Jurnal Excellent Volume 4 Nomor 1 Tahun 2025 Halaman 191-198
EXCELLENT HEALTH JOURNAL
Research & Learning in Health Science
https:// excellent-health.id/

Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pada Pasien Diabetes Melitus (DM)

Aulya Anggana[1], Yenny Safitri [2], Neneng Fitria Ningsih [3]
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
angganaaulya@gmail.com, yennysafitri37@yahoo.co.id, nenengkuok76@gmail.com

Abstrak
Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan kesehatan pada sistem metabolisme yang dipicu oleh berbagai faktor, penyakit DM tidak hanya memengaruhi riwayat kesehatan, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis bagi penderitanya, salah satunya berupa kecemasan terhadap kondisi penyakit yang dialami. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada penderita DM. Penelitian ini dilakukan di Ruangan Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Jenis penelitian adalah penelitian *quasi eksperimental.* Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 Juni 2025 dengan sampel 1 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari sebanyak satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut.,dapat menurunkan tingkat ansietas Ny. S dari ansietas berat menjadi ansietas ringan. Diharapkan klien dan keluarga dapat terus melakukan teknik hipnosis lima jari jika ada rasa cemas muncul dan Teknik hipnosis lima jari dapat menjadi bagian dari standar pelayanan keperawatan DM terkait manajemen stres dan psikososial, yang pada akhirnya berkontribusi menekan komplikasi akibat kecemasan kronis dan meningkatkan outcome klinis pasien diabetes.

.**Kata Kunci :** DM, Ansietas, Hipnosis lima jari

Abstract
Diabetes Mellitus(DM) is a health disorder in the metabolic system triggered byvarious factors. DM not only affects health history, butalso has psychological impacts on sufferers, one of which isanxiety about the condition they are experiencing. The purpose of this study was to determine the effect of the five-finger hypnosis technique on reducing anxiety inDM patients. This study was conducted in the Dahlia Room of Arifin Achmad Regional General Hospital in Riau Province. The type ofresearch was quasi-experimental. This study was conducted on June 11-13, 2025, with a sample of 1 respondent. The results of this study show that after being given five-finger hypnosis therapyonce a day for three consecutive days, it can reduceMrs. S's anxiety level fromsevere anxiety to mild anxiety. It is hoped that clients and their families can continue to use the five-finger hypnosis technique when anxiety arises, and that this technique can become part of the standard of diabetes nursing care related to stress and psychosocial management, ultimately contributing to reducing complications due to chronic anxiety and improving the clinical outcomes of diabetes patients.

Keywords : *DM, Anxiety, Five finger hypnosis*

Corresponding author :
Address : Desa Pandalian IV Koto Rokan Hulu
Email : angganaaulya@gmail.com,
Phone : 081363638016

ISSN 2985-4822 (Media Online)

Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM)

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan pemicu kematian terbanyak di Indonesia, sementara itu penyakit menular masih tidak bisa teratasi. Penemuan penyakit infeksi baru juga semakin bertambah dan munculnya penyakit infeksi yang telah lama lenyap, akibatnya Indonesia mempunyai tanggung jawab kesehatan berlapis yang sulit. Berdasarkan epidemiologi terkini, DM adalah penyakit tidak menular yang kasusnya terus bertambah tiap tahun (Safitri, 2018).

DM merupakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan metabolisme yang disebabkan banyak penyebab ditandai dengan meningkatnya kandungan glukosa didalam darah (*hiperglikemia*) dan kelainan sekresi insulin dari gangguan metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak (Nurman & Mardian, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), DM mengakibatkan kematian sebelum berusia 70 tahun pada 48% dari keseluruhan kasus kematian yang disebabkan oleh DM dan DM menjadi pemicu langsung pada 1,5 juta kematian. Pada tahun 2021, diprediksi 537 juta orang mengidap penyakit DM. Jumlah ini diprediksi mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021).

Berdasarkan prevalensi DM yang mengalami kenaikan setiap tahunnya di dunia, menurut data *International Diabete Federation* (IDF, 2021) sebanyak 463 juta orang terkena DM di seluruh dunia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 578 juta pada tahun 2030, dan akan bertambah seiring waktu menjadi 700 juta orang pada tahun 2045. (Sun et al., 2023)

Prevalensi DM di Indonesia adalah sebanyak 10,6%. Sedangkan dikawasan Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan ketiga dengan prevalensi 11,3%, menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) terjadi peningkatan prevalensi DM pada penduduk umur ≥15 tahun berdasarkan diagnosis dokter (dari 2,0% ke 2,2%), demikian juga untuk DM pada penduduk semua umur (dari 1,5% ke 1,7%). Provinsi Riau tercatat sebagai salah satu yang mengalami yang mengalami prevalensi DM, yaitu 0,9% (Arifah, 2024)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau prevalensi DM di Provinsi Riau meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2019 dan menjadi 70,2% pada tahun 2020, selain itu, pada tahun pada tahun 2022, jumlah kasus DM meningkat menjadi 66.463 kasus (Alda & Hidayat, 2024). Jumlah kasus DM di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau sebanyak (96,36%) kasus. Selain itu, sebanyak (87,5%) pasien DM mengalami kecemasan mengindikasikan adanya tekanan psikologis akibat penyakit yang diderita (Yeni Yarnita, 2023). Observasi yang dilakukan oleh peneliti di Ruangan Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau didapatkan pada tahun 2025 dari bulan Januari-Mei sebanyak 64 kasus DM.

Faktor penyebab meningkatnya jumlah penderita DM dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya faktor seperti genetik keluarga, kegemukan, dan psikologis yang mengarahkan pada kecemasan (Lestari & Ichsan, 2021). DM memberikan dampak pada riwayat kesehatan penderita DM. Kesehatan penderita DM akan terus memburuk jika tidak segera melakukan pengobatan bahkan akan menimbulkan komplikasi di beberapa organ tubuh. Komplikasi DM bisa bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Komplikasi DM bisa menyerang berbagai jenis saraf, seperti saraf otonom, spinal, dan perifer (Putri *et al*., 2020), Selain berdampak pada riwayat kesehatan, penyakit DM juga memberikan dampak pada penderitanya yaitu kecemasan terhadap sakit yang dideritanya (Indaryati, 2018).

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman atas keadaan yang dialami diantaranya merasakan khawatir, gelisah, takut dan tidak tentram disertai berbagai keluhan fisik. Seorang penderita DM yang mengalami kecemasan, akan berdampak pada kestabilan gula darahnya, sekalipun telah diimbangi dengan olahraga maupun konsumsi obat. Keadaan ini diakibatkan oleh peningkatan hormon kortisol, katekolamin dan *Growth Hormone* (hormon pertumbuhan) (Lubis et al., 2014).

Reaksi fisiologis akibat cemas bisa berdampak pada hipotalamus hipofisis, sehingga memengaruhi fungsi endokrin yang pada akhirnya memicu kenaikan hormon kortisol yang berdampak antagonis terhadap fungsi kortisol serta memberikan pengaruh yang buruk terhadap kestabilan kadar glukosa darah. Penanganan pada pasien diabetes tidak hanya fokus pada pengobatan secara fisik, namun dukungan terhadap kebutuhan psikologis, sosial dan spiritual juga sangat dibutuhkan (Rahmawati et al., 2016).

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu: 1) cemas ringan yang mana berkaitan dengan terjadinya suatu peristiwa kehidupan. 2) cemas sedang yaitu persepsi terhadap lingkungan akan mengalami penurunan ataupun seseorang cenderung berfokus kepada hal yang penting atau utama pada saat itu dan mengesampingkan hal yang lain. 3) cemas berat yaitu persepsi pada kecemasan berat seseorang cenderung pemikiran lebih pada perihal yang kecil saja juga mengabaikan hal-hal yang lainnya. Seseorang membutuhkan banyak pengarahan atupun tuntutan dan tidak mampu berfikir berat. 4) Panik merupakan hilangnya control individu. Ketika mengalami panik tidak memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu walaupun dengan adanya pengarahan (Sulistiyani, 2024).

Terapi farmakologi dan non-farmakologi merupakan beberapa cara untuk mengatasi kecemasan. Ada beberapa metode non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan, seperti terapi non-farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, atau terapi hipnosis lima jari (Setiawan & Imamah, 2023).

Teknik hipnosis lima jari merupakan cara pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Hipnosis lima jari menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan ibu jari dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, ibu jari dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang menyayangi dan perhatian, ibu jari dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, ibu jari dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi keindahannya. Hipnosis bekerja dengan mempengaruhi

hormon endorfin atau disebut sebagai hormon kebahagiaan. Ketika tubuh merasa rileks dan nyaman maka otak akan mensekresikan hormon endorfin. Apabila hormon endorfin dilepaskan dalam jumlah yang cukup, maka akan menimbulkan efek analgesik tidak hanya pada otak tetapi juga ke seluruh tubuh (Saswati et al., 2024).

Di sepanjang jari-jari tangan terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat menyentuh jari-jari tangan dan rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi hipnosis lima jari ini membantu tubuh, pikiran dan jiwa tenang untuk mencapai relaksasi (Evrianasari & Yosaria, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hamu, 2022), menyebutkan hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran sesorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Hasil uji statistik menunjukan ada perbedaan secara bermakna rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis 5 jari (t=3.166; P value= 0,005).

Berdasarkan survey awal yang dilaksanakan peneliti ditanggal 10 Juni 2025 kepada Ny.S berusia 55 tahun dengan diagnosa medis DM di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau di Ruangan Dahlia didapatkan klien sering merasa lelah, jantung berdebar dan pandangan kabur, beberapa hari terakhir klien mengatakan sulit untuk mengontrol pola makan dan pengobatan sehingga kadar glukosa darahnya sering naik turun, klien tampak cemas dengan hasil glukosa darah pengecekan terakhir menunjukkan 300mg/dL. Penatalaksanaan cemas juga sudah diberikan oleh tenanga kesehatan pada pasien dengan menganjurkan pasien melakukan teknik relaksasi napas dalam saat merasakan cemas, dari hasil evaluasi yang dilakukan terhadap pasien setelah menerapkan teknik relaksasi napas dalam tersebut didapatkan hasil masih kurang maksimal.

METODE

Dalam penelitian ini, desain studi kasus menggunakan penelitian *quasi eksperimental*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 Juni 2025 dengan sampel 1 responden dilakukan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Tahun 2025..

HASIL

1. Pengkajian

Klien berinisial Ny. S yang berusia 55 tahun dengan nomor *medical record* 01146216 suku Minang, bangsa Indonesia, pendidikan terakhir SMA, alamat Karya Indah Tapung , RT 03, RW 06 Tapung, pekerjaan IRT, Agama Islam, status menikah. Identitas suami Tn. A sebagai suami, berumur 58 tahun, suku Minang, bangsa Indonesia, pendidikan terakhir SMP, pekerjaan wiraswasta, agama islam, status menikah, alamat Karya Indah Tapung , RT 03, RW 06 Tapung.

Klien datang ke poli penyakit dalam pada tanggal 09 Juni 2025 pada jam 10:00 dengan keluhan klien sering merasa lelah, jantung berdebar dan pandangan kabur dan klien tampak cemas dengan hasil glukosa darah pengecekan terakhir menunjukkan 300 mg/dL. Klien mengatakan keluhan kelelahan dan pandangan kabur ini dirasakan semakin mengganggu aktivitas sehari-hari pasien. Pasien merasa khawatir dan cemas berlebihan karena belum memahami sepenuhnya kondisi kesehatannya dan takut akan komplikasi yang mungkin timbul akibat kadar gula darah yang tidak terkontrol, hal ini yang membuat klien memutuskan untuk datang ke poli penyakit dalam guna mendapatkan evaluasi yang menyeluruh dan pengobatan yang tepat agar kadar gula darahnya dapat dikendalikan dengan baik serta kecemasan yang dirasakan dapat berkurang. Pada pemeriksaan awal di poli didapatkan tanda-tanda vital TD:160/90 mmHg, N:110 x/menit, RR:22 x/menit, S:35,9°C, dengan kondisi tersebut sehingga perlu dilakukan evaluasi laboratorium dan pemeriksaan fisik secara menyeluruh. Oleh karena itu dokter mempertimbangkan perlunya perawatan lanjutan di ruang rawat inap untuk pemantauan lebih intensif dan pemberian terapi yang optimal.

Pada saat dilakukan pengkajian 11 Juni 2025 di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, didapatkan data klien sering merasa lelah, jantung berdebar dan pandangan kabur, beberapa hari terakhir klien mengatakan sulit untuk mengontrol pola makan dan pengobatan sehingga kadar glukosa darahnya sering naik turun dengan terakhir pengecekan glukosa menunjukkan angka 328 mg/dL. Kondisi tersebut membuat rasa cemas yang berat karena khawatir kadar gula darahnya tidak stabil. Klien juga sering merasa gelisah dan takut mengalami komplikasi DM akibat kadar glukosa yang tinggi. Hasil pemeriksaan fisik klien tampak cemas, gelisah dan badaannya lemas. Tanda-tanda vital klien yaitu TD:164/96 mmHg, N:119 x/menit, RR:22 x/menit, S:35,6°C serta BB 56 kg dan TB 159 cm dan GDS 328 mg/dL. Hasil pemeriksaan *head to toe* dari kepala sampai abdomen klien tidak ada gangguan. Pada ekstermitas bawah klien menunjukkan ada edema akibat DM. Pola eliminasi klien yaitu klien tampak terpasang kateter, sedangkan BAB belum ada namun klien tampak menggunakan pempres ukuran dewasa. Pola aktivitas klien dengan kemampuan perawatan diri seperti makan/minum, mandi, toileting, berpakaian, mobilitas ditempat tidur, ambulasi maupun berpindah sebagian besar klien dibantu oleh suami klien**.**

Hasil pemeriksaan laboratorium dilakukan pada jam 14.00 dengan hasil sebagai berikut: GDS:328mg/dL, Hemoglobin 12%, Leukosit 7000, Eritrosit 135, Hematokrit 3,6%, Trombosit 150000. Program terapi yang diberikan pada klien diantaranya ceftriaxone 2x1 gr (obat antibiotik), ketorolac 3x30 mg (obat nyeri), omeprazole 2x40 mg (obat lambung) dan rapid-acting insulin 20 unit (obat menurunkan kadar gula darah) Selain itu, pasien juga dianjurkan untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam untuk meredakan cemas. Setelah didapatkan data pengkajian, masalah keperawatan utama yang dapat diidentifikasi adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan.

2. Diagnosa Keperawatan

a Ansietas b/d kekhawatiran mengalami kegagalan (penurunan kadar glukosa darah) (D.0080)
b Ketidakstabilan kadar glukosa darah b/d gangguan toleransi glukosa darah (D.0027)

3. Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan kriteria hasil	Intervensi SDKI
1	Ansietas b/d kekhawatiran mengalami kegagalan (penurunan kadar glukosa darah) (D.0080)	Setelah dilakukan asuhan keperawatan 3×24 jam diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil: a Perilaku gelisah menurun b Perilaku tegang menurun c Tanda-tanda vital membaik	reduksi ansietas (pemberian teknik hipnosis lima jari) Observasi: 1 Identifikasi saat tingkat ansietas berubah misalnya kondisi, waktu, stressor 2 Monitor tanda-tanda ansietas Terapeutik: 1 Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan 2 Pahami situasi yang membuat ansietas 3 Dengarkan dengan penuh perhatian 4 Gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan 5 Motivasi identifikasi situasi yang memicu kecemasan Edukasi: 1 Informasikan secara aktual mengenai diagnosis, pengobatan dan prognosis 2 Anjurkan mengungkapkan perasaan dan konsepsi 3 Ajarkan Teknik non farmakologis (Hipnosisi lima jari) 4 Penerapan Teknik Hipnosis lima jari a Membaca Basmallah b Posisikan pasien senyaman mungkin c Anjurkan pasien untuk memejamkan mata, menenagkan pikiran dan merilekskan badan d Anjurkan pasien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut (dilakukan 3 kali). e Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat, anda dapat melakukan apa saja yang anda inginkan . f Satukan ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen indah ketika anda Bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/bayi anda yang sehat dan cantik/cakep). g Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atau usaha keras yang telah anda lakukan. h Satukan ibu jari dengan jari kelingking, ingat Kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu

2	Ketidakstabilan kadar glukosa darah b/d gangguan toleransi glukosa darah (D.0027)	Setelah dilakukan asuhan keperawatan 3×24 jam diharapkan kestabilan kadar glukosa darah membaik dengan kriteria hasil: a Kadar glukosa darah membaik b Lelah menurun c Pola makan membaik d Jumlah urine membaik	manajemen hiperglikemia Observasi: 1 Monitor kadar glukosa darah 2 Montor tanda dan gejala hiperglikemia 3 Monitor intake dan ouput cairan Terapeutik: 1 Berikan asupan cairan oral 2 Konsultasi dengan medis jika tanda dan gejala hiperglikemia memburuk Edukasi: 1 Anjurkan monitor kadar glukosa darah secara mandiri 2 Anjurkan kepatuhan terhadap diet dan olahraga 3 Ajarkan penelolaan diabetes melitus misalnya penggunaan insulin, obat oral

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilaksanakan selama tiga hari, dari tanggal 11 hingga 13 Juni 2025. Peneliti memberikan edukasi kepada klien dan keluarga, serta melakukan terapi reduksi ansietas (pemberian teknik hipnosis lima jari). Penerapan teknik hipnosis lima jari dengan cara membaca basmallah, posisikan pasien senyaman mungkin, anjurkan pasien untuk memejamkan mata, menenangkan pikiran dan merilekskan badan. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut (dilakukan 3 kali), satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat, anda dapat melakukan apa saja yang anda inginkan, satukan ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/bayi anda yang sehat dan cantik/cakep), satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atau usaha keras yang telah anda lakukan, satukan ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

5.Evaluasi

Evaluasi menunjukkan bahwa setelah tiga hari dilakukan intervensi, yaitu penerapan teknik hipnosis lima jari teratasi yaitu terjadi penurunan tingkat ansietas pada pasien DM.dari ansietas berat menjadi ansietas ringan. Diharapkan klien dan keluarga untuk selalu dapat memperhatikan kondisi kesehatannya dan melakukan perawatan secara mandiri dengan teknik hipnosis lima jari jika adanya rasa cemas yang muncul.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Studi kasus ini dimulai dengan pengkajian awal sebelum intervensi keperawatan dilakukan. Pengkajian dilakukan pada tanggal 11 Juni 2025 dan diperoleh data bahwa klien berusia 55 tahun. Saat pengkajian berlangsung, klien mengeluhkan rasa lelah yang sering muncul, jantung yang berdebar, serta pandangan yang kabur. Dalam beberapa hari terakhir, klien mengaku kesulitan mengendalikan pola makan dan menjalani pengobatan, sehingga kadar glukosa darahnya sering mengalami fluktuasi. Pemeriksaan terakhir menunjukkan kadar glukosa darah sebesar 328 mg/dL. Kondisi ini menyebabkan klien merasa sangat cemas karena khawatir kadar gula darahnya tidak stabil. Selain itu, klien juga sering merasa gelisah dan takut mengalami komplikasi diabetes mellitus akibat tingginya kadar glukosa darah.

Berdasarkan data tersebut, hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh (Nurman & Mardian., 2018) bahwa diabetes mellitus merupakan gangguan kesehatan yang berkaitan dengan metabolisme dan disebabkan oleh berbagai faktor. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) serta abnormalitas dalam sekresi insulin, yang mempengaruhi metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak.

Penyakit diabetes mellitus juga berpengaruh pada kondisi psikologis penderitanya, khususnya menimbulkan rasa cemas terkait penyakit yang dialaminya. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dengan situasi yang dialami, yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, takut, serta ketidaktenangan, disertai berbagai gejala fisik (Lubis , 2018).

Terapi farmakologis maupun non-farmakologis merupakan beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Beberapa metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan antara lain psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, serta terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari ini berfungsi membantu menenangkan tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga mencapai kondisi relaksasi yang optimal (Setiawan & Imamah, 2023).

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan suatu keputusan yang dibuat oleh klien untuk mengenali individu, keluarga, atau komunitas sebagai akibat dari masalah kesehatan atau proses kehidupan yang sedang berlangsung maupun berisiko terjadi. Diagnosa keperawatan disusun berdasarkan data yang diperoleh dari pengkajian, yang meliputi aspek provokasi, kualitas, penyebaran, tingkat keparahan, dan skala (Adinda, 2019)**.** Berdasarkan teori dan permasalahan yang ada, penulis menetapkan diagnosa yaitu ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran akan kemungkinan kegagalan, yang ditandai dengan klien mengeluhkan kecemasan yang berat akibat fluktuasi kadar gula darah. Klien juga menyatakan ketakutan terhadap kemungkinan komplikasi diabetes mellitus karena kadar gula yang tinggi, merasa tubuhnya lemas, serta terlihat gelisah dan takut. Selain itu, terdapat diagnosa ketidakstabilan kadar glukosa darah yang berhubungan dengan gangguan toleransi glukosa, yang ditandai oleh keluhan jantung berdebar, pandangan kabur, serta kesulitan dalam mengatur pola makan dan pengobatan sehingga kadar gula darah sering mengalami naik turun, dengan hasil pemeriksaan terakhir menunjukkan angka 328 mg/dL.

Diagnosa keperawatan yang teridentifikasi pada Ny. S adalah ansietas yang terkait dengan kekhawatiran akan kemungkinan kegagalan, serta ketidakstabilan kadar glukosa darah akibat gangguan toleransi glukosa. Hal ini menunjukkan bahwa diagnosa keperawatan pada Ny. S adalah ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran akan kegagalan, sesuai dengan hasil penelitian (Leo, 2022). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ansietas merupakan kondisi emosional dan pengalaman subjektif seseorang terhadap objek yang tidak jelas atau spesifik, yang timbul akibat antisipasi terhadap bahaya, sehingga individu cenderung melakukan tindakan sebagai respons terhadap ancaman tersebut. Salah satu penyebab ansietas adalah rasa khawatir terhadap kegagalan, yang dapat memicu gejala kecemasan seperti kebingungan, kekhawatiran, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta tanda-tanda fisik seperti gelisah, ketegangan otot, peningkatan denyut jantung dan pernapasan, serta wajah yang tampak pucat.

Intervensi Keperawatan

Setelah melakukan pengkajian dan menentukan diagnosa keperawatan, langkah berikutnya adalah menyusun perencanaan untuk Ny. S. Pada tahap ini, peneliti hanya merancang rencana tindakan keperawatan yang akan diberikan kepada klien dengan ansietas, sesuai dengan standar asuhan keperawatan yang berlaku di Indonesia.

Pada tahap ini, terdapat kesesuaian antara tinjauan teori dan tinjauan kasus sehingga tidak ditemukan adanya kesenjangan, sehingga peneliti dapat melaksanakan tindakan secara optimal. Hipnosis lima jari merupakan salah satu metode dalam terapi keperawatan di mana pasien melakukan proses menghipnosis diri sendiri dengan membayangkan atau memfokuskan pikiran pada pengalaman yang menyenangkan. Teknik hipnosis ini dilakukan dengan menyentuh jari-jari tangan secara bergantian sambil membayangkan hal-hal yang disukai atau menyenangkan. Melalui metode hipnosis lima jari ini, diharapkan tingkat ansietas pasien dapat menurun.

Pada tahap ini, rencana intervensi yang akan diterapkan pada Ny. S adalah terapi hipnosis lima jari dengan tujuan mengurangi ansietas yang dialami pasien. Intervensi nonfarmakologis ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Fransiska, 2024), di mana hipnosis lima jari merupakan teknik yang melibatkan sentuhan pada jari-jari tangan sambil membimbing pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan. Metode ini membantu mengalihkan fokus dari pikiran gelisah serta menurunkan respons fisiologis terhadap stres. Melalui mekanisme tersebut, sistem saraf otonom dirangsang untuk beralih ke kondisi relaksasi, sehingga menurunkan ketegangan otot, denyut jantung, dan pernapasan yang biasanya meningkat pada keadaan ansietas . Penelitian (Fransiska, 2024) menunjukkan bahwa penerapan hipnosis lima jari secara konsisten sebanyak dua kali dengan jeda satu minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus dari kategori sedang ke ringan. Hal ini menandakan bahwa teknik tersebut efektif dalam mengurangi rasa gelisah dan ketegangan yang dirasakan pasien.

Implementasi Keperawatan

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan asuhan keperawatan sesuai dengan rencana tindakan yang telah disusun. Pelaksanaan tindakan keperawatan dilakukan berdasarkan pedoman SDKI, SLKI, dan SIKI selama kurun waktu tiga hari. Proses yang dijalankan dimulai dengan menjelaskan manfaat dan tujuan dari terapi hipnosis lima jari kepada pasien. Selanjutnya, pasien diberikan edukasi agar dapat mempraktekkan teknik hipnosis lima jari selama 3-5 menit. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan terhadap tingkat gelisah dan kecemasan yang dialami oleh Ny. S.

Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah pengkajian terhadap tingkat ansietas selesai dilaksanakan. Saat teknik hipnosis lima jari diterapkan, Ny. S terlihat lebih tenang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fransiska, 2023), yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus, dengan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah menerima terapi tersebut.

Evaluasi Keperawatan

Pada tahap evaluasi, setelah terapi hipnosis lima jari diberikan selama tiga hari, diperoleh data subjektif dari Ny. S yang menyatakan bahwa rasa cemasnya berkurang dibandingkan hari sebelumnya. Sedangkan data objektif menunjukkan pasien mulai terlihat lebih tenang dan merasa nyaman. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah ansietas telah teratasi. Oleh karena itu, intervensi selanjutnya yang akan dilakukan adalah mendorong pasien untuk terus menerapkan teknik hipnosis lima jari secara mandiri agar hasil yang diperoleh menjadi lebih maksimal. Evaluasi dalam penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh (Ika Lutfia, 2020), di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan skor kecemasan sebesar 23 (kategori sedang) mengalami penurunan menjadi 18 (kategori ringan) setelah menjalani terapi hipnosis lima jari selama tiga hari, dengan frekuensi dua kali sehari. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengkajian , Ny. S pada tanggal 11 Juni 2025 klien berumur 55 tahun, saat dilakukan pengkajian klien mengatakan sering merasa lelah, jantung berdebar dan pandangan kabur, beberapa hari terakhir klien mengatakan sulit untuk mengontrol pola makan dan pengobatan sehingga kadar glukosa darahnya sering naik turun dengan terakhir pengecekan glukosa menunjukkan angka 328mg/dL. Kondisi tersebut membuat rasa cemas yang berat karena khawatir kadar gula darahnya tidak stabil. Klien juga sering merasa gelisah dan takut mengalami komplikasi DM akibat kadar glukosa yang tinggi.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul yaitu ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi dan ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan gangguan toleransi glukosa darah.
3. Intervensi sesuai dengan SIKI (2017) dan penerapan hipnosis lima jari.
4. Implementasi yaitu penerapan terapi hipnosis lima jari
5. Evaluasi yang didaptkan yaitu penurunan ansietas pasien dari ansietas berat ke ansietas ringan

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Ns.Yenny Safitri, M.kep dan Ns.Neneng Fitria Ningsih, S.Kep, M.Biomed selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini dan terima kasih kepada Ny.S dan keluarga yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi klien dalam penelitian ini untuk menyelesaikan tugas Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alda, V. M., & Hidayat, R. (2024). Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Antidiabetik Di Wilayah Uptd Puskesmas Bangkinang Kota. 1, 0–7.

Arifah. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Pasien Rawat Inap Di Rsud Bangkinang. 6(4), 143–151.

Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. Jurnal Kebidanan Malahayati, 5(1), 86–91. Https://Doi.Org/10.33024/Jkm.V5i1.802

Hamu, A. H. (2022). Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Masa Pandemi Covid 19. 2(1).

Indaryati, S. (2018). Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Terhadap Self-Care Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Kota Palembang Sri. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1(1), 44–52.

Lestari, N., & Ichsan, B. (2021). Diabetes Melitus Sebagai Faktor Risiko Keparahan Dan Kematian Pasien Covid-19: Meta-Analisis. Biomedika, 13(1), 83–94.

Lubis, P. Y., Widianti, E., & Amrullah, A. A. (2014). Tingkat Kecemasan Orangtua Dengan Anak Yang Akan Dioperasi. Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 2(3).

Nurman, M., & Mardian, R. (2018). Pengaruh Pemberian Daun Seri Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Kelurahan Bangkinang Kota Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinag Kota. 2(23), 95–101.

Putri, V. Y., Indra, R. L., & Erianti, S. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Praktik Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, Propinsi Riau. Jurnal Cakrawala Promkes, 2(2), 87. Https://Doi.Org/10.12928/Promkes.V2i2.1777

Rahmawati, F., Natosba, J., & Jaji, J. (2016). Skrining Diabetes Mellitus Gestasional Dan Faktor Risiko Yang Mempengaruhinya. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 3(2), 33–43.

Safitri, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Kelurahan Bangkinang Kota Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2017. Jurnal Ners, 2(2), 43–50. Https://Doi.Org/10.31004/Jn.V2i2.191

Saswati, N., Widiawati, S., Yuliana, D., Herawati, L., & Muslim. (2024). Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien Luka Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit

Kota Jambi. 7, 1517–1526.

Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas' Aisyiyah Surakarta. Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 1(4), 80–94.

Sulistiyani, I. (2024). Penerapan Relaksasi Hipnosis 5 Jari Pada Pasien Dengan Ansietas. 6(2021), 459–462.

Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B. B., Stein, C., Basit, A., Chan, J. C. N., & Mbanya, J. C. (2023). Erratum To "Idf Diabetes Atlas: Global, Regional And Country-Level Diabetes Prevalence Estimates For 2021 And Projections For 2045"[Diabetes Res. Clin. Pract. 183 (2022) 109119]. Diabetes Research And Clinical Practice, 204, 110945.

Yeni Yarnita, Juli Widiyanto, S. A. (2023). Jurnal Kesehatan As-Shiha Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Penderita Diabetes. Dm.