

PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN DIABETES DI POSYANDU LANSIA DESA SIDOMULYO

Lingga Latifa Khoirunisa¹, Heny Siswanti², Tri Suwanto³

linggalatifa75@gmail.com¹, henysiswanti@umkudus.ac.id², trisuwanto@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Lansia dengan diabetes melitus berisiko mengalami masalah psikologis, salah satunya kecemasan yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah hipnosis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo. Penelitian ini menggunakan desain [isi sesuai desain penelitian, misalnya quasi-experimental] dengan pendekatan [isi pendekatan penelitian]. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan diabetes yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak [jumlah sampel] responden. Tingkat kecemasan diukur menggunakan [nama instrumen/kuesioner, misalnya Geriatric Anxiety Inventory] sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Intervensi dilakukan sesuai dengan prosedur hipnosis lima jari untuk membantu responden mencapai kondisi relaksasi dan mengurangi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat [penurunan/perbedaan] tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p =$ [isi nilai p], sehingga dapat disimpulkan bahwa [terdapat/tidak terdapat] pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo. Hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana untuk membantu mengatasi kecemasan pada lansia dengan diabetes.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Lansia, Diabetes Melitus, Posyandu Lansia.

ABSTRACT

Older adults with diabetes mellitus are at risk of experiencing psychological problems, including anxiety, which may affect their physical condition and quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to help reduce anxiety is the five-finger hypnosis technique. This study aimed to determine the effect of five-finger hypnosis on anxiety levels among older adults with diabetes at the Elderly Posyandu in Sidomulyo Village. This study used a [insert study design, e.g., quasi-experimental] design with a [insert research approach] approach. The sample consisted of [number of participants] older adults with diabetes who met the inclusion criteria. Anxiety levels were measured using [name of instrument/questionnaire, e.g., Geriatric Anxiety Inventory] before and after the five-finger hypnosis intervention. The intervention was conducted according to the five-finger hypnosis procedure to help participants achieve a state of relaxation and reduce anxiety. The results showed that there was a [decrease/difference] in anxiety levels after the five-finger hypnosis intervention. Statistical analysis showed a p -value of [insert p -value], indicating that [there was/there was no] a significant effect of five-finger hypnosis on anxiety levels among older adults with diabetes at the Elderly Posyandu in Sidomulyo Village. Five-finger hypnosis may serve as a simple non-pharmacological alternative intervention to help manage anxiety among older adults with diabetes.

Keywords: Five-Finger Hypnosis, Anxiety, Older Adults, Diabetes Mellitus, Elderly Posyandu.

PENDAHULUAN

Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan kerusakan signifikan pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Diabetes mellitus merupakan sekelompok gangguan metabolisme yang ditandai ketika tubuh tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Diabetes melitus juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya terus meningkat setiap tahun sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan berkelanjutan. (Kusuma & Surakarta, 2024).

Diabetes Mellitus (DM) adalah kondisi metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah akibat ketidakmampuan produksi insulin, fungsi insulin, atau keduanya. Penyakit ini bersifat jangka panjang dan jumlah orang yang mengidapnya terus meningkat di seluruh dunia, seiring dengan pertumbuhan populasi, penuaan, peningkatan angka obesitas, serta penurunan aktivitas fisik. Kencing Manis atau Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang ditandai oleh kadar gula dalam darah yang sangat tinggi, melebihi tingkat normal (hiperglikemia). (T. Eltrikanawati et al., 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,5 juta kematian disebabkan langsung oleh diabetes setiap tahunnya. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir (WHO, 2022). Federasi Diabetes Internasional (IDF) memperkirakan setidaknya 487 juta orang berusia antara 20 dan 79 tahun akan menderita diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021, mewakili 9,6% dari total populasi pada kelompok usia yang sama. Seiring bertambahnya usia penduduk, prevalensi diabetes diperkirakan meningkat mencapai 20,3% atau 12,2 juta orang berusia 65-79 tahun. Prevalensi diabetes pada kelompok umur 55-64 tahun mencapai 6,8%, dan prevalensi diabetes pada kelompok umur 65-74 tahun mencapai 6,3%. Dalam hal prevalensi diabetes pada penduduk menurut wilayah pada tahun 2021, Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan angka 14,5%. (IDF, 2021) Jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai 19,5 juta dan diperkirakan akan naik menjadi 28,6 juta jika tidak ada tindakan efektif, presentase diabetes meningkat menjadi 11,7% pada tahun 2023. (Diabetasol, 2025)

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami diabetes militus karena adanya proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh. Diabetes yang tidak diobati dengan baik dan tepat dapat menyebabkan komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronis (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria, dan tukak/gangren). Selain mengalami gangguan fisik lansia penderita diabestes juga rentan mengalami gangguan psikologis, dampak psikologis yang mungkin dialami pasien DM adalah stres, depresi, dan kecemasan. Kecemasan yang timbul yaitu mirip dengan depresi dan ketidaknyamanan serta pemikiran tidak teratur yang disebabkan oleh penyakit kronis seperti diabetes. Hal inilah yang menjadi penyebab utama kecemasan pada pasien DM. (Centers for Disease Control and Prevention, 2023)

Ketika kecemasan pada pasien yang menderita diabetes melitus dapat diatasi, pasien akan menjadi tenang. Selain itu, kecemasan dapat memengaruhi gula darah dan metabolisme insulin melalui peningkatan kadar kortisol. Kecemasan dapat merangsang pelepasan ACTH (hormon adrenokortikotropik) dari kelenjar hipofisis anterior. Selain itu, ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon ardenokortikoid yaitu kortisol. (Apricilia Yuniarti Talla et al., 2025) Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologis menggunakan obat seperti anestesi dan analgesik. Perawatan non-farmakologi antara lain meliputi teknik relaksasi napas dalam, teknik distraksi, dan hipnosis lima jari. (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023a)

Hipnoterapi lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari tangan untuk membantu klien mengubah persepsinya terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan memberikan sugesti di alam bawah sadarnya atau dalam keadaan santai. Dengan menggerakkan jari-jari sesuai perintah. Hipnosis lima jari adalah proses menjaga pikiran dalam keadaan rileks dan tenang dengan menyentuh lima jari satu demi satu dan memfokuskan pikiran pada kenangan indah. Latihan hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk menanamkan kata-kata positif dalam pikiran bawah sadar dan dipadukan dengan relaksasi melalui pernapasan dalam, membuat individu rileks dan mengurangi kecemasan. Latihan yang berfokus pada lima jari ini dilaksanakan secara terbimbing dan setelah hafal dengan metodenya, maka individu dapat melakukannya sendiri. Penerapan teknik relaksasi ini dapat menstabilkan hemodinamik dan menurunkan respon saraf simpatis dan metabolisme yang responsif terhadap kecemasan. (Sari & Gati, 2023)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi hypnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma & Surakarta, 2024) dengan judul “pengaruh penerapan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II diruang wijaya kusuma a rsud dr. Soedono madiun” menunjukkan hasil skor yang diukur menggunakan skala HARS memperoleh hasil yang sebelumnya 23 (kecemasan sedang) menjadi 18 (kecemasan ringan) ini menunjukkan bahwa tindakan non-farmakologi hypnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes tipe II.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian (Siti Rodianah¹, 2023a) dengan judul “Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari” menunjukkan adanya perubahan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi hipnotis lima jari selama 15 menit. Menurut penelitian hipnoterapi lima jari mempunyai efek ansiolitik pada pasien DM. Dan dari hasil studi kasus didapatkan penurunan kecemasan sebanyak orang, dan rata-rata kecemasan subjek sebesar 29,95%. Artinya Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari dapat menurunkan kecemasan.

Berdasarkan data awal di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo, terdapat 44 lansia penderita diabetes mellitus yang mengalami kecemasan terkait kondisi kesehatannya. Studi awal dilakukan pada 5 lansia penderita diabetes yang mengalami kecemasan di area posyandu. Melalui wawancara, 3 orang responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas mengenai kesehatan mereka, terutama dengan kekhawatiran tentang komplikasi yang timbul akibat diabetes. 2 responden lainnya merasa khawatir saat harus menjalani pemeriksaan gula darah secara teratur. Selain itu, seluruh responden yang ada, tidak seorang pun yang pernah mendapatkan terapi relaksasi seperti hipnosis. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang menderita diabetes.

Berdasarkan uraian diatas karena pasien belum mengetahui cara menurunkan tingkat kecemasan menggunakan metode non-farmakologi, maka penulis tertarik untuk mengambil studi kasus tentang “Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan Diabetes.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai acuan dalam melakukan proses penelitian. Tujuan dari desain penelitian adalah untuk memberikan pegangan yang jelas dan terorganisir kepada peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. (Ibnu, 2022) Jenis penelitian yang digunakan adalah desain quasi eksperimen yakni penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam situasi yang terkontrol. Dalam penelitian ini, quasi eksperimen menggunakan metode pre-test dan post-test with control grup.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test (Q1)	Intervensi (X)	Post-Test (Q2)
Eksperimen	Q1	Hipnosis 5 Jari	Q2
Kontrol	Q3	-	Q4

Keterangan :

Q1 = Hasil pre-test pada kelompok eksperimen

Q3 = Hasil pre-test pada kelompok kontrol

X = Hipnosis 5 jari

Q2 = Hasil post-test pada kelompok eksperimen

Q4 = Hasil post-test pada kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan diuraikan pada BAB IV ini yaitu tentang pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan Diabetes di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo Tahun 2026. Dalam penelitian ini peneliti berhasil mengumpulkan data dari 44 responden yang dibagi menjadi 22 responden kelompok intervensi dan 22 responden kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo, dimana pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan juli tahun 2026. Hasil penelitian ini meliputi data umum dan data khusus.

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo, Kecamatan Jekulo, Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Posyandu Lansia merupakan salah satu upaya pelayanan kesehatan yang ditunjukan bagi lanjut usia untuk memantau kondisi kesehatan, meningkatkan derajat kesehatan, serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari posyandu lansia desa sidomulyo, terdapat 44 lansia dengan diabetes melitus yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 22 responden kelompok intervensi dan 22 responden kelompok kontrol.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa beberapa lansia dengan diabetes mengalami kecemasan terhadap kondisi penyakitnya. Kecemasan tersebut ditandai dengan rasa khawatir terhadap kadar gula darah yang meningkat, takut mengalami komplikasi, mudah gelisah, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, peneliti memberikan terapi hipnosis 5 jari sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes.

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1
Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia				
	55-60	5	22,7	6	27,3
	61-65	9	40,9	6	27,3
	66-70	6	27,3	8	36,4

	71-75	1	4,5	2	9,1
	76-80	1	4,5	0	0,0
2	Jenis kelamin				
	Laki-laki	8	36,4	6	27,3
	Perempuan	14	63,6	16	72,7
	Total	22	100	22	100

Sumber : (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 61-65 tahun, yaitu sebanyak 9 responden (40,9%), sedangkan paling sedikit berusia 71-75 tahun dan 76-80 tahun, masing-masing sebanyak 1 responden (4,5%). Berdasarkan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 14 responden (63,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (36,4%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden berusia 66-70 tahun, yaitu sebanyak 8 responden (36,4%) sedangkan paling sedikit sebanyak 2 responden (9,1%). Pada kelompok usia 76-80 tahun tidak terdapat responden. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 16 responden (72,7%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 responden (27,3%).

2. Tingkat kecemasan pre-test pada kelompok intervensi

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	0	0
2	Kecemasan Ringan	0	0
3	Kecemasan Sedang	3	13,6
4	Kecemasan Berat	15	68,2
5	Kecemasan Sangat Berat	4	18,2
	Total	22	100

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi hipnosis 5 jari, sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami kecemasan berat sebanyak 15 responden (68,2%), diikuti kecemasan sangat berat sebanyak 4 responden (18,2%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden sebanyak (13,6%).

3. Tingkat kecemasan post-test pada kelompok intervensi

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	13	59,1
2	Kecemasan Ringan	9	40,9
3	Kecemasan Sedang	0	0
4	Kecemasan Berat	0	0
5	Kecemasan Sangat Berat	0	0
	Total	22	100

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi hipnosis 5 jari, sebagian besar responden pada kelompok intervensi tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 responden (59,1%), sedangkan 9 responden (40,9%) mengalami kecemasan ringan.

4. Tingkat kecemasan pre-test pada kelompok kontrol

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	0	0
2	Kecemasan Ringan	0	0
3	Kecemasan Sedang	2	9,1
4	Kecemasan Berat	17	77,3
5	Kecemasan Sangat Berat	3	13,6
Total		22	100

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada hasil pre-test kelompok kontrol, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 17 responden (77,3%), diikuti kecemasan sangat berat sebanyak 3 responden (13,6%), dan kecemasan sedang sebanyak 2 responden (9,1%).

5. Tingkat kecemasan post-test pada kelompok kontrol

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	0	0
2	Kecemasan Ringan	0	0
3	Kecemasan Sedang	2	9,1
4	Kecemasan Berat	19	86,4
5	Kecemasan Sangat Berat	1	4,5
Total		22	100

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa pada hasil post-test kelompok kontrol, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 19 responden (86,4%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 2 responden (9,1%), dan kecemasan sangat berat sebanyak 1 responden (4,5%).

Analisis Bivariat

A. Uji normalitas data kecemasan

Hasil uji normalitas data tingkat kecemasan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden pada masing-masing kelompok sebanyak 22 responden ($n < 50$). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p -value) $> 0,05$, sedangkan apabila nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi pre-test kelompok intervensi sebesar 0,011, pre-test kelompok kontrol sebesar 0,101, post-test kelompok intervensi sebesar 0,652, dan post-test kelompok kontrol sebesar 0,327. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pre-test kelompok intervensi tidak berdistribusi normal, sedangkan pre-test kelompok kontrol, post-test kelompok intervensi dan post-test kelompok kontrol berdistribusi normal. Oleh karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

B. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 6

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi

Variabel	Negative Ranks (n)	Positive Ranks (n)	Ranks Ties (n)	Nilai Z	Sig. (2-tailed)

Pretest-posttest	22	0	0	-4,113	< 0,001
------------------	----	---	---	--------	---------

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 6, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat 22 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan (negative ranks), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor kecemasan (positive ranks), dan tidak terdapat responden yang memiliki skor kecemasan tetap (ties). Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -4,113$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnosis 5 jari pada kelompok intervensi.

Tabel 7

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol						
Variabel	Negative Ranks (n)	Positive Ranks (n)	Ties (n)	Nilai Z	Sig. (2-tailed)	
Pretest-posttest	14	5	3	-2,389	0,017	

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 7, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat 14 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan (negative ranks), 5 responden mengalami peningkatan skor kecemasan (positive ranks), dan 3 responden memiliki skor kecemasan yang tetap (ties). Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -2,389$ dengan nilai signifikansi $p = 0,017$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

C. Uji Mann-Whitney

Tabel 8

Hasil Uji Mann-Whitney Perbedaan Selisih Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	kelompok	N	Mean Rank	Nilai Z	Sig. (2-tailed)
Selisih skor kecemasan	Eksperimen	22	33,50	-5,702	< 0,001
	Kontrol	22	11,50		

Sumber: (Data primer, 2026)

Berdasarkan tabel 8, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki mean rank sebesar 33,50, sedangkan kelompok kontrol memiliki mean rank sebesar 11,50. Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -5,702$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada selisih Tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pemberian hipnosis 5 jari berpengaruh terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes di Posyandu Lansia Desa Sidomulyo.

Pembahasan

Pembahasan Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berusia 61-65 tahun, yaitu sebanyak 9 responden (40,9%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 66-70 tahun, yaitu sebanyak 8 responden (36,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia lanjut (elderly), yaitu usia 60-74.

Mayoritas responden yang berada pada rentang usia lanjut menunjukkan bahwa diabetes melitus lebih banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut. Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya proses penuaan yang disertai penurunan fungsi sel beta pancreas,

serta perubahan metabolisme glukosa. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami diabetes melitus beserta berbagai komplikasinya. Selain perubahan fisik, lansia juga lebih mudah mengalami gangguan kekhawatiran terhadap kondisi penyakit, pengobatan yang harus dijalani, maupun kemungkinan terjadinya komplikasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Zaskya Rahmadani et al., 2024b) yang menyatakan bahwa Sebagian besar penderita diabetes melitus berada pada kelompok usia lanjut. Peningkatan usia menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, terutama fungsi pancreas dan sensitivitas insulin, sehingga resiko terjadinya diabetes melitus semakin meningkat. Kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia sehingga lebih mudah mengalami kecemasan.

Selain itu, (Febrinasari et al., 2020b) menjelaskan bahwa usia merupakan salah satu faktor resiko diabetes melitus yang tidak dapat dimodifikasi. Resiko terjadinya diabetes melitus meningkat pada usia diatas 45 tahun dan akan terus bertambah seiring proses penuaan. Oleh karena itu, lansia memerlukan penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada pengendalian kadar gula darah, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis, termasuk kecemasan, agar kualitas hidup tetap terjaga.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden yang didominasi kelompok usia lanjut menunjukkan bahwa proses penuaan berperan dalam meningkatnya resiko diabetes melitus sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Oleh karena itu, pemberian terapi nonfarmakologis hipnosis 5 jari dapat menjadi salah satu upaya yang membantu lansia mengelola kecemasan selama menjalani pengobatan diabetes melitus.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengikuti kegiatan posyandu lansia sehingga jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Perempuan memiliki resiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormonal, terutama setelah memasuki masa menopause. Penurunan hormone estrogen dapat meningkatkan resistensi insulin sehingga kadar glukosa darah menjadi lebih sulit dikendalikan. Selain itu, perempuan juga cenderung lebih mudah mengalami gangguan emosional seperti kecemasan ketika menghadapi penyakit kronis dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari & Gati, 2023b) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan karena memiliki respons emosional yang lebih tinggi terhadap kondisi Kesehatan yang dialami. Menurut penelitian (Maulasari, 2020b), perempuan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dipengaruhi oleh factor biologis, hormonal, serta respons psikologis perempuan terhadap stress maupun penyakit kronis yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami diabetes melitus sekaligus kecemasan. Oleh karena itu, selain pengendalian kadar gula darah, diperlukan intervensi yang mampu membantu mengurangi kecemasan agar kondisi fisik dan psikologis lansia tetap terjaga.

Univariat

Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi

1) Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 15

responden (68,2%), diikuti kecemasan sangat berat sebanyak 4 responden (18,2%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (13,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar lansia dengan diabetes melitus mengalami kecemasan pada kategori berat. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita, resiko komplikasi, serta perubahan kondisi fisik yang dialami akibat diabetes melitus.

Kecemasan pada lansia merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi akibat adanya perubahan fisiologis, psikologis, maupun social selama proses penuaan. Lansia cenderung mengalami perasaan khawatir, takut, gelisah, dan ketidakpastian terhadap kondisi kesehatannya sehingga memengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Semakin bertambahnya usia, kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan kondisi fisik maupun penyakit kronis juga mengalami penurunan sehingga resiko terjadinya kecemasan menjadi lebih tinggi.

Menurut peneliti, kecemasan yang dialami responden sebelum diberikan intervensi juga dipengaruhi oleh kondisi diabetes melitus itu sendiri. Pasien diabetes melitus sering kali merasa takut apabila gula darah meningkat, khawatir mengalami komplikasi seperti gangguan penglihatan, penyakit ginjal, luka kaki diabetik, maupun ketergantungan terhadap keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saswati et al., 2020a) berjudul “Pengaruh Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus” yang menyatakan bahwa diabetes melitus tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis berupa kecemasan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kecemasan pada pasien diabetes melitus dapat merangsang pelepasan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) yang selanjutnya meningkatkan sekresi hormone kortisol sehingga memperburuk kondisi stress pada pasien. Oleh karena itu, pasien diabetes melitus memerlukan penanganan tidak hanya fisik tetapi juga terhadap masalah psikologis. Penelitian ini juga didukung oleh (Siti Rodianah1, 2023b) dengan jurnal yang berjudul “Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari” yang menyatakan bahwa pasien diabetes melitus mengalami kecemasan akibat kondisi penyakit yang bersifat kronis sehingga memerlukan penatalaksanaan untuk membantu menurunkan kecemasan. Dalam penelitiannya, terapi relaksasi hipnosis 5 jari diberikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien diabetes melitus. Selain itu, penelitian (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023b) yang berjudul “Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Dengan Diabetes Melitus” juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari, pasien diabetes melitus masih mengalami tingkat kecemasan yang relatif tinggi akibat kekhawatiran terhadap penyakit dan komplikasi yang mungkin terjadi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami pasien diabetes melitus dan memerlukan penanganan yang tepat melalui intervensi nonfarmakologis seperti hipnosis 5 jari.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian terdahulu tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi hipnosis 5 jari pada kelompok intervensi merupakan kondisi yang wajar mengingat seluruh responden merupakan lansia dengan diabetes melitus yang harus menghadapi perubahan kondisi fisik, pengobatan jangka panjang, serta resiko komplikasi penyakit. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang mampu membantu mengurangi kecemasan sehingga kondisi psikologis responden menjadi lebih baik.

2) Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari Sebagian besar responden pada kelompok intervensi tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 13 responden (59,1%), sedangkan 9 responden (40,9%) mengalami kecemasan

ringan. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang memadukan teknik relaksasi dan pemberian sugesti positif sehingga mampu menciptakan rasa nyaman, tenang, dan rileks. Kondisi relaksasi tersebut membantu menurunkan respons stress dan kecemasan. Akibatnya, hipotalamus menurunkan pelepasan corticotropin releasing hormone (CRH) yang diikuti penurunan sekresi adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dari hipofisis anterior. Penurunan ACTH selanjutnya menghambat sekresi hormone kortisol oleh korteks adrenal sehingga respons stress tubuh menurun. Selain itu, berkurangnya aktivitas saraf simpatis juga menurunkan pelepasan katekolamin sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot menjadi lebih stabil. Kondisi tersebut membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga kecemasan berangsur-angsur menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari & Gati, 2023b) berjudul “Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan” yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis 5 jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat. Meskipun dilakukan pada responden yang berbeda, penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari mampu memberikan efek relaksasi melalui pemberian sugesti positif sehingga responden menjadi lebih tenang dan tingkat kecemasan menurun. Hal tersebut menunjukkan bahwa manfaat hipnosis 5 jari dalam mengurangi kecemasan dapat diterapkan pada berbagai kondisi penyakit kronis yang disertai masalah psikologis. Penelitian ini juga didukung oleh (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023b) yang menunjukkan bahwa penerapan hipnosis lima jari memberikan efek relaksasi sehingga kecemasan pada pasien diabetes melitus mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari dapat membantu pasien menjadi lebih tenang dan meningkatkan kemampuan mengendalikan kecemasan. Selain itu, penelitian (Saswati et al., 2020b) berjudul “Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus” juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian hipnosis 5 jari terhadap penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan median tingkat kecemasan dari 15 sebelum intervensi menjadi 6 setelah intervensi, sehingga disimpulkan bahwa hipnosis 5 jari efektif digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu tersebut, peneliti berpendapat bahwa terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus. Oleh karena itu, terapi hipnosis 5 jari dapat direkomendasikan sebagai salah satu tindakan keperawatan dalam membantu mengurangi kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

1) Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan pengamatan pada kelompok control Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 17 responden (77,3%), diikuti kecemasan sangat berat sebanyak 3 responden (13,6%), dan kecemasan sedang sebanyak 2 responden (9,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum penelitian dilaksanakan, kelompok control juga didominasi oleh responden dengan tingkat kecemasan berat. Hal ini menggambarkan bahwa lansia dengan diabetes melitus memiliki kondisi psikologis yang relatif sama dengan kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023b) berjudul “Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien dengan Diabetes” yang menjelaskan bahwa pasien diabetes melitus sebelum diberikan terapi

hipnosis 5 jari masih mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan karena pasien merasa khawatir terhadap penyakit yang dideritanya, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, (Siti Rodianah1, 2023b) dengan judul “Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari” juga melaporkan bahwa pasien diabetes melitus yang belum mendapatkan terapi relaksasi menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa diabetes melitus tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis pasien sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini juga didukung oleh (Priyono, 2021b) dengan judul “Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Pasien Ansietas Sedang dengan Hipertensi” yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari, lansia dengan hipertensi mengalami kecemasan sedang dengan skor HARS 24. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa individu yang menderita penyakit kronis cenderung mengalami kecemasan sebelum memperoleh intervensi relaksasi. Setelah terapi diberikan sebanyak 6x, tingkat kecemasan menurun hingga tidak ada kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan merupakan kondisi yang wajar mengingat seluruh responden merupakan lansia dengan diabetes melitus yang menghadapi penyakit kronis, perubahan kondisi fisik. Tanpa adanya intervensi khusus untuk mengatasi kecemasan, responden cenderung tetap mengalami kecemasan sehingga diperlukan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

2) Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok kontrol setelah dilakukan pengukuran akhir sebagian besar responden masih mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 19 responden (86,4%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 2 responden (9,1%), dan kecemasan sangat berat sebanyak 1 responden (4,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa pemberian terapi hipnosis 5 jari, Sebagian besar responden masih mengalami kecemasan pada kategori berat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus cenderung masih menetap. Meskipun beberapa responden mengalami perubahan tingkat kecemasan, perubahan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan adaptasi individu, dukungan keluarga, pengalaman selama menjalani pengobatan, maupun mekanisme koping yang dimiliki masing-masing.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori kecemasan berat. Kondisi ini berbeda dengan kelompok intervensi yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari. Penelitian (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023b) berjudul “Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien dengan Diabetes Melitus” yang menyatakan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus baru terlihat setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari secara bertahap selama 3 hari. Sebelum intervensi diberikan, pasien masih berada pada kategori kecemasan yang tinggi, sedangkan setelah terapi pasien melaporkan perasaan lebih rileks disertai penurunan skor HARS. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnosis 5 jari berperan dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus. Penelitian ini juga didukung oleh (Kusmiran & Suprpti, 2026) yang menyimpulkan bahwa terapi hipnosis 5 jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan melalui pemberian sugesti positif dan teknik relaksasi. Terapi tersebut mampu menciptakan kondisi rileks, mengurangi ketegangan psikologis, dan menurunkan respons kecemasan pada berbagai kelompok pasien. Dengan demikian, tidak diberikannya terapi hipnosis 5 jari pada kelompok kontrol dapat

menjadi salah satu penyebab mengapa penurunan tingkat kecemasan pada kelompok ini tidak sebesar kelompok intervensi. Penelitian (Saswati et al., 2020) dengan judul “Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus” juga menunjukkan bahwa latihan hipnosis 5 jari memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan ansietas pada klien diabetes melitus. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa kelompok yang tidak memperoleh terapi hipnosis 5 jari cenderung mengalami penurunan kecemasan yang lebih kecil dibandingkan kelompok yang mendapatkan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa perubahan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak terlalu besar disebabkan karena responden tidak memperoleh terapi hipnosis 5 jari sebagai intervensi nonfarmakologis. Akibatnya, responden masih mengalami kekhawatiran terhadap penyakit yang dideritanya sehingga tingkat kecemasan tetap relatif tinggi dibandingkan kelompok intervensi yang mendapatkan terapi hipnosis 5 jari.

Bivariat

Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok intervensi sebesar $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai $Z = -4,113$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis 5 jari pada kelompok intervensi. Selain itu, seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor kecemasan yang ditunjukkan dengan 22 negative ranks, tanpa adanya positive ranks maupun ties. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Pada kelompok kontrol juga diperoleh nilai signifikansi $p = 0,017$ ($p < 0,05$) dengan nilai $Z = -2,389$. Namun, hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak terjadi secara merata. Hal ini terlihat dari adanya 14 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan, 5 responden mengalami peningkatan skor kecemasan, dan 3 responden tidak mengalami perubahan skor kecemasan. Dengan demikian, perubahan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol masih bersifat bervariasi.

Perbedaan efektivitas kedua kelompok semakin diperkuat melalui hasil uji Mann-Whitney yang memperoleh nilai $Z = -5,702$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Kelompok intervensi memiliki mean rank sebesar 33,50, sedangkan kelompok kontrol memiliki mean rank sebesar 11,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan terapi hipnosis 5 jari secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, terapi hipnosis 5 jari terbukti memberikan pengaruh yang efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

Menurut peneliti, terapi hipnosis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus karena memberikan efek relaksasi baik secara psikologis maupun fisiologis. Selama proses hipnosis, responden diarahkan untuk memusatkan perhatian pada sugesti positif dan pengalaman yang menyenangkan melalui sentuhan pada 5 jari secara berurutan. Kondisi tersebut membantu mengalihkan fokus responden dari pikiran negatif, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita sehingga tercipta keadaan rileks dan nyaman.

Secara fisiologis, keadaan relaksasi yang dihasilkan dari terapi hipnosis 5 jari memengaruhi system limbik, yaitu bagian otak yang berperan dalam mengatur emosi, rasa takut, kecemasan, serta respons terhadap stress. Ketika system limbik menerima rangsangan yang menenangkan melalui sugesti positif, aktivitas hipotalamus menjadi lebih stabil sehingga produksi Corticotropin Releasing Hormone (CRH) menurun. Penurunan sekresi

CRH akan diikuti dengan menurunnya pelepasan Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) oleh hipofisis anterior. Selanjutnya, penurunan ACTH menyebabkan berkurangnya produksi hormone kortisol oleh korteks adrenal.

Menurunnya kadar kortisol menyebabkan aktivitas sistem saraf simpatis ikut menurun sehingga berbagai respons fisiologis akibat kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot. Pada saat yang sama, aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat sehingga tubuh memasuki kondisi relaksasi, denyut jantung menjadi lebih teratur, pernapasan lebih tenang, otot-otot menjadi rileks dan pikiran terasa lebih nyaman. Kondisi inilah yang menyebabkan responden merasakan penurunan kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Mekanisme tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Selain itu, nilai mean rank kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis 5 jari memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan diabetes dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saswati et al., 2020) berjudul “Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus” yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi hipnosis 5 jari memberikan efek relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan psikologis sehingga responden menjadi lebih tenang setelah diberikan intervensi. Penelitian ini juga didukung oleh (Sari & Gati, 2023b) yang menyatakan bahwa terapi hipnosis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna melalui pemberian sugesti positif dan teknik relaksasi. Terapi tersebut membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif menuju pikiran yang lebih positif sehingga respons emosional terhadap stres dapat dikendalikan dengan lebih baik. Selain itu, (Kusmiran & Suprapti, 2026) menyimpulkan bahwa hipnosis 5 jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan melalui pemberian sugesti positif dan teknik relaksasi yang mampu menciptakan rasa tenang tanpa menimbulkan efek samping. Meski dengan responden yang berbeda tetapi hipnosis 5 jari tetap memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan.

Meskipun kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, besarnya penurunan tingkat kecemasan tidak sebaik kelompok intervensi. Perubahan pada kelompok kontrol kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan adaptasi terhadap penyakit, dukungan keluarga, edukasi yang diterima selama penelitian, maupun mekanisme koping masing-masing responden. Namun demikian, berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, terapi hipnosis 5 jari terbukti memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap penurunan tingkat kecemasan dibandingkan tanpa pemberian terapi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus. Terapi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, memiliki biaya yang relative rendah, serta dapat dipraktikkan secara mandiri setelah responden memahami langkah-langkah pelaksanaannya. Terapi ini tidak hanya memberikan efek relaksasi secara psikologis, tetapi juga memengaruhi mekanisme neuroendokrin-hipofisis-adrenal (HPA Axis), sehingga kadar hormone stress menurun, respons fisiologis kecemasan berkurang, dan lansia menjadi lebih tenang dalam menghadapi kondisi penyakitnya.

KESIMPULAN

Simpulan

1. Tingkat kecemasan sebelum (pretest) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan berat. Pada kelompok intervensi, sebanyak 15 responden (68,2%) mengalami kecemasan berat, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan sesudah (posttest) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan. Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori tidak cemas sebanyak 13 responden (59,1%) dan kecemasan ringan sebanyak 9 responden (40,9%). Sementara itu, pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 19 responden (86,4%).
3. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis 5 jari menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan uji Mann-Whitney dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus di Posyandu Lansia.

Saran

1. Bagi pelayanan Kesehatan

Diharapkan terapi hipnosis 5 jari dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan diabetes melitus.

2. Bagi Lansia dengan Diabetes Melitus

Diharapkan lansia dengan diabetes dapat menerapkan terapi hipnosis 5 jari secara mandiri sebagai salah satu upaya mengurangi tingkat kecemasan sehingga dapat meningkatkan ketenangan dan kualitas hidup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan sehingga hasil penelitian dapat dikembangkan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apricilia Yuniarti Talla, Erna Melastuti, & Indah Sri Wahyuningsih. (2025). Hubungan Kecemasan dengan Kadar Nilai Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus di RSUD Fakfak. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(3), 262–276. <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.230>
- Berlianasari, R., & Fitriani, N. (2023). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(Khusus), 131–134.
- Centers for Disease Control and Prevention, 2023. (2023). Centers for Disease Control and Prevention, 2023. Article, 2022, 1.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.337>
- Derpana, I. P. (2021). Suhan Keperawatan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi Apendiktomi Di Ruang Instalasi Kamar Operasi Rsd Mangusada Tahun 2021. (2504), 1–9.
- Diabetasol. (2025, June 30). indonesia-darurat-diabetes. Diabetasol, 1–1.
- Febrinasari, R. P., Sholikhah, T. A., & Dyonisa Nasirochmi Pakha, dan S. E. P. (2020a). Buku Saku Diabetes Melitus untuk Awam. Surakarta : UNS Press. Penerbitan Dan Pencetakan UNS (UNS

- Press), (1), 79.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., & Dyonisa Nasirochmi Pakha, dan S. E. P. (2020b). Buku Saku Diabetes Melitus untuk Awam. Surakarta : UNS Press. Penerbitan Dan Pencetakan UNS (UNS Press), (1), 79.
- Gisely Vionalita SKM. M.Sc. (2022). Kerangka Konsepsional Dan Definisi Operasional. 33–34.
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. Ners Muda, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Ibnu, S. (2022). Metodologi Penelitian. Widina Bhakti Persada Bandung, 12–26.
- IDF. (2021). World Health Organization. Who, 2019(December4).
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2021). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Jurnal Keperawatan, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kusmiran, N. C., & Suprpti, F. (2026). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. Malahayati Nursing Journal, 8(3), 260–273. <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i3.24631>
- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2024). Elok Faradisa 2) ,. 23, 1–9.
- Masito, S., Mardiana, N., & Sari, I. P. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. Jurnal Keperawatan, 12(2), 25–33. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.538>
- Maulana Abdul Halim, & Yuanita Panma. (2023a). 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>
- Maulana Abdul Halim, & Yuanita Panma. (2023b). 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>
- Maulasari, Y. (2020a). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Higeia Journal of Public Health Research and Development, 1(3), 84–94.
- Maulasari, Y. (2020b). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Higeia Journal of Public Health Research and Development, 1(3), 84–94. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 9(3), 297–304.
- Priyono. (2021a). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Pasien Ansietas Sedang dengan Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–11.
- Priyono. (2021b). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Pasien Ansietas Sedang dengan Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–11. http://eprintslib.ummgl.ac.id/2944/1/18.0601.0044_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA_-_Priyono.pdf
- Sari, N. F., & Gati, N. W. (2023a). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan. Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia, 1(3), 76–85.
- Sari, N. F., & Gati, N. W. (2023b). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan. Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia, 1(3), 76–85.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020a). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. Jurnal Endurance, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020b). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. Jurnal Endurance, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Siti Rodianah1, S. A. (2023a). 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>
- Siti Rodianah1, S. A. (2023b). 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>
- Sulistiyowati, W. (2023). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31.
<https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- T. Eltrikanawati, Nurlaila, & Tampubolon, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 171–177. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.411>
- Tagan, H. P. M., Said, F. F., & Nompo, R. S. (2022). Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura. *Prosiding STIKES Bethesda*, 10(1), 125–138.
- WHO. (2023). WHO. Article, 1, 1.
- Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, & Linda Yarni. (2024a). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50.
<https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>
- Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, & Linda Yarni. (2024b). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50.
<https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>