



## **PENERAPAN TERAPI SELF HIPNOSIS DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**

**Zulkarnain<sup>1\*</sup>, Fitriani Rayasari<sup>2</sup>, Abdu Rahim Kamil<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Yahya Bima, Jl. Soekarno Hatta, Bima, Nusa Tenggara Barat, 84171, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah I No. I Cempaka Putih Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510, Indonesia

\*[nersijhul03@gmail.com](mailto:nersijhul03@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit yang menyebabkan kematian di dunia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan ditiap tahun, menimbulkan dampak berupa peningkatan kadar gula darah dan dampak psikis yang berupa ansietas. Salah satu alternatif terapi yang dapat dilakukan adalah menggunakan self hypnosis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas Terapi Self Hipnosis Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Ibnu Sina Makassar dengan metode yang dilakukan yaitu quasi experiment, pendekatan pre eksperimental design rancangan one group pretest post test design. Populasi adalah seluruh pasien diabetes melitus di ruang rawat Inap sebanyak 6 responden, teknik pengambilan sampling yaitu purposive sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dan eklusi. Pengumpulan data dengan wawancara, analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi self hypnosis terhadap perubahan kadar gula darah dengan  $Pv$  0.002. Hipnoterapi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Kondisi relaks hipnoterapi mampu menekan hormon adrenalin, glucagon, serta kortikosteroid, sehingga mampu menurunkan kadar gula dalam darah. Penanaman sugesti positif melalui alam bawah sadar yang diberikan, berperan penting dalam merubah perilaku hidup penderita untuk menjadi lebih baik, sehingga kadar gula darah penderita DM tipe 2 dapat diturunkan

Kata kunci: diabetes melitus; intervensi alternatif; self hypnosis

## **APPLICATION OF SELF-HYPNOSIS THERAPY IN LOWERING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS**

### **ABSTRACT**

*Diabetes mellitus (DM) is a disease that causes death in the world and is expected to continue to increase every year, causing an impact in the form of increased blood sugar levels and psychological effects in the form of anxiety. One alternative therapy that can be done is to use self-hypnosis. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Self-Hypnosis Therapy in Lowering Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Ibnu Sina Makassar Hospital with the method used, namely quasi-experiment, a pre-experimental design approach, one group pre-test post-test design. The population is all patients with diabetes mellitus in the inpatient room with as many as 6 respondents, the sampling technique is purposive sampling using inclusion and exclusion criteria. Data collection by interview, data analysis by using Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of applying self-hypnosis therapy to changes in blood sugar levels with  $Pv$  0.002. Hypnotherapy can be carried out on an ongoing basis. The relaxed state of hypnotherapy can suppress the hormones adrenaline, glucagon, and corticosteroids, to lower blood sugar levels. The planting of positive suggestions through the subconscious given plays an important role in changing the patient's life behavior for the better, so that the blood sugar level of type 2 DM sufferers can be lowered*

*Keywords: alternative interventions; diabetes mellitus; self hypnosis.*

## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan suatu penyakit dimana tubuh tidak mampu melakukan metabolisme lemak, protein dan karbohidrat yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi atau biasa disebut dengan hiperglikemia (Devi dkk, 2018). Diabetes Mellitus biasanya akan menimbulkan komplikasi penyakit neuropati seperti luka diabetes atau biasanya disebut dengan luka gangren. Luka diabetes yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan gangguan integritas pada kulit. Gangguan integritas kulit merupakan keadaan individu dimana terjadi kerusakan pada integument, membrane mukosa dan jaringan pembungkus atau jaringan subkutan (Doenges, 2014) dalam (Saesfa'o, 2020). Diabetes melitus (DM) saat ini merupakan penyakit yang menyebabkan kematian di dunia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2016 menunjukkan, 70 persen dari total kematian di dunia yaitu sekitar 425 orang dan lebih dari setengah beban penyakit diakibatkan diabetes. Sebanyak 90 sampai 95 persen dari kejadian diabetes adalah diabetes tipe 2, sedangkan kasus diabetes tipe 2 dapat dicegah. Menurut Internasional of Diabetic Federation bahwa telah terjadi peningkatan kasus Diabetes Melitus di dunia dari tahun 2017 terjadi peningkatan kasus Diabetes Melitus menjadi 425 juta kasus, tingkat prevalensi global penderita diabetes melitus di Asia Tenggara pada tahun 2017 adalah sebesar 8,5%. Diperkirakan kasus DM akan mengalami peningkatan menjadi 11,1% pada tahun 2045 dimana Indonesia berada di urutan ke-6 setelah Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Mexico dengan jumlah penderita diabetes melitus sebesar 10,3 juta penderita (IDF, 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 secara nasional menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus adalah 2,0%. meningkat dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan hasil pengukuran gula darah pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun yang bertempat tinggal di perkotaan adalah 10,6%.

Berdasarkan estimasi Internasional Diabetes Federation (IDF) tahun 2018 terdapat lebih dari 371 juta orang hidup dengan diabetes di dunia pada tahun 2018 dan diperkirakan 371 juta orang, 175 juta diantaranya belum terdiagnosis, sehingga terancam berkembang progresif menjadi komplikasi tanpa disadari dan tanpa pencegahan. Pada tahun 2025 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 di Indonesia akan menduduki peringkat ke 3 penderita DM terbesar di dunia (Internasional Diabetes Federation, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) peningkatan terjadi dari tahun 2013 sebanyak 6,9% menjadi 10,9% meningkat pada tahun 2018 menjadi 2,1% dari 250 juta orang di Indonesia di bawah China, India, Brazil, Rusia dan Mexico. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi DM di Indonesia dari tahun 2013 mengalami peningkatan angka pasien dengan karakteristik usia 15 tahun keatas dan telah didiagnosis oleh dokter dari 1,5 %, menjadi 2.0 % sampai tahun 2018. Sedangkan didaerah DKI Jakarta prevalensi pasien DM dari 0,6% tahun 2013 juga mengalami peningkatan menjadi 1,5% sampai tahun 2019.

Menurut data Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih dan Rumah Sakit Islam Jakarta Pondok Kopi angka kejadian dengan ulkus kaki terjadi peningkatan dengan jumlah penderita terbanyak pada pasien DM dan sebagian besar pasien ulkus kaki diabetik dilakukan tindakan amputasi. Komplikasi yang sering terjadi pada pasien dengan kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol, dalam waktu yang cukup lama membuat pasien DM rentan terhadap munculnya berbagai penyakit baru. Salah satu komplikasi kronis yang banyak terjadi adalah penyakit arteri perifer dan neuropati baik neuropati sensorik, motorik maupun otonom dimana hampir 60% pasien mengalami komplikasi tersebut (Black & Hawks, 2014). Penyakit arteri perifer dan neuropati pada DM sangat erat kaitannya dengan sirkulasi aliran darah perifer yang tidak baik, hal ini terjadi karena viskositas yang salah satunya disebabkan oleh penumpukan kadar gula darah yang berlebihan sehingga mempengaruhi fungsi platelet darah. Kekentalan darah mengakibatkan aliran darah terganggu sehingga dapat menyebabkan penurunan perfusi aliran

darah kebagian ekstremitas bawah untuk membawa nutrisi dan oksigen keserabut saraf, dampak dari tidak adekuatnya aliran darah yang membawa nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga terjadi penyakit neuropati diabetik (Black & Hawks, 2014).

Neuropati Diabetik akan menimbulkan gejala umum seperti nyeri, suhu yang tidak teratur menyebabkan kurangnya kelembapan kulit yang mengakibatkan kulit kering dan menipis sehingga kulit mudah robek, kurangnya sensitifitas terhadap sentuhan dan getaran serta terjadi kelemahan otot yang juga berisiko mengalami injuri dan terjadi luka pada daerah perifer khususnya kaki, pasien DM dengan luka gangren yang terus menerus dapat berisiko amputasi, pasien DM berpeluang mengalami amputasi ekstremitas bawah 15 kali lebih besar di bandingkan tidak menderita Diabetes Mellitus yang diakibatkan oleh gangguan sirkulasi perifer yang tidak baik. (Greenstain & wood, 2010). Gangguan sirkulasi perifer tersebut dapat dideteksi dengan melihat nilai Ankle Brachial Index (ABI) penderita DM yang merupakan pemeriksaan non infasif sebuah metode yang sederhana yang berfungsi untuk mendeteksi adanya tanda-tanda dan gejala neuropati perifer (AHA, 2014). Ananda (2010), menyimpulkan bahwa orang dengan DM memiliki nilai Ankle Brachial Index (ABI) lebih rendah dari pada yang tidak memiliki riwayat DM, hasil nilai rata-rata Ankle Brachial Index (ABI) pada pasien DM yaitu  $< 0,91$ . Pengukuran Ankle Brachial Index (ABI) dilakukan dengan mengukur rasio dari tekanan sistolik dilengan dan diukur dengan tekanan sistolik dikaki, nilai Ankle Brachial Index (ABI) dihitung dengan membagi antara tekanan sistolik yang berada dilengan dan tekanan sistolik dikaki. Nilai Ankle Brachial Index (ABI)  $> 1.0$  dikatakan baik atau normal dan apabila  $< 0,91$  dikatakan berisiko terjadi gangguan sirkulasi perifer (Williams & Wilkins, 2012). Nilai Ankle Brachial Index (ABI) yang buruk akan berpotensi pada komplikasi penyakit arteri perifer seperti terjadinya ulkus bahkan sampai berakibat pada amputasi dan dampak komplikasi DM 50 % dapat dihindari melalui tindakan preventif (Williams & Wilkins, 2012). Pencegahan kaki diabetik dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup mengontrol gula darah dan tekanan darah, manajemen lipid, berhenti merokok serta melakukan perawatan kaki (Iraj et al, 2013).

Menurut Sihombing, Nursiswati & Prawesti (2012), menyimpulkan bahwa perawatan kaki secara teratur dapat mengurangi resiko penyakit kaki diabetik sebesar 50-60%. Perawatan kaki merupakan pencegahan primer agar tidak terjadi ulkus diabetikum seperti pembersihan kaki memakai kaos kaki yang tepat serta melakukan latihan kaki (Aela et al, 2012). Latihan fisik merupakan komponen penting dari tindakan dan manajemen penderita DM, Namun kenyataannya penderita DM masih jarang melakukan latihan fisik, sehingga perkembangan komplikasi lebih lanjut terus meningkat. Hawkins et al., 2013, mengemukakan bahwa rendahnya aktivitas fisik berkaitan dengan perubahan nilai Ankle Brachial Index (ABI) sehingga konsekuensinya akan meningkatkan resiko kejadian kardiovaskular dan kematian. Pelaksanaan terapi Self Hipnosis pada pelaksanaan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini berdasarkan jurnal yang dilakukan oleh Adelaida Mario et al (2013), yaitu 3 program modalitas terapi fisik untuk meningkatkan penyakit arteri perifer pada penderita DM tipe2. Perawat memberikan penjelasan tentang terapi modalitas dan manajemen DM yang perlu dilaksanakan dalam aktivitas sehari-hari.

Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada diabetes melitus yaitu memberikan support. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi peningkatan kadar gula darah bisa dilakukan tehnik relaksasi dan distraksi, Salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis. 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 (B. A. Keliat, 2011).

Evidence Based pada Penelitian ini diantaranya penelitian yang dilakukan Astuti (2010) dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Smk et al., 2010). Hasil penelitian lain yang dilakukan Banon, dkk (2014) dengan judul “Efektivitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi” pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan menunjukkan hasil hipnotis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p-value  $\alpha$  0,019 (Banon et al., 2014). Penelitian lain yang dilakukan Noorkasiani (2014) Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan pada klien Hipertensi dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) (Banon et al., 2014; Saswati, dkk, 2020 dan Priyono, dkk.2021).

Kondisi stres baik secara fisiologik maupun emosional dapat memberi dampak negatif terhadap pengendalian diabetes. Peningkatan hormon stres akan meningkatkan kadar gula darah. Dalam keadaan stres, pasien DM dapat mengubah pola kebiasaan yang baik, terutama dalam hal makan, latihan dan pengobatan (Brunner and Suddarth's, 2013). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 orang penderita DM, semuanya mengatakan bahwa sejak mengetahui mempunyai penyakit DM sering merasa khawatir dan takut yang tidak menentu, apalagi kalau melihat penderita DM yang terkena luka di kaki dan sampai diamputasi. Salah seorang penderita juga mengatakan bahwa dirinya sangat terkekang dalam hidupnya, terutama dalam hal mengatur makanan atau diet. Perawat secara profesional berperan dalam membantu pasien DM dalam mengendalikan gula darah, diantaranya adalah intervensi mengurangi kecemasan (Brunner and Suddarth's, 2013). Teknik relaksasi merupakan salah satu Tindakan keperawatan yang bisa digunakan untuk mengubah pola perilaku. Secara fisiologis, relaksasi dapat menurunkan stres. Dengan relaksasi, hipotalamus akan mengatur dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (Brunner and Suddarth's, 2013).

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, penyusun tertarik untuk melakukan implementasi Evidence Based *Practice* guna menerapkan teknik relaksasi yang lebih efektif dalam pengendalian gula darah pada penderita DM type 2. Terdapat beberapa teknik relaksasi dalam intervensi keperawatan, diantaranya relaksasi dengan pendekatan hipnosis. Hipnosis merupakan bagian dari *human mind control system* (Budi & Rizali, 2010). Pakar keperawatan, Larkin dalam Anselmo (2005) menjelaskan bahwa hipnosis merupakan sebuah proses komunikasi terapeutik dan kesadaran perilaku dalam konteks hubungan terapeutik. Sugesti hipnosis dapat meningkatkan kerjasama pasien dan kenyamanan pasien dalam perawatan, termasuk mengatasi stress dan memperbaiki pola perilaku. Tujuan dari implementasi Evidence Based Practice keperawatan adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis terhadap kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat menjadi tambahan intervensi dalam pengelolaan pasien DM.

## **METODE**

Populasi dalam pelaksanaan program *self Hipnosis* ini adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 di ruang rawat inap Rumah Sakit Ibnu sina Makassar dengan jumlah sampel sebanyak 6 responden. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi diantaranya yaitu pasien dengan diagnose diabetes melitus dengan masalah peningkatan Kadar Gula darah saat perawatan, dalam kondisi sadar, memiliki fungsi komunikasi verbal yang baik, dan tidak mengalami penurunan koqnitif yang telah di melalui uji MMPI serta pasien yang sudah mendapatkan edukasi tentang penyakit diabetes sedangkan kriteria eklusi yaitu pasien dengan

penurunan kesadaran. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan pendekatan *pre experimental design* yaitu metode penelitian yang diambil untuk melihat apakah terdapat perubahan pada gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan terapi self hipnosis dengan rancangan penelitian menggunakan *one group pretest post test design* dimana peneliti melakukan intervensi *self Hipnosis* dalam perawatan kaki diabetes pada pasien diabetes melitus tipe 2. Intervensi diberikan dalam lima tahapan yakni tahap pra interaksi, tahap orientasi, Tahap kerja, tahap terminasi dan tahap evaluasi. Sebelum intervensi diberikan terlebih dahulu responden dilakukan pengukuran gula darah, kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi self hypnosis sebanyak 3 sesi dalam satu minggu dengan durasi waktu 10 – 15 menit/ sesi. Pengukuran Kembali dilakukan di minggu ke empat setelah semua sesi dilakukan. Hasil dari pengukuran gula darah dilakukan analisis untuk melihat perbandingan kadar gula darah sebelum dan sesudah pemberian self hypnosis terapi. Analisis data yang digunakan berupa uji statistik deskriptif yang terdiri dari Analisa data univariat dan bivariat.

## HASIL

Tabel 1.

Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, Pendidikan, agama dan Riwayat DM di ruang rawat inap Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar (n=6)

Katrakteristik	f	%
Umur		
20 – 30	0	0
31 – 40	0	0
41 – 50	3	50.0
> 51	3	50.0
Jenis kelamin		
Laki – laki	2	33.3
Perempuan	4	66.7
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	33,3
SMA	2	33,3
PT	2	33,3
Agama		
Islam	6	100.0
Kristen	0	0
Hindu	0	0
Budha	0	0
Konghucu	0	0
Riwayat DM		
< 5 tahun	3	50.0
> 5 tahun	3	50.0

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik diketahui dari 6 responden berdasarkan umur pasien yakni 41 – 50 sebanyak 3 orang (50%), dan > 51 tahun sebanyak 3 orang (50%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yakni sebanyak 4 orang (66,7%). Berdasarkan tingkat Pendidikan yakni SMP sebanyak 2 orang (33,3%), SMA 2 orang (33,3%) dan PT 2 orang (33,3%). Berdasarkan agama, semua pasien beragama islam (100%), berdasarkan riwayat DM, sebanyak 3 orang (50%) dengan riwayat < 5 tahun dan 3 orang (50%) > 5 tahun menderita DM.

Tabel 2.  
Gambaran kadar gula darah pasien sebelum penerapan terapi (n=6)

Kadar Gula darah	Stat.	Df	P value	Kesimpulan
Pre test	0.321	6	0,53	Data Berdistribusi normal karena nilai Sig. > 0.05
Pos test	0.322	6	0,52	

Tabel 2 menjelaskan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai *P value* >  $\alpha$  (0,05) maka disimpulkan data berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan dengan uji parametric (*Paired t-test*).

Tabel 3.  
Gambaran kadar gula darah pasien sebelum dan sesudah penerapan terapi (n=6)

Kadar Gula darah	Mean	SD	Z Hitung	<i>P value</i>
Sebelum	358.6	68.8	-5,875	0.002
Sesudah	322.3	74.2		

Tabel 3, didapatkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah pasien sebelum dan sesudah penerapan terapi self hypnosis , dimana nilai *P value* < 0,002, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi self hypnosis terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2 di RS. Ibnu Sina Makassar.

## PEMBAHASAN

### Umur

Hasil pelaksanaan EBP menunjukkan bahwa karakteristik umur pada responden yang dilakukan penerapan terapi self hypnosis rata – rata berusia diatas 41 tahun. Seiring bertambahnya umur, maka resiko mengalami diabetes mellitus semakin tinggi hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi tubuh. Arief (2008) mengemukakan bahwa peningkatan umur menyebabkan intoleransi glukosa kana mengalami peningkatan. Para ahli menyepakati bahwa penyakit diabetes mellitus II akan meningkat mulai usia 45 tahun keatas, hal ini disebabkan karena individu mengalami penyusutan sel  $\beta$  pancreas yang progresif sehingga hormone yang dihasilkan lebih sedikit dan menyebabkan kadar glukosa naik. Sejalan dengan teori D’adamo (2008) yang menyatakan bahwa resiko DM muncul setelah usia 45 tahun yang dikaitkan keaktifan, peningkatan berat badan, penurunan massa otot sehingga penyusutan sel  $\beta$  yang progresif (Masruroh, 2018). Penambahan usia menyebabkan kerentanan terhadap suatu penyakit serta bisa menimbulkan kegagalan dalam mempertahankan homeostatis, keadaan tersebut membuat responden merasa kehidupannya sudah tidak baik.

### Jenis Kelamin

Hasil analisis data menunjukkan, adapun dilihat dari karakteristik jenis kelamin yang dilakukan penerapan terapi self hypnosis didominasi oleh perempuan (66,7%). Berdasarkan Riskesdas 2018, diabetes mellitus pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki. Data diabetes atlas edisi ke 18 yang diterbitkan oleh IDF pada tahun 2017 menunjukkan wanita lebih beresiko tinggi terkena diabetes. Perempuan secara fisik memiliki peluang peningkatan indeks massa tubuh lebih besar dan pasca menopause yang membuat distribusi lemak mudah terakumulasi akibat proses hormonal (Rita, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudi & Kwureh (2020) menjelaskan bahwa wanita yang dikaitkan dengan aktifitas fisik dimana perempuan memiliki aktifitas fisik yang lebih sedikit dibandingkan laki – laki (Lendu, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya DM tipe 2.

### **Pendidikan**

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa status Pendidikan klien rata-rata pada Pendidikan SMP, SMA dan PT sebanyak 2 orang (33,3%). Pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media masa, sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan dan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Sugihartono, 2010).

### **Agama**

Semua pasien yang dilakukan Tindakan yang mengalami DM pada perlakuan ini beragama islam sebanyak 6 orang (100%).

### **Riwayat Menderita Diabetes Melitus**

Hasil penerapan EBP menunjukkan bahwa pada karakteristik responden yang dilakukan penerapan terapi self hypnosis mayoritas lebih dari 5 tahun. Komplikasi akut maupun kronik sering dialami oleh pasien diabetes mellitus menyebabkan penurunan kualitas hidup. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utami (2014) menyebutkan bahwa lama menderita diabetes mellitus mempengaruhi kualitas hidup, hal ini terjadi akibat gaya hidup dan pengontrolan diet yang tidak bagus. Proses perjalanan penyakit yang lama disertai dengan komplikasi yang muncul menyebabkan responden merasa resah dan putus asa dalam melakukan perawatan. Yusra (Roifah, 2017).

### **Perbedaan Kadar gula darah sebelum dan sesudah penerapan terapi self hypnosis**

Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah pasien sebelum dan sesudah penerapan terapi self hypnosis dimana nilai  $P\text{ value} < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi self hypnosis terhadap kadar gula darah pasien DM di RS. Ibnu Sina Makassar. Diabetes adalah salah satu gangguan kesehatan yang bersifat kronis dan berdampak kepada kondisi fisik dan psikologis yang secara langsung dapat mempengaruhi hasil kontrol glikemi dan komplikasi yang timbul. Hasil penerapan EBP ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwanto, dkk (2020) yakni terdapat pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe-2 di Klinik Miftahussyifa Kota Bengkulu.

Upaya alternatif yang dapat digunakan untuk mengendalikan kadar gula darah adalah dengan program manajemen stres (Surwit Dkk, 2013). Secara luas telah diakui bahwa stres memiliki dampak negatif pada kesehatan. Pengalaman stres dapat dikaitkan dengan pelepasan hormone *counteregulatory* dan mobilisasi energi, sering mengakibatkan kadar glukosa yang tinggi. Selain itu stress dapat mengganggu kontrol diabetes secara tidak langsung melalui efek pada diet, olahraga, dan perilaku perawatan diri lainnya. Beberapa studi menunjukkan hubungan stress dengan kontrol glikemik pada sampel pasien dengan diabetes melitus tipe-2. Stres dapat dikelola melalui program manajemen stress atau melalui pemberian obat anxiolytik. Kedua jenis intervensi ini telah dilaporkan untuk memperbaiki kontrol glikemik pada pasien dengan diabetes melitus tipe-2 (Surwit Dkk, 2013).

Hipnoterapi merupakan suatu terapi dimana pikiran seseorang dalam kondisi relaksasi. Dalam kondisi relaks yang dirasakan klien pada saat berlangsungnya proses hipnoterapi, bermanfaat dalam menekan hormone adrenalin, glucagon, serta kortikosteroid dalam tubuh, sehingga mampu menurunkan kadar gula dalam darah (Yanyan Bahtiar, Hj. Betty Suprapti, 2016). Pada saat dilakukan proses hipnoterapi responden sangat antusias mengikuti arahan yang diberikan. Dalam kegiatan ini responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi yang dirasakan menjadikan otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang

dan nyaman. Kondisi relaksasi yang tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka, Sehingga akan lebih mudah di bawa pada fase trans, atau dengan istilah lain akan dibawa menuju ke alam bawah sadar (sub-conscious) Artinya dalam kondisi ini seseorang dapat menerima sugesti penyembuhan lebih intensif dibandingkan dengan kondisi normal serta lebih responsive terhadap pengaruh orang yang menghipnosisnya (ISH, 2012)

Melalui self hypnosis pasien diberikan sugesti positif dengan tujuan pasien mampu mengelola stress dengan baik menjadikan aliran darah di dalam tubuh menjadi lancar sehingga secara berangsur kadar gula darah menjadi turun atau stabil serta menjadikan pribadi yang sangat sehat, hebat dan penuh rasa Bahagia. Proses penurunan kadar gula darah dengan metode hipnoterapi dapat terjadi melalui 2 hal, yaitu:

- 1) Fase Relaksasi yang di rasakan responden saat proses hipnoterapiberlangsung karena mampu menekan hormone adrenalin, glucagon,serta kortikosteroid dalam tubuh yang dapat meningkatkan kadar guladarah.
- 2) Fase penanaman sugesti, karena pada fase ini kita dapat menanamkan sugesti positif merubah perilaku hidup seseorang menuju sehat untuk menurunkan kadar gula darah, yang akan dilakukan setiap hari oleh responden.

Hipnoterapi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan mengkondisikan tubuh agar lebih rileks sehingga mampu menekan hormon adrenalin, glucagon, serta kortikosteroid, yang pada akhirnya mampu menurunkan kadar gula dalam darah Budiarto, E. (2021). Hipnoterapi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Dengan kondisi relaks hipnoterapi mampu menekan hormon adrenalin, glucagon, serta kortikosteroid, sehingga mampu menurunkan kadar gula dalam darah. Disamping itu penananman sugesti positif program melauai alam bawah sadar yang diberikan, berperan penting dalam merubah perilaku hidup penderita DM tipe 2 untuk menjadi lebih baik. Sehingga kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 dapat diturunkan.

## **SIMPULAN**

Penerapan self hypnosis terapi dapat membantu menurunkan kadar gula darah pasien DT tipe 2 diruang rawat inap RS. Ibnu Sina Makassar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahtiar, Y., & Suprapti, B. (2016). Pengaruh terapi Hipnosis Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di Kota Tasikmalaya. *Media informasi*, 12(1), 15-22.
- Blanscet, D. L. (2021). The Use of Clinical Hypnotherapy to Improve Outcomes in Patients With Type 2 Diabetes. *Ijsshr-International Journal of Social Science and Humanities Research*, 4(08), 01-25.
- Black, J dan Hawks, J. 2014. Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan. Dialih bahasakan oleh Nampirar. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- Budiarto, e. (2021). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mejayan Kabupaten Madiun* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia)
- Brunner & suddarth, (2013). Buku ajar keperawatan medikal bedah edisi 8 volume 2. Jakarta EGC
- Deswita, D., Sahar, j., & Mulyono, s. (2019). Impact of Coaching and Self-hypnosis Intervention on Blood Glucose Levels of Older Adults in Indonesia. *Enfermería clínica*, 29, 146-150.

- Devi, dkk. (2018) Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Vol 1. E-Issn: 2654-766x. Fikes Unimus.
- Essy, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Dengan Ansietas dan Manajemen Kasus Pendidikan Kesehatan Ansietas Pada Penderita Hipertensi di Rw 03 Kelurahan Cupak Tangah Kota Padang* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Fabiana R., Celso O., Carlos F S., Agosthino D (2017). Psychotherapy Intervention with Hypnosis in Patients with Type 1 Diabetes Mellitus. *5th CPSYC 2017 5th International Congress on Clinical and Counselling Psychology*. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EPSBS.
- Lendu, N. O. V. I. T. A., Af, S., & Wibowo, R. C. A. (2022). *Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Lansia Di Puskesmas Kendalkerep Kota Malang* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi).
- Masruroh, E. (2018). Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Pratama, P. A., & Rosid, f. N. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasien Tentang Pengelolaan Diet Diabetes Mellitus Di Puskesmas Boyolali* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Priyono, P. (2021). *Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny. F Dengan Hipertensi* (Doctoral Dissertation, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Roifah, I. (2017). Analisis Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 7-13.
- Sari, R. M., Rita, R. S., & Anas, E. (2018). Pengaruh Pemberian Isolat Katekin Gambir (*Uncaria Gambir Roxb*) Terhadap Kadar Hormon Testosteron dan Jumlah Spermatozoa Tikus *Rattus Norvegicus* Jantan Hiperglikemia. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7, 6-9.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 136-143.
- Suwanto, S., Hasymi, Y., & Husin, H. (2020). Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Klinik Miftahussyifa Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (jvk)*, 3(1), 74-84.

