

**PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENERAPAN HYPNOSIS LIMA JARI
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRESS
PASIEN DIABETES MELITUS**

**AGUNG EKO HARTANTO ^{1*}, YUSTINA PURWANINGSIH ², GANDES WIDYA
HENDRAWATI ³**

Poltekkes Kemenkes Malang

e-mail: agungeko_hartanto@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan perawatan jangka panjang, sering kali memengaruhi kualitas hidup pasien dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memberdayakan keluarga pasien DM melalui edukasi dan latihan relaksasi hipnosis lima jari guna mengurangi stres akibat perawatan pasien. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sukosari, Kec. Kauman Kab. Ponorogo, dengan melibatkan 12 keluarga pasien DM yang dipilih secara *purposive sampling*. Metode kegiatan mencakup edukasi kesehatan, simulasi, dan praktik langsung, dilakukan dalam tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 66% (kategori kurang) menjadi 83% (kategori baik) setelah penyuluhan. Selain itu, latihan relaksasi hipnosis lima jari secara signifikan menurunkan tingkat stres keluarga, dari 83% (stres sedang) menjadi 75% (stres ringan). Hipnosis lima jari, sebagai teknik relaksasi berbasis ingatan positif, terbukti efektif mengurangi ketegangan fisik dan emosional, mendukung kenyamanan psikospiritual, serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam menghadapi tantangan merawat pasien DM. Program ini menunjukkan pentingnya pemberdayaan keluarga dalam mendukung perawatan pasien DM, baik secara fisik maupun emosional. Hasil ini diharapkan menjadi dasar untuk pengembangan intervensi serupa yang berfokus pada peningkatan kapasitas keluarga dan pengurangan stres dalam merawat pasien dengan penyakit kronis. Keterlibatan keluarga dalam mendukung pasien DM berperan signifikan dalam perawatan fisik dan mental pasien. Dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan komunitas diperlukan untuk keberlanjutan program.

Kata kunci: DM, hipnosis lima jari, pemberdayaan keluarga, stress

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease requiring long-term care, often affecting the quality of life of patients and their families. This study aims to empower families of DM patients through education and five-finger hypnosis relaxation training to reduce the stress associated with caregiving. This community service program was conducted in Sukosari Village, Ponorogo, involving 12 families of DM patients selected through purposive sampling. The program utilized methods such as health education, simulation, and hands-on practice, carried out in three phases: preparation, implementation, and evaluation. The results showed an increase in participants' knowledge from 66% (low category) to 83% (good category) after the health education sessions. Furthermore, the five-finger hypnosis relaxation technique significantly reduced family stress levels, from 83% (moderate stress) to 75% (mild stress). As a relaxation technique based on positive memories, the five-finger hypnosis method proved effective in reducing physical and emotional tension, supporting psychosocial comfort, and enhancing families' ability to handle the challenges of caring for DM patients. This program highlights the importance of family empowerment in supporting DM patient care, both physically and emotionally. These findings are expected to serve as a foundation for developing similar interventions that focus on increasing family capacity and reducing stress in managing

chronic illness care. Family involvement in supporting DM patients plays a significant role in the physical and mental care of the patients. Continuous support from healthcare providers and the community is essential for program sustainability.

Keywords: DM, five-finger hypnosis, family empowerment, stress

PENDAHULUAN

DM termasuk penyakit yang membutuhkan pengobatan yang lama sehingga bisa berdampak pada penurunan kualitas hidup, perawatan diri yang buruk, gangguan kontrol glikemik, penurunan tingkat kepatuhan pengobatan dan peningkatan resiko terjadinya komplikasi diabetes (Kusumawati, Kusnanto, 2022). Hal ini memicu stress serta ketahanan hidup pasien dalam kehidupannya. Riset kesehatan dasar Kementerian Kesehatan RI menunjukkan peningkatan angka prevalensi DM yang cukup signifikan yaitu dari 6,9% di tahun 2013 menjadi 8,5% di tahun 2018, sehingga estimasi peningkatan jumlah penderita DM di Indonesia mencapai lebih dari 16 juta orang dalam 5 tahun (Riskesdas, 2018). Gambaran dari data tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian DM di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat, Ironisnya hal ini berbanding terbalik dengan upaya yang telah dilakukan Pemerintah dalam menekan angka kejadian DM di Indonesia.

Respon emosional negatif yang muncul pada klien dengan diabetes melitus dapat berupa penolakan atau tidak mau mengakui kenyataan, cemas, marah, merasa berdosa dan depresi. Pada kondisi klien dirawat di rumah sakit klien kehilangan waktu untuk rekreasi, bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu perawatan diabetes melitus memerlukan waktu yang lama untuk masa penyembuhan juga dapat menyebabkan cemas bagi klien (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2020).

Pentingnya dukungan dan pendampingan dimulai dari keluarga untuk perawatan dan pencegahan komplikasi. Keluarga dapat menunjukkannya dengan dukungan baik tenaga, moril maupun materil, emosional, nasehat, informasi, dan penilaian positif pada penderita DM. Pendampingan keluarga merupakan hal yang paling penting dalam penyembuhan klien yang akan berdampak baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (Keliat, Panjaitan RU, & Riasmini M, 2010). Maka anggota keluarga yang lain memiliki tanggung jawab untuk merawat dan mengurus penderita sehingga kondisinya membaik (Setiadi, 2008). Selain itu, keluarga juga mengalami situasi krisis dan ketegangan yang kuat dengan tuntutan ekonomi dan perawatannya yang kondusif bagi anggota keluarga yang mengalami DM dalam jangka waktu yang tidak singkat.

Salah satu bentuk latihan untuk menurunkan stress dengan melakukan Latihan Hipnosis Lima Jari. Hipnosis Lima Jari adalah suatu tehnik relaksasi dengan cara mengingat kembali pengalaman – pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami untuk menurunkan kecemasan maupun stress.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan dalam bentuk pemberdayaan kepada keluarga dengan pasien DM, yakni dengan memberikan latihan Hipnosis lima jari. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 12 keluarga di Desa Sukosari Kauma Ponorogo. Penentuan keluarga ini diambil secara purposive sampling oleh penanggung jawab program PTM di Ponkesdes dan Kader Kesehatan setempat berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yakni anggota keluarga dengan lama sakit pasien DM lebih dari 2 tahun, mampu baca tulis, tidak menderita DM, hanya terdapat satu pasien DM.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2024 bertempat di Desa Sukosari Kec. Kauman Kab. Ponorogo. Pelaksana kegiatan ini adalah dosen Program Studi D3

Copyright (c) 2024 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, dengan didampingi oleh mahasiswa serta kader kesehatan di desa setempat. Metode kegiatan ini adalah ceramah, simulasi dan praktek. Pemberdayaan keluarga dimulai dengan tiga tahap, yaitu; (1) Tahap persiapan, yakni diawali dengan mengurus perizinan kepada Pemerintah setempat, selanjutnya melakukan pendekatan tenaga kesehatan setempat dengan melakukan pemilihan sampel sesuai kriteria sasaran, (2) Tahap pelaksanaan kegiatan; Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan 2 kali pertemuan, pertama dengan memberikan edukasi kesehatan tentang stress dalam merawat pasien DM melalui pendekatan edukasi lima pilar DM kemudian dilanjutkan dengan memberikan Latihan relaksasi *Hipnosis Lima Jari* kepada anggota keluarga. Pertemuan kedua, anggota keluarga diberikan sesi evaluasi; (3) Tahap akhir; tahapan ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program secara keseluruhan dengan menganalisis indikator luaran kegiatan. Luaran kegiatan ini adalah pengetahuan peserta tentang latihan relaksasi untuk mengurangi stress selama merawat pasien di rumah. Selain itu juga diberikan cek kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, nadi dan cek gula darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sukosari berada di wilayah kerja Puskesmas Ngrandu merupakan salah satu puskesmas yang berada di kabupaten Ponorogo, yang selama 3 tahun terakhir menjadi salah satu puskesmas yang digunakan oleh Kampus VI Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang sebagai lahan praktek dan pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi bagi mahasiswa D3 Keperawatan. Memiliki fasilitas kesehatan berupa Puskesmas yang difasilitasi oleh dua tenaga kesehatan yakni Perawat dan bidan desa.

Jumlah penderita DM kurang lebih 50 pasien. Keadaan status pendidikan dan sosial ekonomi dari keluarga di Puskesmas Ngrandu beragam. Kegiatan kunjungan dan pengobatan telah dilakukan oleh petugas kesehatan di puskesmas. Permasalahan kesehatan yang dihadapi antara lain: dukungan keluarga, masyarakat, pemberdayaan keluarga, pemberdayaan pasien (ekonomi dan sosial). Berdasarkan data di atas perlu dilakukan kegiatan edukasi/pemahaman dan pemberdayaan keluarga tentang *reduksi* stress pasien DM.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

	Kategori	Jumlah	Prosentase
Jenis kelamin	Laki – laki	3	25
	Perempuan	9	75
	Total	12	100
Usia	Dewasa	7	58
	Lansia	5	42
	Total	12	100
Pendidikan	SD	6	50
	SMP	4	34
	SMA	2	16
	Total	12	100

Menurut tabel 1 dibawah, karakteristik peserta sebagian besar adalah perempuan sebanyak 75%, dengan kategori usia dewasa sejumlah 58% dan tingkat pendidikan sebanyak 50% adalah SD (Sekolah Dasar).

Tabel 2. Hasil pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	2	17	10	83
Cukup	2	17	2	17
Kurang	8	66	0	0
Total	12	100	12	100

Hasil pengetahuan sebelum penyuluhan sebagian besar kurang (66%). Hasil pengetahuan setelah penyuluhan sebagian besar baik yakni sebanyak 10 peserta (83%) seperti yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 3. Hasil Pre-Post Test peserta Tingkat Stress

Tingkat stress	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Ringan	2	17	9	75
Sedang	10	83	3	25
Berat	0	0	0	0
Total	12	100	12	100

Pada tabel 3, menunjukkan adanya perubahan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi Hipnosis Lima Jari, sebanyak 83% stress sedang, dan setelah diberikan latihan mengalami penurunan stress menjadi 75% (9 orang) dengan stress ringan.

Hasil dapat disajikan dalam bentuk tabel angka-angka, grafik, deskripsi verbal, atau gabungan antara ketiganya. Tabel, grafik, atau gambar tidak boleh terlalu panjang, terlalu besar, atau terlalu banyak. Penulis sebaiknya menggunakan variasi penyajian tabel, grafik, atau deskripsi verbal. Tabel dan grafik yang disajikan harus dirujuk dalam teks. Cara penulisan tabel ditunjukkan pada Tabel 1. Tabel tidak memuat garis vertikal (tegak) dan garis horisontal (datar) hanya ada di kepala dan ekor tabel. Ukuran huruf isian tabel dan gambar boleh diperkecil.

Didapatkan permasalahan selama merawat pasien DM di rumah, diantaranya informasi lima pilar DM meliputi; pengaturan pola makan, aktivitas fisik, minum obat, cek gula darah dan edukasi kesehatan. Selain itu, lama sakit DM dari anggota yang dirawat menjadi penyebab meningkatnya tingkat stress keluarga yang harus menghadapi masalah yang tentu saja sangat komplek. Upaya tenaga kesehatan khususnya perawat dalam turut membantu keluarga dengan DM yakni memberikan Latihan relaksasi Hipnosis Lima Jari serta edukasi DM di Desa Sukosari sangat diperlukan, karena melihat prevalensi angka kesakitan DM yang makin hari terus meningkat. Sebanyak 66% peserta memiliki pengetahuan kurang tentang DM, setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang DM terdapat peningkatan menjadi 83% dengan kategori baik. Sedangkan setelah diberikan latihan relaksasi Hipnosis Lima Jari, terdapat penurunan tingkat stres menjadi 75% (stress ringan) dari yang sebelumnya sebagian besar peserta memiliki stress sedang sebanyak 83%.

Terapi hipnosis adalah kondisi yang memfokuskan kesadaran pada hal khusus yang dicapai sendiri atau dipandu oleh terapis (Akmal et.al, 2016) dalam UNAIR 2019. Salah satu kegunaan dari hipnosis adalah untuk mengurangi prasangka yang dapat menimbulkan stress. Menurut (Prise SA, 2006) terapi Hipnosis Lima Jari ini dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman – pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami (Nugroho, 2016). Orang – orang yang melakukan terapi hipnosis pada

kondisi otak pada bagian *Dorsal Anterior Cingulate Cortex (ACC)* mengalami beberapa perubahan, seperti menjadi lebih fokus dan mampu mengendalikan beberapa gejala fisik dan emosional. Saat telah memasuki situasi hipnosis, peserta diminta untuk fokus pada sensasi fisiknya sambil memikirkan pemicu kecemasan. Pada saat peserta mengenali sensasi tersebut, perawat akan mengucapkan kata – kata yang menenangkan sekaligus memberikan saran yang baik.

Penelitian oleh (Wahyudi, 2019) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari merupakan salah metode yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi ketakutan. Senada dengan ini, Kolcaba memandang bahwa kenyamanan merupakan kebutuhan dasar seseorang yang bersifat holistik, yakni meliputi kenyamanan fisik, psikospiritual, sosiokultural dan lingkungan. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Purwaningsih, Agung, & Gandes, 2022). Hipnosis lima jari akan mempengaruhi *system limbic* sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon – hormon yang dapat memacu datangnya stress. Pasien yang diberikan hipnosis lima jari akan mengalami relaksasi selanjutnya akan mempengaruhi *system* tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Terapi ini juga dapat berpengaruh pada tanda – tanda vital seperti tekanan darah, nadi, pernafasan, memperkuat ingatan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Purwaningsih, Agung, & Gandes, 2022).

Intervensi kognitif dengan pemberian hipnosis lima jari merupakan psikointervensi yang berdasar atas proses mental yang patologis sehingga fokus pengobatan adalah modifikasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka intervensi hipnosis lima jari sebagai bentuk psikoterapi untuk melatih keluarga dalam mensikapi atau saat memberikan perawatan pasien DM di rumah (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2020). Secara umum tujuan intervensi hipnosis lima jari adalah mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga emosi, pikiran dan perilaku yang leboh adaptif terhadap stimulus yang dialami dengan ditandai dengan perubahan respon biologis yang dilihat dari frekuensi pernafasan yang lebih teratur (Wahyudi, 2019).

Selain dapat memberikan ketenangan, hipnosis lima jari juga dapat memberikan kenyamanan. Hal ini sesuai dengan teori keperawatan dari Catherine Kolcaba dalam (Wahyudi, 2019), ia menyebutkan kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu tindakan. Pengalaman langsung dan menyeluruh meliputi fisik, psikospiritual, sosial dan lingkungan terpenuhi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan pada keluarga yang merawat pasien DM dari 66% (kurang) menjadi 83% (Baik). Seluruh peserta mampu untuk melaksanakan latihan hipnosis lima jari secara mandiri, dan terjadi penurunan tingkat stress dari 83% (stress sedang) menjadi 75% (stress ringan). Tindakan dalam reduksi stress lainnya untuk keluarga dan dukungan antar keluarga dapat menjadi kegiatan pengabdian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Fadila U, L. H. (2014). Perbedaan Resiliensi Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Berdasarkan Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 3 No 2.

- Hartanto, A. E., Purwaningsih, Y., & Hendrawati, G. W. (2022). *Modul Pengabdian Masyarakat Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Keluarga di Masa Pandemi COVID-19*. Pekalongan: NEM.
- Keliat, B., Panjaitan RU, & Riasmini M. (2010). *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, S. (2016). *Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Hipnosi Lima Jari terhadap Fatigue Klien Ca Mammæ di RS Tugurejo Semarang*. Semarang: Thesis. Universitas Diponegoro.
- Prise SA, a. W. (2006). *Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. 6th. Jakarta: EGC.
- Purwaningsih, Agung, & Gandes. (2022). (2022). *Intervensi Relaksasi: Hipnosis Modifikasi Lima Jari untuk Mengatasi Stres dan Resiliensi Penderita Diabetes Melitus*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Purwaningsih, Y. H. (2022). *Intervensi Relaksasi: Hipnosis Modifikasi Lima Jari untuk Mengatasi Stres dan Resiliensi Penderita Diabetes Melitus*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementria Kesehatan RI.
- Rohmah, H. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Klien Dengan Diabetes Mellitus Yang Menjalani Perawatan Di Rumah Sakit PHC Surabaya*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Saswati, N., Sutinah, & Dasuki. (2020). *Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan Klien Diabetes Melitus*. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*.
- Wahyudi, B. (2019). *Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekuensi Nadi, Frekuensi Pernafasan dan Nyeri pada klien Fraktur Ekstremitas*. Surabaya: Skripsi. Universitas Airlangga.
- WHO. (2016). *Global Report On Diabetes. Library Cataloguing-in-Publication Data*. France: Diakses 19 Maret 2021.