

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DAN
HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**



SKRIPSI

OLEH:

RAHMA DIANA

04021281924021

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (JULI, 2023)**

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DAN
HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2**



SKRIPSI

OLEH:

RAHMA DIANA

04021281924021

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (JULI, 2023)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Diana

NIM : 04021281924021

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari dinyatakan saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada Saya.

Indralaya, 07 Juli 2023



(Rahma Diana)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

NAMA : RAHMA DIANA

NIM : 04021281924021

JUDUL : PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON DAN
HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Herliawati, S,KP., M.Kes.
NIP. 197402162001122002


(.....)

2. Ns. Karolin Adhisty, S,Kep., M.Kep.
NIP. 19880708 202012 2 008


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

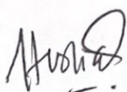
NAMA : RAHMA DIANA
NIM : 04021281924021
JUDUL : PERBEDAAN EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI
BENSON DAN HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 20 Juni 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, Juni 2023

Pembimbing I

Herliawati, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197402162001122002

(
.....)

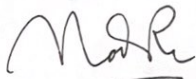
Pembimbing II

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198807082020122008

(
.....)

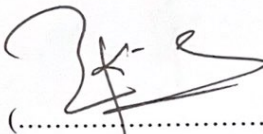
Penguji I

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep.,
M.Kes.
NIP. 198910202019032021

(
.....)

Penguji II

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198407012008122001

(
.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan



Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2023
Rahma Diana**

**Perbedaan Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dan Hipnotis Lima Jari
Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2**

xvi + 87 + 14 tabel + 3 skema +2 grafik+ 19 lampiran

ABSTRAK

Perubahan pola hidup yang terjadi pada pasien DM seperti diet, olahraga dan keharusan mengontrol gula darah menyebabkan timbulnya kecemasan. Kecemasan pada pasien DM akan membuat kondisi pasien semakin buruk dan dapat memicu komplikasi. Salah satu upaya untuk menangani kecemasan secara nonfarmakologi yaitu dengan pemberian terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari. Terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari bermanfaat untuk memberikan rasa tenang, rileks dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *quasi experimental* dengan *four group pre-post test design*. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 60 orang responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Hasil penelitian ini didapatkan tidak ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari terhadap kecemasan pasien DM tipe 2 dengan $p\ value = 0,446$ atau $p\ value >0,05$. Secara rata-rata angka, kecemasan pada kelompok relaksasi benson sedikit lebih rendah (14,5) dari pada rata-rata kelompok hipnotis lima jari (16,5), berarti meskipun secara umum kedua terapi sama-sama efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan tetapi secara rata-rata angka terapi relaksasi benson lebih efektif dibandingkan dengan hipnotis lima jari. Relaksasi benson bisa menjadi alternatif yang lebih diutamakan untuk mengatasi kecemasan pasien DM.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Hipnotis Lima Jari, Diabetes Mellitus, Kecemasan.

Daftar Pustaka : 46 (2011-2022)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2023
Rahma Diana

The Differences In The Effectiveness Of Benson Relaxation Therapy And Five-Finger Hypnosis On Anxiety Levels In Type 2 Diabetes Mellitus Patients

xvi + 87 + 14 tables + 3 schematics + 2 graphs + 19 appendices

ABSTRACT

The changes in lifestyle that occur in DM patients such as diet, exercise and the need to control blood sugar can cause anxiety. The anxiety in DM patients will make the patient's condition worse and can trigger complications. One of the effort to deal with anxiety nonpharmacologically is by giving Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis. Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis are useful for providing a sense of calm, relaxation and reducing anxiety. The objective of this study is to reveal the differences in the effectiveness of Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis on anxiety among patients with type 2 diabetes mellitus. This study was a quasi-experimental quantitative study with four groups pre-post test design. A sample of 60 respondents was taken using a purposive sampling method. The Zung Self Rating Anxiety Scale was used for the data collection. The results of this study revealed that there was no difference in the effectiveness of Benson relaxation therapy and five-finger hypnosis on the anxiety of type 2 DM patients with a p value = 0,446 or p value >0,05. In average, the anxiety in the Benson relaxation group was slightly lower (14,5) than the five-finger hypnosis group (16,5), indicating that although in general both therapies were equally effective in reducing anxiety levels, the average number of Benson relaxation therapy was more effective than five finger hypnosis. Benson relaxation therapy can be an alternative that is prioritized to overcome the anxiety of DM patients.

Keywords : Benson Relaxation, Five Finger Hypnosis, Diabetes Mellitus, Anxiety.
Bibliography : 46 (2011-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur hamba haturkan kepada Allah SWT. Tuhan semesta alam atas segala nikmat, karunia dan pertolongan-Nya sehingga hamba mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ibu (Rusdiana) dan Bapak (Romli) tercinta, *supporter* nomor satu yang selalu siap sedia mendoakan dan memberikan semua fasilitas yang terbaik untuk mendukung pendidikan saya. Terima kasih untuk semua jerih payah, daya-upaya dan kerja keras ibu dan bapak selama ini untuk kami, anak-anakmu. Semoga gelar yang saya dapat ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan ibu dan bapak karena menjadi bukti bahwa semua yang telah diusahakan ibu dan bapak sukses mengantarkan anaknya menuju masa depan yang lebih cerah.

Untuk kedua adikku tercinta, Dina dan Ara, meski terkadang ayuk sering marah, tapi ketahuilah bahwa ayuk menyayangi kalian. Terimakasih ya adik-adikku karna selalu mendoakan, memberi semangat dan memberi warna-warni di kehidupan ayuk.

Dosen Pembimbingku, ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes., dan ibu Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kep., terimakasih atas kesabaran, waktu, ilmu dan dukungan yang sudah diberikan selama membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT. melimpahkan kesehatan dan keberkahan untuk ibu dan keluarga.

Untuk Meldut dan Nengskuy, terimakasih banyak untuk segala motivasi dan lelucon badut yang menyemangati saya ketika sedih.

Untuk “Cumi-Cumi”, sahabat-sahabat saya yang berbeda latar belakang namun selalu kompak dan supportif selama perkuliahan, terimakasih sudah bersedia menjadi tempat mengeluh, tempat berbagi cerita, selalu memberikan dukungan dan masukan yang membangun. Terimakasih banyak ya cumi, karena kalian kehidupan perkuliahan yang terkadang melelahkan

jadi menyenangkan, pasti bakal rindu ke kantin ramean lagi hahaha

Untuk *support system* favorit saya, bang Haris, terimakasih banyak atas segala yang telah diberikan dan dilakukan selama mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah hadir di kehidupan saya dan memberikan contoh serta memotivasi saya agar segera menyelesaikan perkuliahan ini dengan cepat dan baik.

Paragraf terakhir saya persembahkan kepada diri saya sendiri,

Rahma, *YOU DID IT!*

Allah memang lebih tahu yang terbaik bagi hamba-Nya

Hal yang dulu kamu rasa tidak mungkin menjadi mungkin.

Terimakasih Rahma, untuk tetap bertahan walau diterpa hujan badai halilintar selama perjalanan ini.

Skripsi ini benar-benar menggambarkan lirik lagu dari penyanyi favorit saya, Taylor Swift “*I gave my blood, sweat and tears for THIS*”

Terimakasih kepada semua yang terlibat dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan saya yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Semoga kita selalu diberkahi Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya. Dalam penulisan skripsi ini tentunya penulis masih memiliki banyak kekurangan. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Ibu Herliawati, S.KP., M.Kes. sebagai dosen pembimbing satu yang telah membimbing dan memberi motivasi serta saran untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Ibu Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen pembimbing dua yang telah membimbing dan memberi motivasi serta saran untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Seluruh jajaran dosen dan staff administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Kepala Puskesmas Pemulutan dan Jajarannya yang telah memberi izin untuk melaksanakan studi pendahuluan di desa wilayah kerja puskesmas Pemulutan.
6. Kedua orang tua, adik-adikku tercinta, teman –teman serta sahabatku yang telah memberikan dukungan baik berupa materi, moril dan doa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tentu menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik, saran dan masukan yang membangun sangat diperlukan serta penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Indralaya, Juni 2023

Rahma Diana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Ruang Lingkup Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Diabetes Melitus.....	15
1.Pengertian.....	15
2.Klasifikasi Diabetes Mellitus	16
3.Faktor Resiko DM Tipe 2.....	16
4.Diagnosis Diabetes	17
5.Komplikasi	18
6.Penatalaksanaan Diabetes.....	21
B. Kecemasan	25

1. Definisi	25
2. Tingkat Kecemasan	25
3. Rentang Respons Kecemasan.....	27
4. Tanda dan Gejala.....	27
5. Penatalaksanaan Kecemasan	29
C. Terapi Relaksasi Benson	30
1. Definisi Terapi Relaksasi Benson	30
2. Cara Melakukan Terapi Relaksasi Benson.....	31
3. Fisiologi Terapi Benson dalam Menurunkan Kecemasan.....	32
4. Manfaat Terapi Relaksasi Benson.....	33
D. Hipnotis Lima Jari.....	34
1. Definisi	34
2. Cara Melakukan Terapi Hipnotis Lima Jari	34
3. Manfaat Terapi Hipnotis lima Jari.....	36
E. Penelitian Terkait	37
F. Kerangka Teori.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Desain Penelitian.....	43
C. Hipotesis.....	45
D. Definisi Operasional.....	45
E. Populasi dan Sampel	46
F. Tempat Penelitian.....	48
G. Waktu Penelitian	48
H. Etika Penelitian	48
I. Alat Pengumpulan Data	49
J. Prosedur Pengambilan Data	50
K. Pengolahan Data dan Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	57

1. Analisis Univariat.....	57
2. Analisis Bivariat.....	61
C. Pembahasan.....	66
1. Univariat.....	66
2. Bivariat.....	71
D. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Penelitian Terkait	37
Tabel 3.1. Definisi Operasional	45
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Pemberian Intervensi pada Kelompok Relaksasi Benson	58
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Pemberian Intervensi pada Kelompok Relaksasi Benson	58
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Pemberian Leaflet pada Kelompok Kontrol Benson	59
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Pemberian Intervensi pada Kelompok Hipnotis Lima Jari	60
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Pemberian Leaflet pada Kelompok Kontrol Hipnotis Lima Jari	60
Tabel 4.5. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Benson	61
Tabel 4.6. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Kontrol Benson	61
Tabel 4.7. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Hipnotis Lima Jari	62
Tabel 4.8. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah Intervensi pada Kelompok Kontrol Hipnotis Lima Jari	62
Tabel 4.9. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Kontrol Benson	63
Tabel 4.10. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Hipnotis Lima Jari dan Kelompok Kontrol Hipnotis Lima Jari	63
Tabel 4.11. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Relaksasi Benson dan Kelompok Hipnotis Lima Jari	64
Tabel 4.12. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Kecemasan Antar Kelompok	65

Daftar Skema

Skema 2.1. Kerangka Teori.....	41
Skema 3.1. Kerangka Konsep.....	42
Skema 3.1. Desain Penelitian.....	43

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Distribusi Frekuensi Usia Responden	57
Grafik 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan
- Lampiran 3 Satuan Acara Terapi Relaksasi Benson
- Lampiran 4 Satuan Acara Terapi Hipnotis Lima Jari
- Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan Leaflet Terapi Relaksasi Benson
- Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan Leaflet Hipnotis Lima Jari
- Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Benson
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Hipnotis 5 Jari
- Lampiran 9 Kuisisioner Kecemasan
- Lampiran 10 Lembar *Screening*
- Lampiran 11 *Leaflet*
- Lampiran 12 Hasil Analisis Data
- Lampiran 13 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 &2
- Lampiran 15 Sertifikat Kelayakan Etik
- Lampiran 16 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 18 Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 19 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya (*The International Diabetes Federation Atlas*, 2021). Diabetes Mellitus (DM) adalah sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (*American Diabetes Association*, 2010).

Diabetes Mellitus adalah penyakit yang disebabkan oleh interaksi beberapa faktor: genetik, imunologik, lingkungan, dan gaya hidup (Arisman, 2011). DM bisa didapatkan dari keturunan atau genetik. Risiko empiris dalam hal terjadinya DM tipe 2 akan meningkat dua sampai enam kali lipat jika orang tua atau saudara kandung mengalami diabetes (Restyana, 2015). Reaksi autoimun terhadap protein sel pulau pankreas dapat menyebabkan diabetes mellitus tipe 1. Faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan juga berpengaruh terhadap kondisi diabetes mellitus (Ozougwu *et al.*, 2013; dikutip Lestari *et al.*, 2021).

Diabetes memiliki dua tipe yaitu diabetes mellitus tipe 1 yang merupakan hasil dari reaksi autoimun terhadap protein sel pulau pankreas, penderita diabetes tipe 1 menghasilkan sedikit insulin atau sama sekali tidak menghasilkan insulin. Sebagian besar ditemukan pada balita, anak-anak, remaja dan sebelum usia 30 tahun. Diabetes tipe 1 ini hanya dapat disembuhkan dengan pemberian insulin terus-menerus (Masriadi, 2019).

Diabetes mellitus tipe 2 yaitu diabetes resisten insulin, penderita DM tipe 2 ini pankreas masih mampu memproduksi insulin, namun kualitas insulin menurun. Diabetes tipe 2 sangat erat kaitannya dengan obesitas, etnik, usia lebih dari 30 tahun dan riwayat keluarga dengan DM. DM tipe 2 dapat dikontrol dengan diet, tablet diabetik dan obat suntik (Amiruddin, 2022). Diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling umum, terhitung lebih dari 90% dari semua penderita diabetes di seluruh dunia.

Indonesia berada di peringkat ke-5 negara dengan penderita diabetes (20-79 tahun) tertinggi pada tahun 2021 yaitu 19,5 juta jiwa. Data dari Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan pada tahun 2021 diabetes mellitus berada pada peringkat kedua jumlah kasus penyakit tertinggi dengan 279.345 kasus dan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir tahun 2021 jumlah penderita DM sebesar 20.512 jiwa pada tahun 2020. Data dari Puskesmas Pemulutan pada bulan Juli-September 2022

didapatkan 960 orang menderita diabetes mellitus tipe 2, di desa Pemulutan Ulu ada 42 Orang menderita diabetes mellitus tipe 2 dan Desa Simpang Pelabuhan Dalam ada 36 orang penderita diabetes mellitus tipe 2.

Penderita tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap diabetes karena gejalanya muncul perlahan sehingga tidak dirasakan (Widyawati, 2010; dikutip Prasetyo, *et al.*, 2021). Gejala diabetes antara lain sering buang air kencing (Poliuria), keadaan cepat merasa lapar (Polifagia), dan penurunan berat badan karena tubuh tidak mendapatkan energi yang cukup dari gula akibat kekurangan insulin (Lestari, *et al.*, 2021).

Diabetes dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, yang jika tidak segera diobati akan menjadi sangat serius dan mampu menyebabkan hipertensi dan serangan jantung. Hipertensi merupakan risiko serius dalam komplikasi DM karena efek hiperglikemia yang menyebabkan komplikasi makrovaskuler yang membuat penderita DM tipe 2 memiliki risiko komplikasi hipertensi lebih besar dibanding penderita DM tipe 1 (Saputri, *et al.*, 2016).

Kondisi psikologis penderita diabetes mellitus juga dapat terganggu. Penderita DM Tipe 2 menjalani banyak perubahan dalam pola hidupnya, seperti diet, kontrol gula darah, kegiatan fisik, dan lainnya yang harus dilakukan seumur hidup. Perubahan

yang terjadi secara tiba-tiba menyebabkan penderita DM Tipe 2 memperlihatkan beberapa reaksi psikologis yang negatif diantaranya adalah mudah marah, rasa cemas yang meningkat, perasaan tidak berguna, dan depresi (Amiruddin, 2022).

Gangguan kecemasan umum dialami 14% dari 2.584 klien diabetes mellitus (Grigsby, *et al.*, 2008; dikutip Simatupang, 2015). Penelitian lain juga menemukan bahwa dari 66 penderita DM sebanyak 45 responden (68,2%) mengalami kecemasan (Diani, *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara menunjukkan terdapat 12,5 % penderita DM Tipe 2 mengalami kecemasan ringan, 43,8% mengalami kecemasan sedang 43,8%, dan 43,8% mengalami kecemasan berat (Hamel, *et al.*, 2014; dikutip Rahmawati, *et al.*, 2019).

Respon emosional negatif yang muncul pada klien dengan diabetes melitus juga dapat berupa penolakan atau kurangnya pengakuan terhadap kenyataan, kecemasan, kemarahan, rasa bersalah dan depresi (Shifa, *et al.*, 2022). Penderita DM tipe 2 akan mengalami peningkatan kecemasan akibat adanya komplikasi yang akan membuat penderita mengeluarkan lebih banyak biaya, pandangan negatif tentang masa depan, dan lain-lain. Penderita diabetes melitus merasakan kecemasan karena

memerlukan waktu perawatan dan penyembuhan yang lama (Shahab A., 2006; dikutip Rahmawati, *et al.*, 2019).

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (Sutejo, 2019). Kecemasan adalah sebagai “kesulitan atau “kesusahan” dan merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup (Kaplan, 2005; dikutip Donsu, 2021). Kecemasan timbul akibat perasaan takut adanya penolakan, frustrasi akan penyakit yang diderita, trauma yang menimbulkan kelemahan spesifik.

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan (Videbeck, 2008; dikutip Amiruddin, 2022). Kecemasan yang tidak dapat diatasi dengan baik akan menimbulkan permasalahan baru, khususnya pada penderita DM.

Hasanat & Ningrum (2010) menemukan, ketika pasien terdiagnosis diabetes, terdapat kondisi emosional yang muncul terkait dengan penyakitnya, yaitu terdapat emosi takut, sulit

menerima kenyataan, tidak percaya, kaget, diam, bingung, dan sedih. Kecemasan yang dirasakan pasien DM juga karena perkembangan kognitif yang lebih terfokus pada pikiran negatif klien yang menganggap penyakitnya tidak dapat disembuhkan. Dalam keadaan cemas, aktivitas aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) meningkat, yang menyebabkan peningkatan kadar kortisol, yang mengganggu sensitivitas, produksi, dan reseptor insulin, mencegah keseimbangan gula darah (Putra, 2011; dikutip Rohmawati & Helmi, 2020).

Penderita diabetes melitus jika mengalami kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi proses kesembuhan, menghambat kemampuan aktivitas kehidupan sehari-hari, dan dapat meningkatkan kadar gula darah, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ariskawati *et al.* (2017) di RSUD Syekh Yusuf Gowa, menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dengan $p \text{ value} = 0,002$ ($\alpha=0,05$). Hal ini dapat disimpulkan semakin cemas perasaan penderita diabetes, maka kadar glukosa darah akan semakin tinggi. Kadar gula darah yang tinggi akan menyebabkan banyak komplikasi pada penderita diabetes, seperti retinopati, jantung dan stroke. Diabetes mellitus yang memasuki tahap komplikasi dapat memasuki semua jalur

sistem tubuh manusia. Komplikasi DM berat dan bersifat terminal diakhiri dengan kematian (Bustan, 2015).

Kecemasan bisa diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Hawari (1996, dikutip Jamil, 2015) menyebutkan bahwa terapi yang dapat diberikan pada gangguan stress, kecemasan dan depresi adalah psikoterapi psikiatri, psikoterapi keagamaan, psikoparma, treapi somatik, terapi relaksasi, dan terapi perilaku. Terapi relaksasi benson dan terapi hipnotis lima jari adalah contoh terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan.

Relaksasi benson melibatkan keyakinan pasien dengan memusatkan perhatian pada kata atau kalimat tertentu yang diulang beberapa kali dengan ritme teratur, dengan disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Tujuan dari relaksasi nafas dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, meredakan ketegangan selama stress dan menghilangkan perasaan terancam (Anisah & Maliya, 2021). Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stress terkait dengan kondisi seseorang seperti stres, cemas, mengontrol gula darah, nyeri, depresi, hipertensi, meningkatkan kualitas hidup, dan lain-lain (Hanifah, 2022).

Terapi hipnotis lima jari adalah salah satu bentuk *self hypnotis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang kuat,

sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Sukmawati, *et al.*, 2010). Hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, *et al.*, 2010). Terapi hipnotis lima jari dapat diberikan pada pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan, karena ketika pasien melakukan terapi hipnotis lima jari dengan fokus dapat memberikan rasa tenang, rileks dan mengurangi kecemasan pada pasien, sehingga pasien dapat merawat dan mengontrol dirinya agar gula darahnya tetap stabil. Pada dasarnya hipnotis lima jari ini mirip dengan hypnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik ini lebih efektif dengan cara mengalihkan pikiran seseorang dengan jari tangannya satu persatu dan membayangkan hal-hal menyenangkan yang pernah dialami, terapi ini dilakukan bisa kurang dari 10-15 menit (Marbun, *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati & Helmi (2020) menyebutkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi relaksasi benson. Syarifah (2022) dalam penelitiannya mengatakan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian terapi hipnotis lima jari. Penelitian

lain oleh Lidiana & Pradana (2022) juga menyebutkan terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan.

Studi Pendahuluan dilakukan di Desa Pemulutan Ulu dan Desa Pelabuhan Dalam, kedua desa ini terdata sebagai desa dengan penduduk yang aktif dan rajin mengontrol gula darah dan belum pernah dilakukan penelitian terkait kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Berdasarkan hasil wawancara antara penulis dan narasumber didapatkan ada 9 penderita diabetes mengalami kecemasan. Rata-rata gula darah sewaktu pasien diabetes melitus di Pemulutan Ulu berada di kisaran 261-576 mg/dl. Ibu S yang berusia 63 tahun ketika dilakukan pengecekan gula darah sewaktunya mencapai 576mg/dl dan beliau juga mengatakan bahwa ia selalu cemas ketika makan karena takut gula darahnya meningkat terus. Hal yang sama juga dialami ibu H ketika dilakukan pengecekan gula darah sewaktunya 261 mg/dl, hal tersebut membuat ia merasa was-was dan cemas.

Kecemasan yang terjadi pada penderita DM tipe 2 di desa Pemulutan Ulu dan Desa Simpang Pelabuhan Dalam disebabkan oleh perasaan takut kadar gula darah meningkat akibat kebiasaan makan yang masih belum dijaga, takut terjadi komplikasi dan amputasi akibat ulkus diabetikum serta belum pernah ada yang melakukan edukasi penggunaan terapi untuk meredakan kecemasan pada penderita DM. Berdasarkan kasus diatas, peneliti

tertarik ingin melaksanakan penelitian tentang “Perbedaan Efektifitas Terapi Relaksasi Benson dan Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2”.

B. Rumusan Masalah

Kecemasan yang terjadi pada pasien diabetes akan semakin memperburuk kondisi pasien dan menghambat proses penyembuhan. Sehingga, diperlukan terapi yang mampu meredakan kecemasan pasien diabetes mellitus seperti terapi relaksasi benson dan terapi hipnotis lima jari. Belum ada penelitian sebelumnya terkait perbedaan teknik relaksasi benson dan hipnotis lima jari pada penderita diabetes mellitus membuat peneliti tertarik untuk merumuskan permasalahan yaitu belum diketahui perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Pemulutan Ulu dan Desa Simpang Pelabuhan Dalam.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, dan konsumsi obat anti depresan.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien diabetes sebelum dan setelah melakukan terapi relaksasi benson
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson
- d. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus sebelum dan setelah diberikan leaflet pada kelompok kontrol benson
- e. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah pemberian leaflet pada kelompok kontrol benson
- f. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien diabetes sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari
- g. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus sebelum dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari.
- h. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus sebelum dan setelah diberikan leaflet pada kelompok kontrol hipnotis lima jari

- i. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah pemberian leaflet pada kelompok kontrol hipnotis lima jari
- j. Mengetahui perbandingan *post-test* kecemasan pasien DM tipe 2 pada kelompok relaksasi benson dan kelompok kontrol benson
- k. Mengetahui perbandingan *post-test* kecemasan pasien DM tipe 2 pada kelompok hipnotis lima jari dan kelompok kontrol hipnotis lima jari
- l. Mengetahui perbandingan *post-test* kecemasan pasien DM tipe 2 pada kelompok relaksasi benson dan kelompok hipnotis lima jari
- m. Mengetahui perbedaan hasil *posttest* antara kelompok relaksasi benson, hipnotis lima jari, kontrol benson dan kontrol hipnotis lima jari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk perawat atau petugas kesehatan lainnya dalam mengimplementasikan perannya sebagai edukator dan pendidik untuk ikut berpartisipasi dalam mengatasi kecemasan pada pasien diabetes melitus.

b. Bagi Penderita Diabetes Tipe 2

Hasil penelitian dapat menjadi sarana informasi bagi penderita DM dalam mengatasi kecemasan sehingga penderita DM dapat melakukan terapi sendiri dirumah.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan keterampilan dalam mengelola klien diabetes mellitus tipe 2 dengan kecemasan menggunakan terapi relaksasi benson dan hipnotis lima jari.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi relaksasi benson dan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2

di Desa Pemulutan Ulu dan Simpang Pelabuhan Dalam. Penelitian ini dilaksanakan Desa Pemulutan Ulu dan Simpang Pelabuhan Dalam pada bulan April 2023. Populasi penelitian yaitu penderita diabetes melitus tipe 2 di Desa Pemulutan Ulu dan Desa Pelabuhan Dalam dengan populasi di Desa Pemulutan Ulu sebesar 42 orang dan di desa Simpang Pelabuhan Dalam sebesar 36 orang dan total sampel penelitian sejumlah 60 orang. Pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *nonprobability sampling* metode *purposive sampling*, jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi eksperimental* dengan pendekatan *four group pretest-posttest*. Analisa data dilakukan menggunakan analisa univariat dan analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs*, *Mann-Whitney U-Test* dan *Kruskall Wallis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. I. & Ruhyana. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Amiruddin, R. (2022). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular : Kualitas Keperawatan dan Kualitas Hisup Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta: Trans Info Media.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2021). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Ati, D. S. & Widaryati. (2014). *Hubungan Antara Kecemasan dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit DKT Yogyakarta*. Skripsi, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Basutei, Y. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menjalani Uji Pra Klinik pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2019. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Budiarti, S. I. & Rista, N. (2021). Teknik Hipnotis Lima Jari pada Pasien Lansia yang Menderita Ansietas dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.31869/jsam.v1i2.3050>
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta
- Diani, N., *et al.* (2022). Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping pada Penderita Diabetes Melitus di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah* 7 (1), 119-125.
- Doddy Y. P., *et al.* (2021). Kecemasan Dan Stress Pasien Diabetes Milietus Tipe II. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1). <http://dx.doi.org/10.31101/jkk.1775>

- Hanifah, A. (2022). Pemberian Terapi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal NERS Widya Husada*, 9(2).
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak: Psikologi*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Hasanah, U. & Inayati A. (2021). Relaksasi Benson menurun kan tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Hidayati, R.W., Susilowati, L. & Nirmalasari, N. (2021). Gangguan Psikologis pada Pasien Diabetes Mellitus di Masa Pandemi Covid-19 Dusun Kanoman, Pleret, Bantul. *JICE (The Journal of Innovation in Community Empowerment)*, 3(2):73-77. <http://dx.doi.org/10.30989/jice.v3i2.632>
- Ibrahim, A. *et al.*. (2019). *The Effect Of Benson Relaxation Method On Anxiety In The Emergency Care*. *Medicine* 98:21. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioğlu, O. (2019). *The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care*. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Jaedun, A. (2011). Metodologi Penelitian Eksperimen. *Puslit Dikdasmen, Lemlit UNY*, 0–12.
- Jamil. (2015). Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Cara Penanggulangannya. *Jurnal Al-Amin* 3 (1). <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>.
- Kudeta, H. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir 2021. Retrieved from Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir website: <https://dinkes.oganilirkab.go.id/page/profil-kesehatan-kabupaten-ogan-ilir>.
- Lee, C.K., Chao, Y.H., Yin, J.J. (2011). *Efectiveness of difference musicplaying advices for reducing preoperative anxiety: a clinical control study*. *PLoS One*, 8(8): e70156. doi: 10.1371/journal.pone.0070156
- Lidiana *et al.*. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 3(1), <http://dx.doi.org/10.30787/asjn.v3i1.932>.

- Magliano, D. J. *et al.*. (2021). *IDF Diabetes Atlas : 10th Edition*, (<http://www.diabetesatlas.org/> diakses pada 8 November 2022)
- Masriadi. (2019). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Trans Info Media
- Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis Lima Jari pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 9(3), 297-304. Retrieved from <https://www.online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/15480>
- Mirahadi, A. A. A. *et al.*. (2022). Pengaruh Hypnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Burnout pada Perawat di Ruang Isolasi Covid-19. *Journal of Health (JoH)*, 9(2) ; 100-106. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.2022>
- Nadila, H., Pratiwi, Y. S. (2022). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Diabetes Militus. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal* 4(1). <https://doi.org/10.32504/hspj.v%vi%i.176>.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (ed. 4)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perkasa, A. S. M. & Jek, A. P. S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99. <https://doi.org/10.34012/JUKEP.V2I2.568>
- Putra, I. W. A. & Berawi, K. (2015). Empat Pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Majority*, 6(9). <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1401/1243>
- Rahmawati, F., Muharyani, P. W. & Tarigan, A. (2019). Pengaruh Support Group Dengan Model Keperawatan Kolcaba Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(1), 64–69. Diakses dari https://jks-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/77
- Rohmawati, R. & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based On

- Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(2) : 161 – 168.
<https://dx.doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168>
- Saifan, A. R. *et al.*. (2021). *The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression, Anxiety, and Stress of Jordanian Patients Diagnosed with Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Study*. *Hindawi : Depression Research and Treatment* Volume 202.
<https://doi.org/10.1155/2021/8300497>
- Saputri, S., Pratama, A., & Holiday, D. (2016). Studi Pengobatan Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Komplikasi Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso Periode Tahun 2014 (Study of Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus with Hypertension in Outpatient Departement of dr. H. Koesnadi). *Pustaka Kesehatan*, 4(3), 479-483. Diakses dari <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/5395>
- Sari, A. D. K. & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3).
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.9393>
- Sasmiyanto. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Type 2. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2).
<http://dx.doi.org/10.31539/joting.v1i2.899>
- Saswati, N. (2019). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1).
<https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.22216%2Fjen.v5i1.4632>
- Satriana dan Feriani, P. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3).
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/977/534>
- Simatupang, L. & Putri, Y. S. E. (2015). Penanganan Ansietas dengan Cara Hipnotis Lima Jari dan Mendengarkan Musik pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Gagal Ginjal Kronik di RSMM. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3 (1); 66-72. <https://doi.org/10.26714/jkj.3.1.2015.66-72>
- Solehati, T. & Kosasih, C. E. (2015). *Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : Refika Aditama.

- Sugiyono & Puspanhani, M. E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmawati, N. W., *et al.* (2021). Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *Jurnal Ilmu Keperawatan : Nursing Update* edisi khusus, 12(2).
- Sutejo. (2019). *Keperawatan Jiwa : Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa ; Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137–140. <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>
- World Health Organization. (2019). *Classification of diabetes mellitus in Clinics in Laboratory Medicine*, 21. https://doi.org/10.5005/jp/books/12855_84
- Yusuf, Ah., Fitriyasaki, R. & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.