

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Mellitus merupakan penyakit degeneratif yang tingkat perkembangannya semakin mengkhawatirkan dan menyerang jutaan orang di seluruh dunia. Kondisi jangka panjang ini terjadi ketika pankreas tidak dapat menghasilkan insulin dalam jumlah yang memadai atau saat tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (WHO, 2024). Diabetes tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, seperti gangguan metabolisme, neuropati nefropati, maupun retinopati. Penyakit ini juga memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan psikologis penderitanya. Banyak individu dengan diabetes mengalami tekanan mental yang signifikan, termasuk stress, kecemasan dan depresi. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap rasa tidak pasti dan ancaman tertentu, yang pada penderita diabetes sering dipicu oleh kekhawatiran akan munculnya komplikasi, ketergantungan pada pengobatan jangka panjang, serta tuntutan untuk menjalani pengobatan jangka panjang, serta tuntutan untuk menjalani pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat (Zahra & Prajayanti, 2025).

Menurut data *Internasional Diabetes Federation* (IDF, 2025). pada tahun 2024 ada sekitar 588,7 juta orang dewasa berusia 20 – 79 tahun yang menderita diabetes di seluruh dunia. Cina menempati posisi teratas dengan jumlah penderita terbanyak sekitar 148 juta orang, diikuti oleh India dan Amerika Serikat, dimana Amerika Serikat berada di peringkat ketiga dengan sekitar 38,5 juta penderita. Secara wilayah, Asia Tenggara

merupakan salah satu daerah dengan Diabetes Mellitus yang sangat tinggi dengan total sekitar 106,9 juta penderita pada tahun 2024. Dalam wilayah tersebut, Indonesia masuk ke dalam lima besar dunia, dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus sekitar 20,4 juta orang. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), beberapa provinsi di Indonesia memiliki jumlah penduduk yang terdiagnosis Diabetes Mellitus yang cukup banyak. Provinsi dengan jumlah penduduk yang terbanyak terdapat di Jawa Barat sebanyak 156.997 jiwa penderita, diikuti oleh Jawa Timur mencapai 130.683 jiwa penderita diabetes. Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo (2023), jumlah penduduk yang mengalami Diabetes Mellitus sebanyak 15.822 jiwa (Dinkes, 2023).

Pada penderita Diabetes Mellitus sering kali mengalami beban fisik dan psikologis. Tuntutan untuk mengontrol kadar gula darah secara ketat, perubahan pola hidup, penggunaan obat secara rutin, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi menyebabkan penderita Diabetes Mellitus rentan mengalami kecemasan. Kondisi kecemasan ini dapat memicu peningkatan hormon Adrenokortikotropik (ACTH) yang akan merangsang korteks adrenal untuk memproduksi hormon glukokortikosteroid. Selanjutnya, proses ini mempercepat glukoneogenesis, sehingga kadar gula darah meningkat, kadar kortisol juga naik, efektivitas insulin menurun, dan glukosa darah menjadi tidak stabil. Kemudian, kecemasan yang tidak teratasi semakin meningkatkan tingkat kecemasan dan memperburuk kondisi fisik pada penderita. (Sari & Afnuhazi, 2022).

Untuk memutus rantai dampak biologis kecemasan tersebut, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang adaptif sebagai pendukung terapi medis utama. Beberapa pilihan intervensi nonfarmakologis telah umum digunakan, seperti relaksasi otot progresif yang berfokus pada fisik melalui peregangan otot (Hilda et al., 2023), serta *mindfulness spiritual* yang menekankan pada aspek psikologis lewat kesadaran diri dan zikir (Rohmawati & Helmi, 2020). Namun, terapi hipnosis lima jari menawarkan keunggulan yang lebih komprehensif sekaligus sederhana bagi penderita DM. Teknik ini mengombinasikan stimulus fisik (motorik taktik jari tangan) dengan stimulasi kognitif (visualisasi memori positif) secara bersamaan (Saswati et al., 2020). Keunggulan integratif ini membuat hipnosis lima jari jauh lebih mudah dipelajari, dapat dipraktikkan secara mandiri kapan saja oleh pasien tanpa bantuan alat, dan tidak menuntut aktivitas fisik yang melelahkan bagi penderita DM yang sering kali sudah mengalami kelemahan fisik. Secara klinis, intervensi ini terbukti tidak hanya efektif menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga berkontribusi langsung pada kestabilan tanda – tanda vital seperti tekanan darah dan nadi, serta membantu menyeimbangkan hormon stress (kortisol) di dalam tubuh (Hartanto, Purwaningsih, & Hendrawati, 2024).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Hipnosis Jari terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo” karena Teknik “Hipnosis Lima Jari” tergolong sederhana, mudah dipelajari, dan

dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Selain itu, Teknik ini tidak memerlukan alat maupun bahan khusus sehingga dapat diterapkan secara luas dalam pemberian perawatan, baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di rumah pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan “Hipnosis Lima Jari” efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan psikologis pasien (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2019)..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien DM di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi hipnosis lima jari terhadap perubahan kecemasan pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien Diabetes Mellitus sebelum intervensi relaksasi hipnosis lima jari di wilayah Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien Diabetes Mellitus setelah intervensi relaksasi hipnosis lima jari di wilayah Puskesmas Sukosari kabupaten Ponorogo.

3. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi di wilayah Puskemas Sukosari Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Dapat membantu ilmu keperawatan dengan melaksanakan pengaruh dalam relaksasai hipnosis lima jari.
2. Dapat membantu menambah pengetahuan dan wawasan teoritis tentang efektivitas hinopsis lima jari pada penderita Diabetes Mellitus.
3. Menjadi bahan riset dan penelitian dalam memberikan perawatan nonfarmakologis pada penderita Diabetes Mellitus dengan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Pasien

Dapat menurunkan kecemasan secara mandiri dengan teknik relaksasi hipnosis lima jari.

2. Bagi Keluarga

Dapat memberi keterampilan keluarga dalam melatih pasien melakukan relaksasi hinopsis lima jari untuk mengurangi kecemasan Diabetes Mellitus secara mandiri di rumah.

3. Bagi profesi keperawatan

Menjadi panduan praktisi bagi perawat dalam menerapkan Teknik nonfarmakologis hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus.

4. Bagi Puskemas

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan mengenai intervensi relaksasi hipnosis lima jari sebagai bahan penyuluhan kepada pasien. Hal ini dapat meningkatkan pelayanan bersama serta memberikan edukasi kepada pasien Diabetes Mellitus dengan kecemasan.

5. Bagi Lembaga pendidikan

Sebagai bahan masukan dan referensi praktisi dalam kegiatan belajar mengajar tentang perawatan pasien Diabetes Mellitus dengan kecemasan.