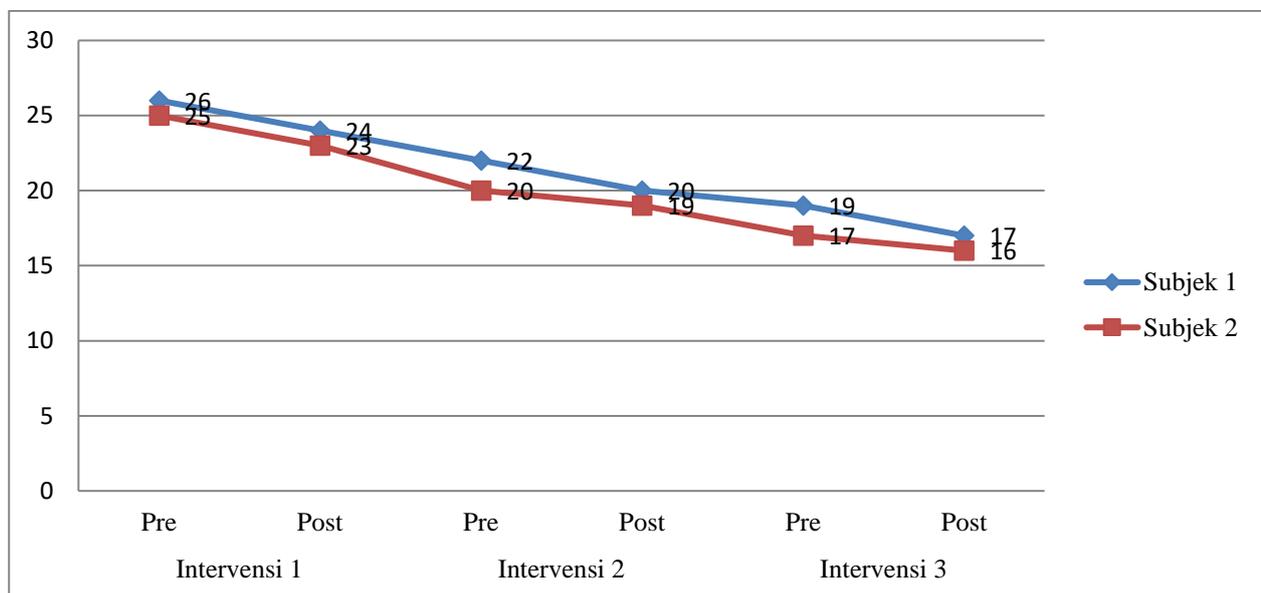
Implementasi keperawatan yang pertama dilakukan yaitu dengan menilai tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari, kemudian memberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari selama 15 menit, setelah itu menilai tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi



relaksasi hipnois lima jari. Respon pasien saat pelaksanaan tindakan mengatakan bahwa merasa lebih nyaman, merasa senang dan pasien tampak terlihat rileks. Faktor pendukung dalam pelaksanaan tindakan yaitu pasien kooperatif selama dilakukan implementasi.

Hasil evaluasi keperawatan pada kedua subjek studi kasus mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari dilihat di gambar

1. Berdasarkan gambar 1 selama 3 hari perlakuan rata-rata kecemasan pada subjek studi kasus 1 sebelum intervensi dengan skor sebesar 22,3 kemudian diberikan intervensi relaksasi hipnosis lima jari kecemasan menurun menjadi skor 20,3. Pada subjek studi kasus 2 didapatkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi dengan skor sebesar 20,6 dan setelah diberikan intervensi rata-rata kecemasan menjadi skor 19,3.



Gambar 1. Penurunan Rata-Rata Kecemasan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari

Subjek studi kasus 1 pertemuan pertama mengalami penurunan kecemasan dengan skor sebesar 2, pertemuan kedua penurunan kecemasan menjadi skor 2, pertemuan ketiga penurunan kecemasan skor sebesar 2 dan pada subjek studi kasus 2 pada pertemuan pertama penurunan kecemasan skor sebesar 2, pertemuan kedua penurunan kecemasan dengan skor sebesar 1, pertemuan ketiga penurunan kecemasan menjadi skor 1. Setelah dilakukan implementasi dapat dievaluasi bahwa setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari terjadi penurunan kecemasan ditandai dengan pasien

mengatakan lebih rileks dan merasa nyaman.

**PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian kedua subjek studi kasus pasien diabetes melitus mengalami kecemasan. Cemas yang terjadi mengarah pada peningkatan hormon serotonin dan penyebab dopamin. Dimana hormon adalah sistem aminergik didalam otak dan bagian dari hipotalamus. Dalam hipotalamus, ada hormon hipofifis sebelumnya somatostatin merangsang pulau lengerhans, dimana fungsi pulau langerhans menghasilkan



insulin. Ini mengarah pada peningkatan produksi insulin, sehingga gula darah meningkat (Ganong et al., 2014).

Salah satu terapi non obat untuk mengatasi kecemasan adalah teknik distraksi, berbagai jenis teknik distraksi yaitu hipnosis lima jari, terapi jari, aromaterapi, dan imajinasi relaksasi. Gangguan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnosis lima jari. Metode ini sangat sederhana, tidak butuh waktu lama, tidak memerlukan alat atau bahan khusus untuk mengaplikasikannya. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan sensitivitas individu (Smeltzer & Bare, 2013).

Terapi hipnosis lima jari merupakan perawatan yang mengubah situasi *self hypnosis* dan menyebabkan relaksasi yang tinggi, lalu menghilangkan stres, kecemasan, serta ketegangan. Hipnosis lima jari memicu sistem limbik manusia dengan cara mempengaruhi pelepasan hormon yang menyebabkan stres. Hipnosis lima jari mempengaruhi pernafasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, meredakan ketegangan otot dan koordinasi tubuh, meningkatkan daya ingat, pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, peningkatan hormone stres, dan meningkatkan suhu. Pemberian terapi hipnosis lima jari diberikan pada keadaan rileks, berfokus pada gambar dan ingatan yang tercipta dengan menyentuh lima jari secara berurutan dan membayangkan ingatan tersebut.

Hasil studi kasus ini menunjukkan perubahan kecemasan yang signifikan pada 15 menit setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Sesuai dengan penelitian (Saswati et al., 2020) terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pasien DM. Dan dari hasil studi kasus menunjukkan penurunan kecemasan dengan rata-rata kecemasan subjek sebesar 29,95% yang berarti pemberian terapi relaksasi hipnosis lima

jari mampu menurunkan kecemasan. studi kasus ini sejalan dengan studi dari Endah Wahyuningsih dengan hasil terdapat pengaruh efektif sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari (Wahyuningsih & Hidayati, 2019). Selain itu sama dengan penelitian Lidia Simatupang hipnosis lima jari efektif mengatasi tanda tanda dan gejala ansietas pada pasien ddiabetes melitus (Simatupang & Putri, 2015).

Teknik hipnosis ini dapat menurunkan kecemasan menginduksi relaksasi, mengurangi kecemasan, stres dan ketegangan mental, mempengaruhi pernafasan, detak jantung, tekanan darah, meredakan ketegangan otot, meningkatkan memori mental, dan melepaskan hormon yang dapat menyebabkan kecemasan dalam bentuk transmisi self-hypnosis.

Penurunan kecemasan terjadi setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari, hal ini dapat mengganggu aktivitas simpatik sehingga menyebabkan tubuh mengkonsumsi sedikit oksigen, setelah itu otot-otot dalam tubuh menjadi rileks dan terasa tenang serta nyaman, perasaan relaksasi setelah hipotalamus menghasilkan kortikotropin yang merilis hormon (CRH) yang memungkinkan lebih banyak dalam endorfin dan enkephalin sebagai neurotransmitter, selanjutnya sekresi hormon *Adrenocorticotropic* (ACTH) kelenjar hipofisis berkurang, dan hormon *Adrenocorticotropic* (ACTH) mengatur korteks adrenal untuk mengontrol sekresi kortisol. Penurunan kadar hormon *Adrenocorticotropic* (ACTH) dan kortisol mengurangi kecemasan (Hall, 2016).

## SIMPULAN

Simpulan pada studi kasus ini terdapat penurunan kecemasan pada pasien diabetes melitus setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari dengan hasil rata-rata kecemasan dari kedua subjek studi kasus. Pada subjek studi kasus 1



mengalami penurunan rata-rata kecemasan dengan skor sebesar 20,3 dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan rata-rata kecemasan dengan skor sebesar 19,3. Rekomendasi dari studi kasus ini diharapkan terapi relaksasi hipnosis lima jari ini dapat digunakan di rumah sakit dan dilakukan mandiri.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua pasien Diabetes Melitus yang sudah bersedia menjadi subjek studi kasus. Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memfasilitasi dalam pembuatan studi.

### REFERENSI

- Association, A. D. (2016). Standards of Medical Care in Diabetes—2016: Classification and Diagnosis of Diabetes. *Diabetes Care*, 39(Supplement 1).
- Ganong, W. F., Barret, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. (2014). Ganong Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 24. In *Penerbit Buku Kedokteran EGC* (Vol. 24).
- Hall, J. E. (2016). Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology Thirteenth edition. *Elsevier*, 13(1).
- International Diabetes Federation. (2017). *IDF diabetes atlas - Across the globe*. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 8th Edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2017.
- Nurhalimah, NS. (2016). Keperawatan Jiwa Komprehensif. *Bppsdm*.
- PERKENI. (2019). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019. In *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018*. Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Melitus Di Indonesia 2018.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1). <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Simatupang, L., & Putri, Y. S. E. P. (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).
- Smeltzer & Bare. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC. *EGC*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Wahyuningsih, E., & Hidayati, E. (2019). Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4). <https://doi.org/10.32583/pskm.9.4.2019.395-400>
- Zaini, M. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas.

