

EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI LIMA JARI MELALUI BERSYUKUR DALAM PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN MEURAXSA KOTA BANDA ACEH

Setio Budi Raharjo^{1*}, Yusrawati Yusrawati², Zakirullah Zakirullah³

¹ Program Studi DIII Keperawatan Banda Aceh, Poltekkes Kemenkes Aceh

² Program Studi DIII Keperawatan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh

³ Program Studi DIII Keperawatan Langsa, Poltekkes Kemenkes Aceh

*Corresponding author:
setio_budiraharjo@yahoo.co.id

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a group of metabolic syndrome diseases with hyperglycemia characteristics that occur due to abnormalities in insulin secretion, insulin resistance, or both. About 50% of Type-2 DM patients experiencing undiagnosed depression is quite concerning because it will hinder DM management and allow negative thoughts to arise so it is important to activate gratitude through five-finger hypnotherapy. The purpose of the study was to determine the effectiveness of five-finger hypnotherapy through gratitude in controlling blood sugar levels of Type-2 Diabetes Mellitus patients. This type of research uses quasi-experimental design with a nonequivalent control group design model. The sample was divided into two, namely the intervention group of 23 people was given five-finger hypnotherapy therapy treatment with gratitude and the control group of 22 people was only given five-finger hypnotherapy therapy treatment taken with purposive sampling techniques. Bivariate analysis using Wilcoxon test and Mann-Whitney test. As a result, there was a difference in pre-test and post-test blood sugar levels where the p-value of the Wilcoxon test in the intervention group was 0.022 and the control group was 0.008. In conclusion, the effectiveness of five-finger hypnotherapy through gratitude in controlling blood sugar levels was a decrease in KGD 27.31 mg / dl in the intervention group and an addition of KGD 19.14 mg / dl in the control group.

Keyword: Hypnotherapy, Gratitude, Type-2 Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit sindrom metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, resistensi kerja insulin, atau kedua-duanya. Sekitar 50 % pasien DM Tipe-2 mengalami depresi yang tidak terdiagnosa cukup memperhatikan karena akan menghambat pengelolaan DM dan memungkinkan timbulnya berbagai pikiran negatif sehingga penting mengaktivasi rasa syukur melalui hipnoterapi lima jari. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Tipe-2. Jenis penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen design* dengan model

nonequivalent control group design. Sampel dibagi dua, yaitu kelompok intervensi 23 orang diberikan perlakuan terapi hipnoterapi lima jari dengan bersyukur dan kelompok kontrol 22 orang hanya diberikan perlakuan terapi hipnoterapi lima jari diambil dengan tehnik *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Hasil, terdapat perbedaan kadar gula darah *pre-test* dan *post-test* dimana nilai *p-value* uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi sebesar 0,022 dan kelompok kontrol sebesar 0,008. Kesimpulan, adanya efektifitas hypnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah yaitu penurunan KGD 27,31 mg/dl pada kelompok intervensi dan penambahan KGD 19,14 mg/dl pada kelompok kontrol.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Bersyukur, Diabetes Melitus Tipe-2, Kadar Gula Darah

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah disebabkan kelainan sekresi insulin atau menurunnya kerja insulin secara progresif (the American Diabetes Association, R, 2017). Diabetes Mellitus dapat menyebabkan komplikasi kronis, seperti gangguan visual, ginjal, kardiovaskuler dan persarafan. Untuk menurunkan angka kejadian dan keparahan Diabetes Mellitus perlu upaya pencegahan, pengendalian dan pengobatan penyakit yang tepat dan segera (Ignatavicius, D. D., & Workman, 2017). Khususnya, Diabetes Mellitus Tipe-2 (sekitar 90% dari populasi Diabetes Mellitus) dapat dilakukan modifikasi gaya hidup dan pengobatan (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian lain yang mengemukakan bahwa masalah utama DM Tipe-2 adalah hampir sekitar 60 % pasien DM mengalami depresi (Putu, dkk., 2022). Kehadiran depresi yang tidak terdiagnosa pada pasien DM Tipe-2 cukup memperhatikan karena akan menghambat pengelolaan DM dan memungkinkan timbulnya rasa bersalah, hilang harapan, tidak berdaya, dan merasa menderita (Sukarmawan, 2019).

Individu yang depresi juga cenderung tidak mematuhi *management care* dan tidak mengikuti gaya hidup sehat yang pada akhirnya mengarah pada kadar gula darah tidak terkontrol. Meskipun, sebagian besar pasien DM Tipe-2 sudah mengetahui beberapa metode *management care* untuk mempertahankan normoglikemia, namun mereka belum memiliki ketrampilan kecerdasan emosi yang mampu mengakui atas kemurahan hati orang lain. Salah satu upaya meningkatkan kecerdasan emosi dengan mengaktifkan rasa syukur untuk meningkatkan kebahagiaan hidup (Prastuti, 2020). Selain itu, respon koping dapat dilakukan dengan mengaktifkan rasa syukur dengan memaknai bahwa "semua hal" dalam hidup ini cukup berarti dan bernilai. Adapun bentuk aktivasi rasa syukur dapat berbentuk rasa senang, rasa dicintai, rasa penuh berkah, dan rasa terima kasih (Hlava, dkk., 2014). Aktivasi rasa syukur dapat dilakukan dengan regulasi emosi kognitif artinya bagaimana cara individu mengelola emosi negatif yang perlu dinetralisir dengan melakukan regulasi emosi melalui berpikir positif. Keadaan ini dapat dilakukan oleh individu dengan pengalihan pemikiran melalui membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Antonia Helena Hamu, 2022). Berpikir positif dapat diciptakan tehnik rileksasi lima jari yaitu kegiatan pengalihan pemikiran dengan tujuan rileksasi dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengemukakan bahwa kemampuan bersyukur akan menimbulkan keiklasan terhadap kondisi yang dialami penderita. Kondisi tersebut

dapat membuat seseorang yang mengalami kadar gula darah yang tinggi dapat menurun karena rasa syukur dapat memicu terbentuknya dopamin yang mempengaruhi psikologis untuk berpikiran positif. Atas dasar alasan tersebut, salah satu upaya peneliti untuk meningkatkan keyakinan diri pasien DM Tipe-2 adalah implementasi hipnoterapi lima jari melalui bersyukur untuk pengendalian kadar gula darah Diabetes Tipe-2.

Penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur menjadi suatu terapi keperawatan komplementari yang mengkondisikan pikiran bawah sadar individu berada dalam kondisi rileksasi sehingga dapat menerima informasi lebih intensif dibandingkan dengan kondisi normal(Wahyuningsih, dkk., 2022). Hal tersebut didukung pernyataan peneliti, yaitu pikiran bawah sadar tidak saja terkait dengan perilaku dan mental tetapi lebih jauh lagi pikiran bawah sadar dapat merubah metabolisme, dan mempercepat proses penyembuhan. Pada hipnoterapi lima jari, pasien DM Tipe-2 akan dibawa pada keadaan rileks dan istirahat dengan membayangkan 5 kondisi yang indah sehingga fase rileksasi ini diharapkan mampu menekan dan menurunkan hormon adrenalin, glucagon, dan kortikosteroid. Dengan demikian, sugesti positif (aktivasi rasa syukur) akan lebih menekan produksi hormon dopamin yang berakhir kadar gula darah dalam rentang normal.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Meuraxsa Kota Banda Aceh.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment design* dengan model *nonequivalen control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus Tipe-2 dengan jumlah sampel 45 responden menggunakan *purposive sampling*. Sample diambil secara non random menjadi dua kelompok, yaitu 23 responden untuk kelompok eksperimen dan 22 responden untuk kelompok kontrol. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1.
Rancangan Quasi Eksperimen(*nonequivalen control group design*)

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Tindak Lanjut	Post-Test
Kelompok intervensi(KI)	Y1	X	Y2	Y3
Kelompok Kontrol(KK)	Y1	-	Y2	Y3

Tehnik pengumpulan data menggunakan lembar observasi, rekam medis puskesmas, buku referensi dan jurnal penelitian. Uji validitasi menggunakan rumus *person product moment* dan uji reliability menggunakan rumus cronbach's alpha. Analisa data menggunakan analisa univariat dengan menggunakan nilai *mean*, analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Kegiatan penelitian diawali dengan pretes pada kedua kelompok tersebut. Kemudian kelompok eksperimen dilakukan intervensi hipnoterapi lima jari dengan bersyukur dalam upaya pengendalian kadar gula darah. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya melaksanakan penerapan hipnoterapi lima jari dan terjadwal masing-masing selama 4 hari yang dilakukan secara bertahap. Selanjutnya, penelitian diakhiri dengan posttes pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh yaitu pada bulan Oktober sampai dengan November 2022 telah diteliti sebanyak 45 partisipan dimana ada 23 partisipan kelompok intervensi dan 22 partisipan kelompok kontrol yang telah diobservasi selama 12 hari dengan rician sebagai berikut; 1.Tahap pertama tanggal 10 s/d 13 Oktober 2022; 2. Tahap kedua tanggal 24 s/d 27 Oktober 2022; Tahap ketiga tanggal 7 s/d 10 November 2022; dan Tahap keempat tanggal 21 s/d 24 November 2022. Perbedaan capaian hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah pasien DM Tipe 2 dapat dilihat dengan membandingkan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pre-test* merupakan data hasil kadar gula darah yang diberikan kepada pasien DM Tipe 2 sebelum diberi perlakuan, sedangkan *post-test* merupakan data hasil KGD setelah pasien DM Tipe 2 mendapatkan perlakuan. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai dimana efektifitas hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah.

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji kontruk terhadap instrumen pelaksanaan hipnoterapi lima jari yang akan digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test* untuk data pengendalian kadar gula darah. Sedangkan hasil ukur kadar gula darah menggunakan alat ukur gula darah *Sinocare* produksi China.

Pengambilan data hasil awal dengan menggunakan *pre-test* pada kelas intervensi dan kelas kontrol. Kemudian diberi perlakuan, dimana kelas intervensi menggunakan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur sedang pada kelas kontrol dengan penerapan hipnoterapi lima jari. Setelah kedua kelas tersebut diberi perlakuan, selanjutnya diberikan *post-test* kepada kedua kelas tersebut.

1. Analisa Univariat

Tabel 2.
Analisa Deskriptif variabel Kadar Gula Darah Kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	Nilai Min	Nilai Max
Kadar GDS						
Sebelum	22	206	19,14	80,068	107	463
Sesudah	22	225,14		74,298	127	463

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata kadar gula darah pada kelompok kontrol yang didapatkan dari pengukuran sebelum(*pre-test*) terhadap 22 responden adalah sebesar 206 mg/dL dengan nilai simpangan baku sebesar 80,068, nilai minimum 107 mg/dL dan nilai maksimum sebesar 463 mg/dL. Adapun nilai rata-rata kadar gula darah pada kelompok kontrol pengukuran sesudah(*post-test*) adalah 225, 14 mg/dL dengan nilai simpangan baku 74,298, nilai minimum sebesar 127 mg/dL dan nilai maksimum sebesar 463 mg/dL dengan selisih kedua mean adalah 19,14.

Tabel 3.
 Analisa Deskriptif variabel Kadar Gula Darah Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	Nilai Min	Nilai Max
Kadar GDS						
Sebelum	23	215,22	27,31	44,827	162	350
Sesudah	23	187,91		42,596	140	320

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi yang didapatkan dari pengukuran sebelum(pre-test) terhadap 23 responden adalah sebesar 215,22 mg/dL dengan nilai simpangan baku sebesar 44,827, nilai minimum 162 mg/dL dan nilai maksimum sebesar 350 mg/dL. Adapun nilai rata-rata kadar gula darah pada kelompok intervensi pengukuran sesudah(post-test) adalah 187,91 mg/dL dengan nilai simpangan baku 42,596, nilai minimum sebesar 140 mg/dL dan nilai maksimum sebesar 320 mg/dL dengan selisih kedua mean adalah 27,31.

2. Analisa Bivariat

A. Uji Normalitas

Tabel 4.
 Uji Normalitas efektifitas hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian Kadar Gula Darah pasien DM Tipe-2

Variabel	Saphiro Wilk	P-value	Keterangan
Kadar GDS			
Kelompok Kontrol			
Pre-Test	0,845	0,350	Normal
Post-Test	0,807	0,099	Normal
Kelompok Intervensi			
Pre-Test	0,767	0,015	Tidak normal
Post-Test	0,795	0,059	normal

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa variabel kadar gula darah memiliki nilai p-value dengan uji normalitas pada kelompok kontrol dari pengukuran sebelum(pre-test) yaitu sebesar 0,350 dan pengukuran sesudah(post-test) yaitu sebesar 0,099. Adapun variabel kadar gula darah memiliki nilai p-value dengan uji normalitas pada kelompok intervensi dari pengukuran sebelum(pre-test) yaitu sebesar 0,015 dan pengukuran sesudah(post-test) yaitu sebesar 0,059. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji normalitas sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol serta hasil uji sesudah pada kelompok intervensi berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji sebelum pada kelompok intervensi berdistribusi tidak normal. Karena itu terdapat hasil uji berdistribusi tidak normal, maka analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan analisis nonparametrik, yaitu uji *wilcoxon* dan uji *Mann-whitney*.

B. Uji Hipotesa

Tabel 5.
 Uji hipotesa Efektifitas Hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada Kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	Paired T-Test	P-Value
Kadar GDS						
Sebelum	22	206		80,068		
Sesudah	22	225,14	19,14	74,298	-1,885	0,018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan nilai p-value dengan uji paired t-test pada kelompok kontrol yaitu sebesar 0,018, maka $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak yaitu terdapat efektifitas hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada kelompok kontrol.

Tabel 6.
 Uji hipotesa Efektifitas Hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada Kelompok intervensi

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	Paired T-Test	P-Value
Kadar GDS						
Sebelum	23	215,22		44,827		
Sesudah	23	187,91	27,31	42,596	-2,105	0,021

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai p-value dengan uji paired t-test pada kelompok intervensi yaitu sebesar 0,021, maka $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak yaitu terdapat efektifitas hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada kelompok intervensi.

Tabel 7.
 Uji hipotesa Efektifitas Hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada Kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Variabel	N	Selisih Mean	Mann-Whitney	P-Value
Kadar GDS				
Kelompok Kontrol	22	19,14		
Kelompok Intervensi	23	27,31	-1,894	0,038

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan nilai p-value dengan uji paired t-test pada kelompok intervensi yaitu sebesar 0,038, maka $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak yaitu terdapat efektifitas hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pasien Diabetes Melitus Tipe-2.

PEMBAHASAN

1. Implementasi hipoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah pada kelompok intervensi pasien DM Tipe 2

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata *pre-test* 215,22 dan setelah dilakukan *post-test* 187,91 sehingga penurunannya sebesar 27,31. Selanjutnya berdasarkan uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 19,897. Sedangkan nilai t_{tabel} dengan df 22 pada taraf signifikan 5 % adalah 1,7201. Oleh karena itu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($19,897 > 1,7201$) dan nilai signifikansinya lebih kecil dari pada 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan terdapat efektifitas secara signifikan pada nilai hasil kadar gula darah pada kelompok eksperimen atau yang menerapkan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur.

Hipnoterapi lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dalam keadaan rileksasi kognitive (Hastuti, 2015). Selain itu, menurut hasil penelitian Rizkiya.K (2017) menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres serta ketakutan.

Proses penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur yaitu upaya untuk menstabilkan kadar gula dalam darah dengan cara berfokus pada diri sendiri dengan memunculkan sikap-sikap positif melalui aktivasi rasa syukur oleh individu sehingga seseorang memiliki aura positif dalam mengatasi dan menerima segala kejadian pada dirinya dengan mengandalkan diri sendiri (Saifunurmazah, 2013). Didukung penelitian lain yang mengemukakan bahwa bersyukur mampu memicu pikiran-pikiran positif pada penderita diabetes melitus sehingga mampu mengambil sikap positif dengan memunculkan kemampuan sendiri untuk mengatasi masalah (Sukarmawan, 2019). Pikiran positif juga mampu mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal. Sedangkan efek samping yang dapat timbul dari dampak psikologis yang terjadi pada pasien DMT2, yaitu kecemasan, kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah dan rasa kebosanan. Oleh karena itu, keluarga mempunyai peran penting untuk mendampingi partisipan dalam mengimplementasi hipnoterapi lima jari melalui bersyukur.

Pada tahap pertama partisipan diberikan *post-test* kemudian pendamping mengkondisikan agar partisipan untuk siap melaksanakan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dan mendukung partisipan untuk tertib dan rutin secara terjadwal dalam melaksanakan kegiatannya selama empat hari berturut-turut. Setiap partisipan diberikan contoh kemudian diminta untuk melakukan tahapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur artinya individu berusaha mengikuti secara bertahap hipnoterapi lima jari dengan sepenuh hati yang ditandai sikap menerima, tenang, dan berada pada posisi jasmani yang rileksasi. Hal tersebut sesuai hasil penelitian yang mengemukakan bahwa latihan jasmani dengan rileksasi terhadap sistem tubuh akan membuat seluruh hormon berfungsi mengatur sistem tubuh dapat bekerja secara optimal (Shakerifard & ., 2019). Didukung peneliti lain yang menemukan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah pasien diabetes mellitus. Relaksasi diperkirakan bekerja pada pengaturan hormon kortisol dan hormon stres lainnya (Aleksieva, 2023).

Penurunan kadar gula darah ini disebabkan karena suatu proses relaksasi dimana teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau menimbulkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Widyastuti, Palupi, & Yulianti, 2004). Relaksasi adalah suatu metode masuk ke batin

bawah sadar pasien melalui kekuatan pengulangan afirmasi atau sugesti berupa do'a atau bacaan apapun di dalam hati yang bisa memberi keyakinan yang tinggi bagi penggunaannya (Pearce, dkk., 2016).

Rasa bersyukur yang muncul pada individu dapat memicu berperilaku yang baik sesuai dengan moral yang ada di sekitar, mampu berperilaku yang baik serta mampu menghormati pemikiran serta perilaku orang lain dengan terciptanya hubungan yang harmonis dan rasa saling menghargai orang lain yang ditandai adanya simpati dan empati (Emmons & McCullough, 2003). Partisipan gampong Ulee Lheue kecamatan Meuraxsa Kota Banda Aceh telah banyak melakukan *gratitude* (bersyukur) sehingga memicu peningkatan kenyamanan dalam hidup. Perilaku-perilaku tersebut akan menciptakan suasana yang kondusif bagi hubungan interpersonal dan menimbulkan emosi positif. Emosi yang positif akan memicu rasa menghargai dan di hargai sehingga penderita diabetes melitus merasa bermanfaat dan berguna selama hidupnya. Ketenangan dan sikap positif membuat kadar gula darah dapat dikendalikan dengan baik. Didukung hasil penelitian yang menemukan bahwa tingginya kemampuan bersyukur akan menekan kortisol dan tidak akan mempengaruhi sel alfa pancreas untuk memecah cadangan glikogen dalam jaringan otot, hepar dan jaringan lemak (Wahyuningsih, dkk., 2022).

2. Implementasi hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pada kelompok kontrol pasien DM Tipe 2

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pre-test sebesar 206 pada saat post-test meningkat menjadi 225,14 sehingga peningkatannya sebesar 19,14. Selanjutnya berdasarkan uji t didapatkan t sebesar 5,131 dengan signifikansi 0,00. Sedangkan nilai t pada db 21 dengan taraf signifikansi 5% adalah 2,040. Jadi nilai $t > t$ ($5,131 > 2,040$) dan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p = 0,0001 < 0,05$). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan sebesar 19,14 signifikan atau terdapat 19,14 mg/dL peningkatan secara signifikan dengan hasil KGD pasien DM Tipe-2 pada kelompok kontrol.

Pada penelitian ini menggunakan Uji t dengan hasil bahwa adanya efektifitas penerapan hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pasien DM tipe 2 cukup signifikan, yaitu $t > t$ ($5,131 > 2,040$) dengan nilai P yaitu 0,0001. Kemampuan partisipan dalam melakukan hipnoterapi lima jari berdampak pada kemampuan individu dalam manajemen suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Jika dikaitkan dengan penyakit diabetes melitus yang mengharuskan keteraturan kontrol kadar gula darah dan pengobatan yang lama, maka memerlukan kemampuan khusus melaksanakan hipnoterapi lima jari yang baik karena pengendalian emosi dan mental yang baik supaya perlu adanya kerjasama selama pengobatan dengan waktu yang cukup lama. Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti lain yang mengemukakan bahwa ketenangan sangat dibutuhkan dalam membentuk kesejahteraan psikologis (psychological well-being) (Wood, dkk., 2009).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan hasil kadar gula darah pasien DM Tipe 2 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dapat dibuktikan dari menurunnya secara signifikan dengan nilai selisih mean, yaitu sebesar 27,31 mg/dL pada kelompok intervensi dan nilai selisih mean, yaitu sebesar 19,14 mg/dL pada kelompok kontrol.

Aktivasi rasa syukur adalah kemampuan diri membangkitkan emosi secara positif dalam mencapai kestabilan dan kenetralan suasana hatinya. Rasa syukur sangat mudah dipahami dan dilaksanakan tetapi selama ini manusia cenderung mempersulit diri sehingga inti dari syukur itu sendiri terabaikan yang diiringi munculnya berbagai kerumitan. Didukung oleh Ibnu Qoyyim Al-Juziyah menggambarkan bahwa perilaku bersyukur (rasa syukur) hendaknya dilakukan disetiap kondisi apapun (Akmal, 2018). Sejalan dengan pendapat peneliti lainnya yang menyatakan bahwa nilai-nilai rasa syukur dapat menurunkan pengaruh emosi negatif dengan memberikan arah, petunjuk dan harapan dalam kehidupan (Yost-Dubrow & Dunham, 2018). Selain itu, perasaan syukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan kebahagiaan.

Pada kelompok intervensi telah dilakukan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dengan hasil nilai mean kadar gula darah mengalami penurunan. Mekanisme perubahan (penurunan) kadar gula darah setelah dilakukan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur disebabkan oleh perubahan metabolisme yang dipengaruhi oleh lama latihan, frekuensi latihan dan buku harian rasa syukur (daftar list harian rasa syukur). Para partisipan yang telah berperilaku syukur akan lebih mudah memahami dan memaknai hal-hal yang perlu disyukuri didalam hidupnya. *Setting* kelompok penelitian ini dibuat sedemikian rupa agar para partisipan mampu menciptakan hubungan interpersonal yang sangat dekat, sehingga terbentuknya suasana saling percaya, memahami, terbuka, berbagi permasalahan yang dirasakan, empati, umpan balik dan afirmasi positif. Para partisipan diharapkan dapat saling berbagi dan membandingkan pengalaman-pengalaman maupun kondisi yang dialaminya dengan partisipan lainnya. Didukung penelitian lain yang mengemukakan bahwa individu akan semakin mudah untuk bersyukur pada saat membandingkan kondisi diri dengan orang lainnya (S. Rye, dkk., 2023). Pada kelompok intervensi ini juga menjadi efektif karena setiap partisipan mendapatkan pendampingan dan stimulasi yang berulang secara rutin serta terjadwal. Selain itu, partisipan diberi tugas-tugas harian berupa menuliskan rasa syukur dalam daftar list harian rasa syukur yang berguna dalam meningkatkan rasa syukur para partisipan. Didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa individu yang menuliskan hal-hal yang disyukuri memiliki tingkat kesejahteraan subyektif lebih tinggi (Emmons & McCullough, 2003).

Secara kualitatif para partisipan telah menjelaskan bahwa mereka merasa lebih puas dengan kehidupan yang dimilikinya saat ini. Para partisipan menjelaskan bahwa mereka dapat melihat segala yang dimiliki dengan lebih positif. Sejalan dengan Jackowska, Brown, Ronaldson, dan Steptoe (2015) yang menjelaskan bahwa mengekspresikan kebersyukuran dapat meningkatkan rasa optimisme terhadap kehidupan. Para partisipan menjelaskan bahwa mereka lebih positif dan yakin dalam memandang hari-hari kedepannya dan dampak yang paling dirasakan oleh para partisipan adalah berkurangnya emosi-emosi negatif seperti, marah dan berkurangnya perasaan khawatir atau cemas. Para peneliti lain menjelaskan bahwa melatih rasa syukur akan berlawanan dengan emosi-emosi negatif, sehingga dapat menghambat munculnya perasaan marah, iri hati, maupun rasa penderitaan (Emmons & McCullough, 2003). Didukung hasil penelitian yang menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki emosi negatif yang lebih rendah dan memiliki keluhan-keluhan fisik yang rendah (Ernawati, dkk., 2021).

Pengelolaan DM yang bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, dapat dilakukan secara nonfarmakologis yang dilakukan secara rutin dan konsisten maka penurunan kadar gula darah akan tercapai. Hipnoterapi lima jari yang

dilakukan melalui rasa syukur akan membuat timbulnya rasa nyaman dan ketenangan. Hal tersebut sesuai penuturan partisipan yang mengatakan bahwa setelah melakukan hipnoterapi lima jari melalui terapan rasa syukur maka pikiran lebih ringan dan emosi terkendali. Adapun beberapa alasan yang menyebabkan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur memiliki rerata nilai kadar gula darah dibandingkan dengan penerapan hipnoterapi lima jari dikarenakan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur lebih membawa partisipan lebih nyaman dan bersikap ikhlas dalam pelaksanaan tahapan hipnoterapi yang mengaktifasi rasa syukur dengan pikiran positif sa'at membayangkan keempat kondisi yang paling disukai. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya penerapan hipnoterapi lima jari yang tidak diikuti emosi positif dan pikiran partisipan masih kurang fokus dalam pelaksanaan kegiatan atau dilakukan tanpa pendampingan. Sejalan penelitian lain yang mengemukakan bahwa implimentasi hipnoterapi lima jari secara teratur dapat membantu pasien DM mengatur kadar gula darahnya dalam rentang normal dan stabil(Kuswandi, dkk., 2008).

3. Efektifitas hipnoterapi lima jari dalam pengendalian kadar gula darah pasien DM Tipe 2 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan hasil kadar gula darah pasien DM Tipe 2 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dapat dibuktikan dari menurunnya secara signifikan dengan nilai selisih mean, yaitu sebesar 27,31 mg/dL pada kelompok intervensi dan nilai selisih mean, yaitu sebesar 19,14 mg/dL pada kelompok kontrol.

Aktivasi rasa syukur adalah kemampuan diri membangkitkan emosi secara positif dalam mencapai kestabilan dan kenetralan suasana hatinya. Rasa syukur sangat mudah dipahami dan dilaksanakan tetapi selama ini manusia cenderung mempersulit diri sehingga inti dari syukur itu sendiri terabaikan yang diiringi munculnya berbagai kerumitan. Didukung oleh Ibnu Qoyyim Al-Juziyah menggambarkan bahwa perilaku bersyukur(rasa syukur) hendaknya dilakukan disetiap kondisi apapun(Akmal, 2018). Sejalan dengan pendapat peneliti lainnya yang menyatakan bahwa nilai-nilai rasa syukur dapat menurunkan pengaruh emosi negatif dengan memberikan arah, petunjuk dan harapan dalam kehidupan(Yost-Dubrow & Dunham, 2018). Selain itu, perasaan syukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan kebahagiaan.

Pada kelompok intervensi telah dilakukan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dengan hasil nilai mean kadar gula darah mengalami penurunan. Mekanisme perubahan (penurunan) kadar gula darah setelah dilakukan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur disebabkan oleh perubahan metabolisme yang dipengaruhi oleh lama latihan, frekuensi latihan dan buku harian rasa syukur(daftar list harian rasa syukur). Para partisipan yang telah berperilaku syukur akan lebih mudah memahami dan memaknai hal-hal yang perlu disyukuri didalam hidupnya. *Setting* kelompok penelitian ini dibuat sedemikian rupa agar para partisipan mampu menciptakan hubungan interpersonal yang sangat dekat, sehingga terbentuknya suasana saling percaya, memahami, terbuka, berbagi permasalahan yang dirasakan, empati, umpan balik dan afirmasi positif. Para partisipan diharapkan dapat saling berbagi dan membandingkan pengalaman-pengalaman maupun kondisi yang dialaminya dengan partisipan lainnya. Didukung penelitian lain yang mengemukakan bahwa individu akan semakin mudah untuk bersyukur pada saat

membandingkan kondisi diri dengan orang lainnya (S. Rye, dkk., 2023). Pada kelompok intervensi ini juga menjadi efektif karena setiap partisipan mendapatkan pendampingan dan stimulasi yang berulang secara rutin serta terjadwal. Selain itu, partisipan diberi tugas-tugas harian berupa menuliskan rasa syukur dalam daftar list harian rasa syukur yang berguna dalam meningkatkan rasa syukur para partisipan. Didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa individu yang menuliskan hal-hal yang disyukuri memiliki tingkat kesejahteraan subyektif lebih tinggi (Emmons & McCullough, 2003).

Secara kualitatif para partisipan telah menjelaskan bahwa mereka merasa lebih puas dengan kehidupan yang dimilikinya saat ini. Para partisipan menjelaskan bahwa mereka dapat melihat segala yang dimiliki dengan lebih positif. Sejalan dengan Jackowska, Brown, Ronaldson, dan Steptoe (2015) yang menjelaskan bahwa mengekspresikan kebersyukuran dapat meningkatkan rasa optimisme terhadap kehidupan. Para partisipan menjelaskan bahwa mereka lebih positif dan yakin dalam memandang hari-hari kedepannya dan dampak yang paling dirasakan oleh para partisipan adalah berkurangnya emosi-emosi negatif seperti, marah dan berkurangnya perasaan khawatir atau cemas. Para peneliti lain menjelaskan bahwa melatih rasa syukur akan berlawanan dengan emosi-emosi negatif, sehingga dapat menghambat munculnya perasaan marah, iri hati, maupun rasa penderitaan (Emmons & McCullough, 2003). Didukung hasil penelitian yang menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki emosi negatif yang lebih rendah dan memiliki keluhan-keluhan fisik yang rendah (Ernawati, dkk., 2021).

Pengelolaan DM yang bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, dapat dilakukan secara nonfarmakologis yang dilakukan secara rutin dan konsisten maka penurunan kadar gula darah akan tercapai. Hipnoterapi lima jari yang dilakukan melalui rasa syukur akan membuat timbulnya rasa nyaman dan ketenangan. Hal tersebut sesuai penuturan partisipan yang mengatakan bahwa setelah melakukan hipnoterapi lima jari melalui terapan rasa syukur maka pikiran lebih ringan dan emosi terkendali. Adapun beberapa alasan yang menyebabkan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur memiliki rerata nilai kadar gula darah dibandingkan dengan penerapan hipnoterapi lima jari dikarenakan penerapan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur lebih membawa partisipan lebih nyaman dan bersikap ikhlas dalam pelaksanaan tahapan hipnoterapi yang mengaktifasi rasa syukur dengan pikiran positif saat membayangkan keempat kondisi yang paling disukai. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya penerapan hipnoterapi lima jari yang tidak diikuti emosi positif dan pikiran partisipan masih kurang fokus dalam pelaksanaan kegiatan atau dilakukan tanpa pendampingan. Sejalan penelitian lain yang mengemukakan bahwa implimentasi hipnoterapi lima jari secara teratur dapat membantu pasien DM mengatur kadar gula darahnya dalam rentang normal dan stabil (Kuswandi, dkk., 2008).

KESIMPULAN

Pada bagian ini, terdapat dua hal yang dapat disampaikan berdasarkan kajian pembahasan, yaitu: 1. terdapat perbedaan kadar gula darah antara partisipan yang menerapkan hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dengan partisipan yang hanya menerapkan hipnoterapi lima jari pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Meuraxsa kota Banda Aceh; 2. Adanya efektifitas hipnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah pasien DM Tipe 2 pada kelompok intervensi dan kelompok

kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Meuraxsa kota Banda Aceh.

Dalam upaya pengendalian dan pengelolaan pasien DM Tipe-2 sangat dibutuhkan adanya dukungan keluarga dengan melakukan edukasi dan pendampingan kepada anggota yang menderita DM Tipe-2 melalui usaha-usaha, yaitu pertama, Puskesmas Kecamatan Meuraxsa hendaknya memasukan ke program Posyandu dan program promosi kesehatan sebagai kegiatan yang berkelanjutan untuk para pasien DM Tipe-2 di Wilayah kerja Puskesmas Meuraxsa Kota Banda Aceh. Kedua, kader posyandu dapat melakukan supervisi baik langsung maupun tidak langsung terhadap implementasi hipnoterapi lima jari melalui bersyukur oleh para orangtua gampong yang berada dibawah pengawasannya. Semua temuan hasil supervisi dilaporkan kepada tenaga kesehatan puskesmas yang menjadi tanggungjawab untuk dicarikan jalan keluarnya.

REFERENSI

- Akmal, D. (2018). Konsep syukur (. *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam, Volume 7, Nomor 2, Desember 2018*, 7, 1–22.
- Aleksieva, R. (2023). *The Grateful Bias : The Impact of Gratitude and Ingratitude on Conformity. May 2020*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26845.38884>
- Antonia Helena Hamu, D. (2022). Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19. <Http://Jurnal.Poltekkeskupang.Ac.Id/Index.Php/Fnj>, 2(1).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Ernawati, U., Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. (2021). Effectiveness of diabetes self-management education (Dsme) in type 2 diabetes mellitus (t2dm) patients: Systematic literature review. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 404–408. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2240>
- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: The transpersonal gratitude scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1–14.
- Ignatavicius, D. D., & Workman, L. (2017). *Medical Surgical Nursing: Patient centered collaboration care (7th ed.)*. St. Louis Missouri: Saunders Elsevier.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10).
- Kuswandi, A., Sitorus, R., & Gayatri, D. (2008). *PENGARUH RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI SEBUAH RUMAH SAKIT DI TASIKMALAYA*. 1993, 2008.

- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Daher, N., Sally, F., Nelson, B., Berk, L. S., Belinger, D., Cohen, H. J., King, M. B., Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Daher, N., Sally, F., Nelson, B., Berk, L. S., Belinger, D., Cohen, H. J., & King, M. B. (2016). *Effects of Religious Versus Conventional Cognitive-Behavioral Therapy on Gratitude in Major Depression and Chronic Medical Illness: A Randomized Clinical Trial*. *Effects of Religious Versus Conventional Cognitive-Behavioral Therapy on Gratitude in Major Depression and Chronic Medical Illness: A Randomized Clinical Trial*, 9637(May).
<https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1100971>
- Prastuti, E. (2020). Urgensi Pelatihan Syukur (Gratitude Training) untuk Meningkatkan Subjective Well-Being “Ibu Muda” dalam Konteks Keluarga. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 220–237. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.3042>
- Putu, I. G., Adipathyama, R., Putri, S., Lestari, P., Putu, D., & Udiyani, C. (2022). Hubungan antara Depresi dengan Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Karangasem Bali Kesehatan Provinsi Bali menyatakan bahwa. 2(2), 124–129.
- S. Rye, M., R. Schiavo, K., & Tsaligopoulou, A. (2023). Focusing on Gratitude: Implications for Mental Health. *Happiness and Wellness - Biopsychosocial and Anthropological Perspectives*, 1–16. <https://doi.org/10.5772/intechopen.107286>
- Shakerifard, M. dkk, & . (2019). Effect of Gratitude on Mental Health with Mediating Role of Positive and Negative Affect. *Journal of Education and Community Health*, 6(2), 87–93. <https://doi.org/10.29252/jech.6.2.87>
- Sukarmawan, K. F. R. (2019). Pengaruh Gratitude Therapy Terhadap Subjective Well Being Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Imiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1513–1524. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3827/2934>
- the American Diabetes Association. R. (2017). Standards of Medical Care in Diabetes-2017: Summary of Revisions. *Diabetes Care*, 40(January), 4–5. <https://doi.org/10.2337/dc17-s003>
- Wahyuningsih, A. S., Holo, M., & Kediri, K. (2022). Kadar gula darah ditinjau dari gratitude pada penderita dm. 10(3), 535–540.
- Wood, A. M., Joseph, S., Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yost-Dubrow, R., & Dunham, Y. (2018). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, 32(2), 397–403. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1289153>