



Literature Review: Pengaruh Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM)

Irma Yuni¹, Diyan Marsella Sirait², Fahrul Azmi³, Nazela Nanda Putri

^{1,2}Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Sumatera Utara

³Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudama Medan

¹yunie.ayma@gmail.com, ²diyansirait44@gmail.com, ³fhrlazmi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *Diabetes Mellitus* (DM). Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menelusuri artikel melalui database *Google Scholar* dan *Science Direct* pada periode 2019–2025. Hasil pencarian awal menemukan 1.700 artikel. Selanjutnya dilakukan proses seleksi berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, kriteria inklusi dan eksklusi, ketersediaan artikel full text, serta kelengkapan data penelitian. Artikel yang duplikat, tidak dapat diakses dalam bentuk PDF, memiliki data yang tidak lengkap, atau tidak sesuai dengan tujuan penelitian dikeluarkan dari proses seleksi. Setelah dilakukan penyaringan, diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Hasil penelitian yang dianalisis melaporkan adanya penurunan kecemasan setelah pemberian terapi hipnotis lima jari. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari memberikan landasan teori sebagai intervensi non *farmakologis* yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, Hipnotis Lima Jari, Kecemasan*

Abstract

This study aimed to examine the effect of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels among patients with *Diabetes Mellitus* (DM). A literature review was conducted by searching articles published between 2019 and 2025 through the *Google Scholar* and *Science Direct*. The initial search yielded 1,700 articles. Subsequently, a screening process was carried out based on the relevance of titles and abstracts, inclusion and exclusion criteria, availability of full-text articles, and completeness of research data. Duplicate studies, articles unavailable in PDF format, studies with incomplete data, and those that did not align with the objectives of this review were excluded. Following the screening process, nine articles met the eligibility criteria and were included in the analysis. The findings indicate that five-finger hypnosis therapy can effectively reduce anxiety levels among patients with *Diabetes Mellitus*. The studies reviewed reported a decrease in anxiety following the implementation of this therapy. These findings suggest that five-finger hypnosis therapy is a promising non-pharmacological intervention for managing anxiety in patients with *Diabetes Mellitus*.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Five-Finger Hypnosis Therapy, Anxiety*

✉Corresponding author :

Address : Medan
Email : yunie.ayma@gmail.com
Phone : 085275356243

ISSN 2985-2822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini terjadi akibat gangguan produksi insulin, kerja insulin, atau keduanya sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah. Apabila tidak dikelola dengan baik, diabetes mellitus dapat menimbulkan berbagai komplikasi, baik fisik maupun psikologis, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya (Magliano, D.J., Boyko, 2021). Jumlah penderita diabetes mellitus terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 537 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun yang hidup dengan diabetes mellitus di seluruh dunia. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta orang pada tahun 2030 dan mencapai 783 juta orang pada tahun 2045. Di Indonesia, jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 mencapai sekitar 19,7 juta orang dan diproyeksikan meningkat menjadi 28,6 juta orang pada tahun 2045. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi diabetes mellitus di Provinsi Sumatera Utara sebesar 1,4%. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Kota Medan menunjukkan prevalensi diabetes mellitus sebesar 2,7% (Kemenkes RI, 2023).

Tingginya angka kejadian diabetes mellitus menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan. Selain menghadapi masalah fisik, penderita DM juga harus beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam kehidupannya, seperti pengaturan pola makan, penggunaan obat secara rutin, kontrol kesehatan berkala, serta kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Andika, 2020). Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Pada pasien diabetes mellitus, kecemasan dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, risiko komplikasi, serta tuntutan untuk menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup dalam jangka panjang (Marbun et al., 2019). Selain itu, perubahan kadar glukosa darah juga dapat memengaruhi suasana hati sehingga meningkatkan risiko terjadinya kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup, rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, dan buruknya kontrol kadar glukosa darah. *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 284 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dengan prevalensi berkisar antara 2,5% hingga 7% pada setiap negara (WHO, 2020).

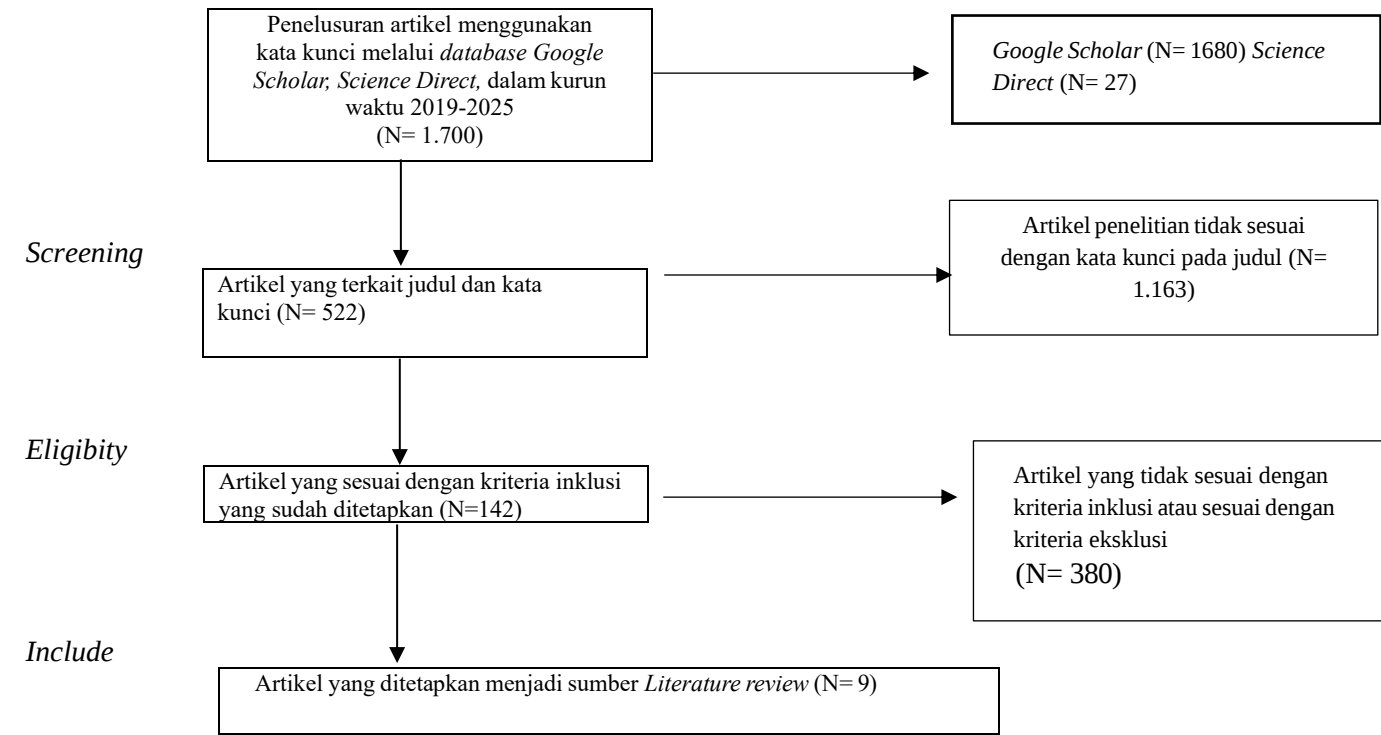
Adanya kecemasan pada pasien diabetes mellitus diperlukan upaya untuk membantu pasien diabetes mellitus dalam mengelola kecemasan yang dialaminya. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi *farmakologis* maupun *nonfarmakologis*. Salah satu terapi *nonfarmakologis* yang dapat digunakan adalah terapi hipnosis lima jari. Terapi ini merupakan teknik relaksasi yang dilakukan melalui pemberian sugesti positif dengan menyentuh jari-jari tangan pada posisi tertentu sehingga membantu individu mencapai kondisi tenang, mengurangi ketegangan, dan mengendalikan kecemasan (Asmara et al., 2019). Terapi hipnotis lima jari relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus (Anggi et al., 2021). Namun, hasil penelitian tersebut masih tersebar pada berbagai publikasi ilmiah sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* mengenai pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien diabetes mellitus (DM).

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Penelusuran data *literatur review* dalam penelitian ini menggunakan database yaitu database *Google Scholar* dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel bahasa Indonesia yaitu: hipnotis, hipnotis lima jari, kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Sedangkan kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel bahasa Inggris yaitu: *hypnosis, five finger hypnosis and anxiety*. Dalam penelitian *literatur review* ini juga ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menetapkan artikel yang digunakan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu : 1) Publikasi jurnal dengan kurun waktu 2019-2025, 2) Literatur membahas efek hipnotis dan hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan, 3) Jurnal akreditasi Nasional dan Internasional (ISSN, ISBN, DOI), 4) Artikel *full text*. Kriteria eksklusi penelitian yaitu: 1) Artikel penelitian dengan metode kualitatif, 2) Artikel *proceeding*, 3) Artikel tidak dapat diakses / tidak *full text*, 4) Artikel yang sama atau duplikasi.

HASIL

Diagram Efektivitas Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan : *Literatur Review*



Alur penyelesaian Data Studi

No	Judul/Penulis/Tahun	Nama Jurnal	Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien <i>Diabetes Mellitus</i> (Saswati et al., 2020)	Jurnal <i>Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan</i>	Populasi pada penelitian ini adalah 47 klien dengan <i>diabetes mellitus</i> . Teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga didapat jumlah sampel 47 responden.	Desain penelitian ini menggunakan <i>Quasi experimental pre-post test one group</i>	Hasil penelitian menunjukkan nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai $p \geq 0.000$ ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada klien <i>diabetes mellitus</i> .
2	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot <i>Progressive</i> Dan Hipnotis Lima Jari Dengan Penurunan Kelelahan Pada Penderita <i>Diabetes Mellitus</i> Tipe Ii Di Desa Sokaan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo (Zakariya, et al 2023)	Jurnal : Ilmu Kesehatan Mandira candika	Pada populasi melibatkan seluruh masyarakat mengalami kelelahan sejumlah 40 orang dan pada sampel sejumlah 36 orang	Jenis penelitian ini <i>pra-eksperimental design</i> dengan <i>one grup pra-post test</i>	Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata sebelum melakukan terapi Relaksasi Otot <i>Progressive</i> dan terapi Hipnotis Lima Jari adalah 56.75. Sedangkan nilai rata-rata sesudah melakukan terapi Relaksasi Otot <i>Progressive</i> dan terapi Hipnotis Lima Jari adalah 24.81.
3	Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Tipe II Pada Masa Pandemi <i>Covid</i> 19 (Hamu et al., 2022)	<i>Flobamora Nursing Jurnal</i> ;	Populasi dalam penelitian ini yaitu 257 orang dan sampel masing-masing kelompok sebanyak 11 responden dengan menggunakan Teknik <i>probability</i> dengan simple random sampling,.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan rancangan kelompok eksperimen <i>two group pre and post test</i>	Hasil uji statistik menunjukan ada perbedaan secara bermakna rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hipnotis 5 jari ($t=3.166$; $P \text{ value}= 0,005$).
4	Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Dengan <i>Diabetes Mellitus</i> (Halim & Panma, 2023)	<i>Journal Buletin Kesehatan</i>	Pasien dengan <i>diabetes mellitus</i> .	penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus disertai penerapan praktik berbasis bukti	Hasil evaluasi menunjukkan terjadi penurunan skor kecemasan secara signifikan dari 30 pada pengkajian awal menjadi 23 pada hari ketiga implementasi. Dapat disimpulkan, teknik hipnosis lima jari dapat diterapkan pada pasien diabetes mellitus untuk menurunkan tingkat kecemasan dan membuat pasien menjadi lebih rileks. Perawat dapat mengajarkan teknik hipnosis lima jari pada pasien dan keluarga untuk menurunkan kecemasan

Literature Review: Pengaruh Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM)

5	Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Tipe 2 (<i>Effects Of Five-Finger Relaxation Technique On Depression I Type 2 Diabetes Mellitus Patients</i>) (Dewi et al., 2021)	Jurnal Keperawatan Soedirman	Penelitian ini adalah pasien DM Tipe 2, dengan jumlah sampel 34 responden. Kriteria inklusi adalah pasien DM yang menderita DM $\geq$ 1 tahun atau lebih dan mampu secara fisik serta belum pernah melakukan relaksasi lima jari, dan memiliki kadar glukosa darah di bawah 250 mmHg.	Penelitian ini quasi <i>eksperiment prepost test</i>	Hasil menunjukkan adanya penurunan depresi pada kelompok kontrol (p-value 0,008) dan kelompok intervensi (p-value 0,000) dan terdapat perbedaan depresi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p-value 0,000).
6	Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari (Rodianah & Aisah, 2023)	Jurnal Ners Muda	Subjek studi ini diambil sebanyak 2 pasien.	Desain studi yang digunakan adalah dengan proses pendekatan asuhan keperawatan pada pasien <i>diabetes mellitus</i> .	Hasil studi kasus menunjukan 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 mengalai 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
7	Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien <i>Diabetes Mellitus</i> Di Poli Penyakit Dalam Rsud R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi (Pajar, 2022)	Jurnal <i>Health Society</i>	Sampel sebanyak 34 orang, 17 orang kelompok intervensi dan 17 orang kelompok kontrol menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Jenis penelitian ini menggunakan quasi <i>experimental design dengan model nonequivalent control group design</i>	Hasil penelitian terdapat perbedaan kadar gula darah <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i> dimana nilai p-value uji <i>wilcoxon</i> pada kelompok intervensi sebesar 0,028 dan kelompok kontrol sebesar 0,007. Terdapat perbedaan kadar gula darah pada pasien <i>diabetes mellitus</i> tipe 2 yang ditunjukkan nilai p-value dengan uji <i>mann-whitney</i> pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 0,049.
8	Efektifitas Hipnoterapi Lima Jari Melalui Bersyukur Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Meuraxsa Kota Banda Aceh (M.Mardi et al., 2023)	Journal keperawatan	114 responden	quasi <i>experiment m enggunakan rancangan On e Group Pretest – Posttest</i>	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon</i> diketahui bahwa p value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok <i>pre test</i> dan <i>post test</i> . Kesimpulan : pasien pre operasi yang mengalami kecemasan setelah diberikan hipnosis lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan.
9	<i>Reducing Five Finger Hypnotic Therapy on the Anxiety Level of Communities Affected by Phoneing</i> (Pratiwi et al., 2022)	Jurnal <i>globalhealth science group</i>	29 responden	<i>Quasy experiment with pretest posttest with one group design</i>	Hasil analisis penelitian dengan menggunakan uji <i>Mann-Whitney</i> menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi lima jari mengalami kecemasan ringan (27,5%) dan kecemasan sedang (72,4%). Setelah diberikan intervensi terapi lima jari, responden tidak mengalami kecemasan (65,5%) dan responden mengalami kecemasan ringan (34,4%). Hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah (p=0,018)

PEMBAHASAN

Semua orang dapat mengalami kecemasan jika mereka mengalami tekanan atau perasaan mendalam, namun kecemasan juga dapat berkembang dalam waktu yang lama dan disebabkan oleh masalah kejiwaan (Marbun et al., 2019). Diabetes Mellitus adalah salah satu penyakit yang dapat mengubah suasana hati, tidak hanya mempengaruhi gula darah pasien. Perubahan suasana hati yang disebabkan diabetes mellitus dapat menyebabkan gangguan kecemasan, yang memerlukan terapi untuk mengatasi masalah kecemasan pasien diabetes mellitus, salah satu terapi yang digunakan adalah hipnosis lima jari.

Literatur Review dilakukan dengan menganalisis sejumlah artikel yang terpilih yaitu sebanyak 9 artikel

Literature Review: Pengaruh Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM)

sesuai dengan ketentuan kriteria inklusi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saswati et al., 2020) dengan jumlah populasi pada penelitian ini adalah 47 pasien diabetes mellitus. Teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga didapat jumlah sampel 47 dengan metode penelitian *quasi experimental pre-post test one group* dan hasil penelitian menunjukkan nilai median sebelum intervensi 15 setelah intervensi 6 dengan nilai $p \leq 0.000$ ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada klien diabetes mellitus.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2022) dengan jumlah sampel sebanyak 29 responden dengan metode *quasy experiment with pretest posttest with one group design* dan Hasil analisis penelitian dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi lima jari mengalami kecemasan ringan (27,5%) dan kecemasan sedang (72,4%). Setelah diberikan intervensi terapi lima jari, responden tidak mengalami kecemasan (65,5%) dan responden mengalami kecemasan ringan (34,4%). Hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah ($p=0,018$).

Berdasarkan penelusuran pustaka, salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnotis lima jari. Karena tidak membutuhkan alat atau bahan khusus untuk melakukan terapi, metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama, dan sangat murah. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (Pratiwi et al., 2022). Teknik Relaksasi lima Jari mengarahkan pikiran dengan menyentuh jari-jari tangan dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai. Penatalaksanaan *non farmakologi* sangat dianjurkan karena tidak berdampak pada organ tubuh dan dapat dilakukan secara mandiri dimana saja dan kapan saja. Teknik hipnotis lima jari memiliki kemampuan untuk mengurangi tingkat cemas pada pasien diabetes mellitus sehingga kondisi gula darah mereka tidak meningkat atau tetap stabil. Klien dengan tingkat cemas yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah, yang dapat meningkatkan komplikasi (Saswati et al., 2020).

Pada pasien diabetes mellitus keadaan Relaksasi dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan cara menekan pengeluaran epinefrin, sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan, menekan pengeluaran glukagon menghambat mengonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa; dan relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah (Pratiwi et al., 2022).

Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Pajar, 2022) dengan sampel sebanyak 34 orang, 17 orang kelompok intervensi dan 17 orang kelompok kontrol menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*. Hasil penelitian terdapat perbedaan kadar gula darah *pre-test dan posttest* dimana nilai *p-value* uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi sebesar 0,028 dan kelompok kontrol sebesar 0,007. Terdapat perbedaan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 yang ditunjukkan nilai *p-value* dengan uji *mann-whitney* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 0,049.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu terapi alternatif dalam mengatasi kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *literatur review* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus (DM). Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah pemberian terapi hipnotis lima jari. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu alternatif intervensi *nonfarmakologis* yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan pada pasien DM. Pengelolaan kecemasan yang baik penting dilakukan, karena kecemasan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kadar *glukosa* darah, menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada pasien diabetes mellitus (DM)

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144.
- Anggi, G., Widasih, R., & Ermianti, E. (2021). Pengaruh Intervensi Rafiq Al Wilada Terhadap Kecemasan Saat Proses Bersalin Pada Ibu Primigravida Di Rsia Asri Purwakarta. *Jurnal Health Sains*, 2(2), 172–182
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2019). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Urecol*, 329–334.
- Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). Effects of Five-Finger Relaxation Technique on Depression in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 43–47.
- Halim, M. A., & Panma, Y. (2023). Penerapan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan diabetes mellitus. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(2), 122–138.
- Hamu, A. H., Betan, M. O., Kedang, S. B., & Adeodatus, Y. (2022). Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19. *Flobamora Nursing*, 2(1),

23–36.

Kemenkes, R. I. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Kemenkes RI.

M.Mardi, S. B. R., Yusrawati, Y., & Zakirullah, Z. (2023). Efektifitas Hipnoterapi Lima Jari Melalui Bersyukur Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Dm Tipe 2. *Journal Keperawatan*, 2(2), 147–159.

Magliano, D.J., Boyko, E.J. and IDF Diabetes Atlas 10th Edition Scientific Committee (2021) IDF Diabetes Atlas [Internet]. 10th Edition, International Diabetes Federation, B. (n.d.). *No Title*.

Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.

Pajar, D. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 11(2), 43–53.

Pratiwi, I., Anggraeni, R., PH, L., & Mubin, M. F. (2022). Reducing Five Finger Hypnotic Therapy on the Anxiety Level of Communities Affected by Phoneing. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 57–64.

Rodianah, S., & Aisah, S. (2023). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari. *Ners Muda*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8217>

Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>

WHO. (2020). *Basic Documents : Forty-Ninth Edition (including Amendments Adopted up to 31 May 2019)*.

Zakariya A, Kusyairi, & Isnawati. (2023). 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. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 255-264