



Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Dusun Ngrendeng Kabupaten Sragen

Fransiska Falda Bachrani^{1*}, Tri Susilowati²

¹⁻² Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: fransiskaaja2@gmail.com*

Abstract. *Background:*Data obtained from Central Java, on average 40% of DM patients from those aged 40-69 suffer from DM, people who suffer from DM on average have feelings of anxiety about their disease. Anxiety is a vague feeling of restlessness due to discomfort or fear accompanied by a response that causes the individual to be unspecific or unknown. One way to treat anxiety is five finger hypnosis therapy. *Objective:* To describe the results of applying five finger hypnosis to the health of diabetes mellitus patients. *Method:* This study method uses the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) *Method:* According to the HARS scale, there are 14 symptoms that appear in individuals who experience anxiety. Each item observed is given 5 levels of score (Likert scale) between 0 (Zero Present) to 4 (severe). *Results:* After performing hypnosis on Mrs. E and Mrs. R, which initially had a score of 27, became 20 and a score of 25 became 18. *Conclusion:* The application of five finger hypnosis therapy can reduce anxiety in Diabetes Mellitus patients.

Keywords : Diabetes Mellitus, HARS, Hypnosis

Abstrak. Latar Belakang : Data yang diperoleh dari Jawa Tengah, rata-rata pasien DM 40% dari yang berusia 40-69 orang yang menderita DM, orang yang mengalami DM kebanyakan mempunyai rasa cemas terhadap penyakitnya. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Penatalaksanaan kecemasan yang bisa dilakukan yaitu terapi hipnotis lima jari. Tujuan : Mendeskripsikan hasil penerapan hipnosis lima jari pada kecemasan pasien diabetes mellitus. Metode : Metode studi ini menggunakan metode HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami cemas. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (Nol Present) sampai dengan 4 (severe). Hasil : Setelah dilakukan hipnosis pada Ny. E dan Ny. R yang awalnya skor 27 menjadi 20 dan skor 25 menjadi 18. Kesimpulan : Penerapan terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, HARS, Hipnosis

1. LATAR BELAKANG

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa didalam darah, serta di tandai dengan adanya penyakit ginjal dan jantung (WHO, 2022). Diabetes mellitus merupakan kondisi yang kronis terjadi karena peningkatan kadar gula darah dalam tubuh, dimana tubuh tidak dapat menghasilkan insulin atau tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

International Diabetes Federation (IDF) memproyeksikan jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai 41,8 ribu orang pada 2022. Prevalensi penderita diabetes mellitus di Provinsi Jawa Tengah tahun 2022 sebesar 623.973 orang dan sebesar 99,0 persen telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Prevalensi penderita Diabetes mellitus di Kota Surakarta tahun 2023 adalah

Received; Agustus 02,2024; Revised Agustus 16,2024; Accepted; Agustus 31,2024; Online Available September 14,2024

sebanyak 17.191 orang dan sebesar 100 persen telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar Dinas Kesehatan Kota Surakarta, (2023). Prevalensi DM di Kabupaten Sragen, Dinas Kesehatan Kab. Sragen (2020) Laki-Laki 367 orang sedangkan perempuan 24. Hasil Wawancara yang dilakukan pada bulan Juni 2024 pada tenaga Kesehatan di Puskesmas Gemolong terdapat 50 orang yang mengalami Diabetes Mellitus.

Tingginya prevalensi pasien diabetes Mellitus di Kecamatan Gemolong perlu adanya upaya untuk meminimalisir masalah tersebut, sehingga tidak menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis bagi penderita. Gangguan psikologis pada penderita diabetes mellitus salah satunya yaitu kecemasan. Seseorang dengan mengalami penyakit kronis seperti dm, rentan mengalami kecemasan. Badan kesehatan dunia mencatat 27% pasien diabetes mellitus mengalami kecemasan sedang. (Heng et al., 2022).

Hasil penelitian (Saswati et al., 2020) yang berjudul “Pengaruh Penerapan Hipnotis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Mellitus” di diperoleh hasil p value sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari. Hasil analisis uji wilcoxon diperoleh $p > 0.000$. data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai median sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis. Dari hasil diketahui bahwa penerapan hipnotis lima jari memberikan perubahan yang efektif pada tingkat kecemasan pada klien dengan Diabetes Mellitus.

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologis seperti pemberian obat anti kecemasan dapat mengurangi kecemasan namun memiliki efek ketergantungan, Terapi non-farmakologi kecemasan meliputi teknik distraksi, dukungan spiritual, berpikir positif, dzikir dan teknik relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari. (Lestari et al., 2021) Terapi hipnosis lima jari yaitu teknik yang mengalihkan pemikiran individu dengan cara ibu jari menyentuh setiap jari tangan yang lain sambil membayangkan atau memikirkan hal yang disukai dan menyenangkan juga indah, selain itu hipnosis lima jari adalah terapi yang mampu memberikan efek relaksasi dan perasaan tenang (Saswati et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Gemolong dari 10 pasien DM 7 di antaranya mengalami kecemasan. 3 dalam kategori kecemasan ringan, 2 dalam kategori cemas sedang dan 2 dalam cemas berat. Semuanya belum pernah mendapatkan terapi hipnosis 5 jari. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus yang berjudul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen”.

2. KAJIAN TEORITIS

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik akibat terjadi karena adanya gangguan insulin, ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia). Diabetes menyebabkan gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan amputasi anggota tubuh bagian ekstermitas bawah (Rodianah & Aisah, 2023). Kecemasan yaitu reaksi terhadap penyakit karena penyakit dirasakan sebagai suatu ancaman yaitu ancaman umum terhadap kehidupan, kesehatan dan kebutuhan tubuh: pemajamaan dan rasa malu, ketidaknyamanan akibat nyeri dan keletihan (Annisa et al., 2023). Kecemasan dapat semakin memburuknya kondisi kesehatan atau penyakit yang diderita oleh seseorang. Penderita diabetes melitus jika mengalami kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kemampuan aktivitas kehidupan sehari-hari. Penderita diabetes mellitus memiliki tingkat kecemasan yang berkaitan dengan penyakit dan pengobatan yang harus dijalani sejak masuk dan mendapat perawatan (R.Winarti, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan dalam penerapan Hipnosis 5 jari yaitu dengan dua orang penderita diabetes millitus dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pasien DM tipe 1 dan 2, bersedia menjadi responden, mengalami kecemasan sedang dan ringan, belum mendapatkan terapi hypnosis 5 jari. Kriteria eksklusi pasien DM yang yang berhalangan mengikuti kegiatan secara penuh, mengalami cemas berat dan sangat berat, tidak kooperatif. Instrument penelitian menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) hypnosis 5 jari. Penerapan dilakukan sebanyak 2 kali dengan jeda satu minggu dilakukan selama 10 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum Terapi

N o	Responde n	Hari/ tgl	Hasil sebelum	Keterangan
1.	Ny. E	Selasa , 24 juni 2024	27	Kecemasan sedang
2.	Ny. R	Selasa, 24 juni 2024	25	Kecemasan sedang

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas, bahwa kecemasan pada kedua responden sebelum di berikan terpai hipnosis lima jari pada Ny. E yaitu didapatkan skor 27 (kecemasan sedang), sedangkan pada Ny. R yaitu dengan skor 25 (kecemasan sedang).

b. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sesudah Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Millitus Sesudah Terapi

No	Responden	Hari/ tgl	Hasil Sesudah	Keterangan
1.	Ny. E	Rabu, 2 juli 2024	20	Kecemasan ringan
3.	Ny. R	Rabu, 2 juli 2024	18	Kecemasan ringan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas, bahwa kecemasan pada kedua responden sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari pada Ny E yaitu dengan skor 20 (kecemasan ringan), sedangkan pada Ny. R yaitu dengan skor kecemasan 18 (kecemasan ringan).

c. Perbandingan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Sesudah Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 3. Hasil Perbadingan Tingkat. Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Sesudah Terapi Hipnosis Lima Jari pada Ny. E dan Ny. R

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih Skor
1.	Ny. E	27	20	7
2.	Ny.R	25	16	9

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil perbandingan tingkat kecemasan terhadap Ny. E dan Ny. R didapatkan hasil adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada kedua responden, diantaranya pada Ny. E dan Ny. R yang mengalami penurunan paling banyak yaitu pada Ny. E dengan skor awal 25 menjadi skor 16 sehingga selisih penurunannya 9. Pada Ny. E dengan skor awal 27 menjadi skor 20 jadi selisih penurunannya 7.

Pembahasan

a. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan Ny.E dan Ny. R dalam kategori sedang. Hal ini didukung dengan pendapat (Saswati et al., 2020) bahwa kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting saja dan mengesampingkan hal yang lain, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah dan respon fisiologi lain lemas, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, dan lebih sering BAK.

Ny. E mengatakan cemas terhadap penyakit yang dirasakan, cemas ketika gula darahnya meningkat, karena jika gula darah nya tinggi responden mengatakan lemas, tidak nafsu makan, sering terbangun tengah malam untuk buang air kecil, kaki terasa kebas dan cemas jika nantinya tidak bisa lagi melakukan aktivitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga yang mengrus rumah. Dari hasil pengukuran didapatkan Ny. E merasa cemas, takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat cukup, gelisah, sulit tidur, sering terbangun tengah malam, dan nyeri otot, jantung berdebar napas pendek atau sesak, gangguan pencernaan, perasaan terbakar di perut, berat badan menurun dan sering BAK terutama dimalam hari.

Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rodianah & Aisah, (2023) yang menunjukkan bahwa respon fisik pada seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan hasil tanda-tanda vital tidak normal, terjadi ketegangan otot, dan pola tidur menjadi terganggu. Teori tersebut sesuai dengan data yang didapat pada saat dilakukan pengkajian pada Ny. E yang mengalami kecemasan sedang disebabkan karena sakit yang di alami, cemas, jantung berdebar, lemas dan badan terasa pegal. gangguan pencernaan, nyeri kepala, sering buang air kecil terutama pada malam hari, tegang dan takut akan pikirannya sendiri. Pada saat responden dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) HARS didapatkan hasil 27 yaitu termasuk dalam kategori kecemasan sedang.

Hasil penelitian pada Ny. R merasa cemas, tidak bisa tenang, mudah terkejut, sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, tidak tidur cukup, merasa tidak segar bangun dini hari penglihatan kabur, napas pendek atau sesak, mual dan muntah, buang air besar lembek, sering buang air kecil terutama pada malam hari, tidak dapat menahan air seni. Pada saat responden dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) HARS termasuk dalam kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Fitri Jeharut et al., 2021)) yang menyatakan bahwa kecemasan sedang ditandai dengan sering sesak napas, meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah, mulut menjadi kering, cepat marah, gelisah, sering BAK dan sulit BAB, dominan persepsi menjadi sempit dan merasa mual.

b. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sesudah Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil setelah diberikan terapi hipnosis lima jari pada Ny. E dan Ny. R didapatkan tingkat kecemasan pada Ny. E yaitu skor 20 (kecemasan ringan), sedangkan pada Ny. R yaitu dengan skor 16 (kecemasan ringan). Sehingga didapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari pada kedua responden. Penelitian ini

menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus yaitu mampu menurunkan tingkat kecemasan. Hipnosis lima jari adalah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023).

Kecemasan adalah keadaan emosi seseorang, dapat muncul saat individu sedang stress, yang dapat ditandai dengan perasaan tegang, khawatir dan di sertai respon fisi seperti jantung berdebar, tekanan darah meningkat, dan lainnya. Penatalaksanaan yang diperlukan untuk mengurangi dampak negative dari kecemasan antara lain dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi dengan menggunakan lima jari tangan kanan dan kiri dimana responden dibantu untuk mengubah persepsi cemas, stres, tegang dan rasa takut dengan menerima perasaan diambang bawah sadar, dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai instruksi (Saswati et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri Jeharut et al.,(2021) bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus.

c. Perbandingan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Sesudah Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil yang didapat dari penerapan sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama dua kali dengan jeda satu minggu yang dilaksanakan di Desa Ngrendeng, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen, didapatkan hasil tingkat kecemasan pada Ny. E dan Ny. R dengan hasil penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata $17:4 = 4,25$.

Selisih penurunan tingkat kecemasan dengan skor 7 pada Ny. E dan dengan skor 9 pada Ny. R. Setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari peneliti mengatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari pada kedua responden. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, kecemasan reponden mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Hal ini disebabkan oleh terapi hipnosis lima jari dapat menghilangkan

ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati sehingga memberikan rasa yang nyaman. Rodianah & Aisah, (2023) menyatakan terapi hipnosis lima jari bekerja dengan melakukan rangsangan pada sistem saraf otonom. Rangsangan inilah yang membuat perasaan rileks dan tenang, santai sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphen. Mekanisme tubuh ini lah yang membuat kecemasan menjadi berkurang.

Pada hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan seorang penderita DM. Setelah dilakukan penerapan terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 7 pada Ny. E dan sebesar 9 pada Ny. R. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan terapi hipnosis lima jari. Hipnotis lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari untuk mengubah kecemasan menjadi rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan dan mengikuti perintah di ambang alam bawah sadar. Jenis relaksasi hipnosis lima jari ini sangat mudah dilakukan, hypnosis lima jari ini berkaitan dengan gerakan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh seorang untuk membantu seorang mengubah persepsi rasa cemas, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari-jari tangan dengan menerima instruksi di ambang alam bawah sadar dan dalam keadaan rileks atau santai (Oktaviana et al., 2023).

Hal ini didukung oleh pendapat Nadila & Pratiwi, (2022) bahwa terapi hipnosis lima jari adalah suatu cara relaksasi dengan menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien secara pelan-pelan menutup matan dan menarik napas dalam perlahan untuk menimbulkan relaksasi tubuh. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikirannya, sehingga pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat fokus terhadap bayangan-bayangan yang ada dipikiran klien, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati dengan rileks.

Setelah dilakukan hipnosis lima jari peneliti mengatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Saswati et al., (2020) menyatakan bahwa terapu hipnosis lima jari sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan pada Ny. E dan Ny. R mengalami penurunan banyak yaitu Ny. E dengan skor kecemasan 27 kemudian turun dengan skor kecemasan 20 jadi selisih penurunannya 7, sedangkan pada Ny. R yang skor awal kecemasan 25 kemudian turun dengan skor kecemasan 16 jadi selisih penurunannya 9.

Sehingga didapatkan hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari pada kedua responden. Saat dilakukan penerapan pada Ny.

R tampak tenang, rileks dan menerapkan pola hidup sehat dibandingkan pada Ny. E yang tidak tenang karena ada yang dipikirkan sehingga penurunan tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi pada Ny. R dengan selisih penurunan skor kecemasan 9. Hal ini sejalan dengan pendapat Mawarti & Yuliana, (2021) yang menjelaskan bahwa ketika seseorang diberikan tindakan hipnosis lima jari dalam keadaan rileks, tubuh akan memberikan efek yang positif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kedua responden dengan penerapan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus di Desa Ngrendeng, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen selama dua kali dalam satu minggu terdapat kesimpulan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Sebelum diberikan penerapan terapi hipnotis lima jari pada Ny. E dan Ny. R yaitu termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang, sedangkan setelah diberikan penerapan keduanya masuk dalam kategori tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi Hipnosis 5 Jari, yaitu adapun keterbatasannya antara lain yaitu peneliti tidak dapat mengendalikan faktor yang dapat menyebabkan kadar glukosa darah naik seperti, perbedaan usia, keturunan serta pola makanan yang dapat mempengaruhi gula darah responden meningkat. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait dengan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus dengan jumlah responden yang lebih banyak.

6. DAFTAR REFERENSI

- Annisa, N., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa keperawatan semester awal sebelum ujian skill laboratory. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 190–200.
- Cahyaningrum, N. (2023). Hubungan pola makan 3J (jumlah, jenis, jadwal) dan perilaku sedentari dengan pengendalian gula darah pasien DM tipe 2. *Nutrition Research and Development Journal*, 03(1), 12–23.
- Dwi Tamara, C., Nurlinda, R., & Penulis, K. (2024). Pengaruh kualitas produk, lifestyle, country of origin terhadap keputusan pembelian. *Jurnal Manajemen Kreatif dan Inovasi*, 2(2), 275–295. <https://doi.org/10.59581/jmki-widyakarya.v2i2.3044>
- Fauziah, N., Sari, S., & Aulia, R. (2023). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Health Care Nursing Journal*, 5(1), 538–545.

- Fitri Jeharut, A., Hepilita, Y., Fredi Daar, G., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng, Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Literatur review: Hubungan kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. 48 Jwk, 6(1), 2548–4702.
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107–110.
- Heng, P. H., Chandhika, J., Kintani, S., Prisilia, P. S., & Anjali, D. G. (2022). Pengaruh kecemasan terhadap kualitas hidup pada siswa sekolah menengah atas atau sederajat. *Serina IV Untar 2022*, 397–404.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022, April 18). Diabetes melitus.
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Maulana Abdul Halim, & Yuanita Panma. (2023). Penerapan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan diabetes melitus. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(2), 122–138. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v7i2.149>
- Mawarti, & Yuliana. (2021). Hipnotis lima jari pada klien ansietas. *Jambi Medical Journal*, 9(3), 297–304.
- Nadila, H., & Pratiwi, Y. S. (2022). Penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien diabetes militus. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2168–2174. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1035>
- Oktaviana, E., Nadrati, B., Supriyatna, L. D., & Zuliardi, Z. (2023). Pemeriksaan gula darah untuk mencegah peningkatan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal LENTERA*, 2(2), 232–237. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i2.201>
- R. Winarti, P. A. (2021). Penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan kader pada masa pandemi Covid-19. *Journal.Uwhs.Ac.Id*, 1–23.
- Rahmasari, I., & Wahyuni, E. S. (2019). Efektivitas Memordoca carantia (pare) terhadap penurunan kadar glukosa darah. *Infokes*, 9(1), 57–64.
- Rodianah, S., & Aisah, S. (2023). Penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus 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 melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org

- Sujarwo. (2023). Relaksasi dengan teknik hipnosis 5 jari. RSJ Prof HB Saanin Padang, April, 2–4.
https://rsjhbsaanin.sumbarprov.go.id/images/2023/06/file/Artikel_Hipnosis_5_Jari_Sujarwo.pdf
- Tipe, D. M. (2001). La diabetes mellitus. Semergen - Medicina de Familia, 27(3), 146–148.
[https://doi.org/10.1016/s1138-3593\(01\)73932-9](https://doi.org/10.1016/s1138-3593(01)73932-9)