

PENGARUH RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PERUBAHAN
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS SUKOSARI
KABUPATEN PONOROGO

Aulia Dyah Pramudya
Agus Wiwit Suwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
Program Studi D3 Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang.
Jl. Dr Cipto Mangunkusumo No.82 A

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang sering memicu komplikasi psikososial berupa kecemasan akibat aktivasi poros *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang meningkatkan hormon stres, seperti *kortisol* dan *katekolamin*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Sukosari. Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest* terhadap 30 responden yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan durasi waktu 5 – 10 menit, menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) sebagai instrumen pengumpul data. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata (mean) skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 60,88 (Cemas Sedang) dan menurun secara signifikan setelah intervensi menjadi 42,33 (Tidak Cemas). Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $Z = -4,790$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian relaksasi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini membuktikan intervensi ini mampu menekan produksi *kortisol* dan *katekolamin* melalui aktivasi sistem *saraf parasimpatis* serta merangsang pengeluaran *endorfin* sebagai penenang alami. Relaksasi hipnosis lima jari efektif digunakan sebagai strategi koping mandiri nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pasien Diabetes Mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari, Saraf Parasimpatis

*The Effect of Five-Finger Hypnosis Relaxation on Anxiety Changes in Diabetes Mellitus Patients
at Sukosari Public Health Center, Ponorogo*

Aulia Dyah Pramudya
Agus Wiwit Suwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
Nursing Diploma Program Ponorogo, Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that frequently triggers psychosocial complications, such as anxiety, due to the activation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis, which increases stress hormones like cortisol and catecholamines. This study aims to analyze the effect of five-finger hypnosis relaxation on anxiety levels among Diabetes Mellitus patients in the working area of Sukosari Public Health Center. The research design utilized a Pre-Experimental method with a One-Group Pretest-Posttest design involving 30 respondents selected through a purposive sampling technique. The intervention was conducted with a duration of 5–10 minutes, using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) questionnaire as the data collection instrument. The results showed that the mean anxiety score before the intervention was 60.88 (moderate anxiety) and significantly decreased after the intervention to 42.33 (no anxiety). Based on the Wilcoxon Signed-Rank Test, a Z-value of -4.790 was obtained with a significance level of $p < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of five-finger hypnosis relaxation on reducing anxiety levels. This proves that the intervention is capable of suppressing cortisol and catecholamine production through the activation of the parasympathetic nervous system, as well as stimulating the release of endorphins as a natural tranquilizer. Five-finger hypnosis relaxation is effectively used as an independent non-pharmacological coping strategy to reduce anxiety in Diabetes Mellitus patients.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Anxiety, Five-Finger Hypnosis, Parasympathetic Nervous System.*