

Effect of Five Finger Modified Hypnosis Relaxation Intervention on the Level of Medication Adherence in Diabetes Mellitus Patients

Yustian Purwaningsih^{1*} , Agung Eko Hartanto², Gandes Widya Hendrawati³

Correspondensi e-mail: yustinapurwaningsih@gmail.com

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Politeknik Kemenkes Malang, Indonesia

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that requires treatment over a long period of time. Compliance with taking medication is key in lowering blood sugar levels. The problem of non-compliance with taking medication is a problem that often arises in diabetes patients and causes complications. This study aims to determine the effect of Five Finger Modification Hypnosis Relaxation on the level of compliance with taking medication in DM patients. The research method uses true experimental research with pre and post test designs carried out on 1 control group and 1 intervention group. The population is diabetes mellitus patients in Sukosari village, Kec. Kauman District Ponorogo numbered 50 people, and the sample used was 35 people. Five finger modified hypnosis relaxation intervention was carried out in the intervention group and deep breathing relaxation and health education in the control group. analyzed using the Wilcoxon formula, and the P Volume results were $0.000 < 0.05$, meaning that there was an influence of the five finger modified hypnosis relaxation intervention on the level of adherence to taking medication for diabetes mellitus in Sukosari Village, Kec. Kauman, Kab. Ponorogo. The conclusion is that deep breathing modification hypnotic relaxation can increase patient compliance in taking medication.

ARTICLE INFO

Submitted: December, 2024

Accepted: May, 2025

Keywords:

Five finger modification hypnosis; compliance with taking medication; DM

Pengaruh Intervensi Relaksasi Hipnosis Modifikasi Lima Jari terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan dalam jangka waktu yang lama. Kepatuhan minum obat merupakan kunci dalam menurunkan kadar gula darah. Masalah ketidakpatuhan minum obat merupakan masalah yang sering muncul pada pasien diabetes dan penyebab terjadinya komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Hipnosis Modifikasi Lima Jari Terhadap Tingkat Kepatuhan minum Obat pada pasien DM. Metode Penelitian menggunakan penelitian True eksperimen dengan pre dan post tes desain yang dilakukan kepada 1 kelompok kontrol dan 1 kelompok intervensi. Populasi adalah pasien diabetes mellitus di desa sukosari, Kec. Kauman Kab. Ponorogo sejumlah 50 orang, dan sampel yang digunakan sebanyak 35 orang. dilakukan intervensi relaksasi hipnosis modifikasi lima jari pada kelompok intervensi dan relaksasi nafas dalam dan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol. dianalisis menggunakan rumus wilcoxon, dan didapatkan hasil P Volue di dapatkan $0.000 < 0,05$ artinya bahwa terdapat pengaruh intervensi relaksasi hipnosis modifikasi lima jari terhadap tingkat kepatuhan minum obat pada diabetes mellitus di Desa Sukosari, Kec. Kauman, Kab. Ponorogo. Kesimpulan bahwa Relaksasi hipnosis modifikasi nafas dalam dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam minum obat.

Kata Kunci:

Hipnosis modifikasi lima jari; kepatuhan minum obat; DM

DOI: <http://dx.doi.org/10.62870/tmj.v4i2.30629>

Pendahuluan

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang sering disebut kencing manis adalah penyakit dimana terjadi peningkatan kadar gula didalam darah karena tubuh tidak mampu melepaskan atau menggunakan insulin (Wahyu, 2019). DM termasuk dalam penyakit degeneratif yang memerlukan perhatian khusus dan perawatan lanjutan karena penyakit diabetes mellitus tidak dapat disembuhkan secara total, namun penderita dapat mengelola atau mengontrol kondisi yang dialaminya agar mampu meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat. Kontrol kesehatan ini dapat dicapai dengan mematuhi beberapa perilaku manajemen kesehatan diri seperti aktivitas fisik atau olahraga, pengaturan makan, kemampuan memperoleh informasi, dan kemampuan dalam mengontrol kepatuhan dalam pengobatan (Silalahi, Prabawati, & Hastono, 2021)

DM juga merupakan penyakit kronis. Penyakit kronis adalah penyakit yang bersifat berkepanjangan, tidak sembuh secara spontan, dan jarang yang sembuh total. Penyakit kronis memerlukan pengobatan dengan jangka waktu yang lama sehingga penderitanya harus mengonsumsi obat dalam jangka waktu panjang bahkan sampai seumur hidup. Minum obat dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan pasien bosan minum obat (Farisi, 2020).

Prevalensi DM menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* (IDF), jumlah penderita DM secara global pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Indonesia sendiri menempati urutan kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia (*International Diabetes Federation*, 2021). Menurut Atlas IDF edisi ke-10, jumlah penderita DM dewasa di Indonesia pada kelompok usia 20–79 tahun diperkirakan mencapai 19.465.100 orang dari total populasi dewasa sebanyak 179.720.500 jiwa. Berdasarkan angka tersebut, prevalensi DM pada kelompok usia tersebut adalah sebesar 10,6%, yang berarti sekitar 1 dari setiap 9 orang dewasa mengidap diabetes (*International Diabetes Federation*, 2021). Di tingkat lokal, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2020 mencatat jumlah penderita DM sebanyak 15.396 jiwa, dengan 725 kasus berasal dari wilayah Kecamatan Kauman. Dari total penderita di Ponorogo, sebanyak 13.295 orang telah memperoleh layanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2021).

Penatalaksanaan DM melalui penerapan 5 pilar utama; latihan fisik atau olah raga merupakan bagian salah satu dari tatalaksana tersebut selain obat – obatan, diet, edukasi dan pemantauan. Salah satu masalah terkait dengan pelaksanaan lima pilar DM adalah kepatuhan minum obat. Hasil penelitian Mokolumban, dkk (2018) bahwa sebagian besar (62,22%) penderita DM tidak patuh minum obat (Mokolumban.Citro, 2018). Ketidapatuhan dalam perilaku kesehatan umumnya dapat meningkatkan risiko komplikasi dan memperburuk kondisi penyakit yang diderita. Tandra (2007) melaporkan bahwa dari seluruh penderita DM, hanya sekitar 50% yang menyadari dirinya mengidap penyakit tersebut, dan dari kelompok tersebut, hanya 30% yang rutin menjalani pengobatan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan rendahnya kepatuhan penderita DM dalam mengontrol kadar gula darah adalah kesulitan yang dihadapi dalam menjalani pengobatan secara berkala (Pratita, 2012).

Keberhasilan terapi tidak semata-mata ditentukan oleh ketepatan diagnosis serta pemilihan dan pemberian obat yang sesuai, tetapi juga sangat bergantung pada tingkat kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Kepatuhan merupakan aspek krusial yang memiliki pengaruh besar terhadap hasil pengobatan, bahkan lebih signifikan dibandingkan dengan beberapa penyakit utama lainnya. Secara umum, tingkat kepatuhan pasien diukur berdasarkan persentase jumlah obat yang dikonsumsi dan ketepatan waktu minum obat dalam periode tertentu (Osterberg & Blaschke, 2005). Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepatuhan adalah kemampuan dalam mengontrol perilaku. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku ini adalah melalui hipnosis, yaitu suatu metode yang bertujuan membimbing individu agar mampu mengarahkan dan

mengendalikan perilakunya. Intervensi hipnosis diharapkan mampu memberikan sugesti-sugesti positif kepada pasien DM, sehingga meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap pengobatan (Notoatmodjo, 2017).

Intervensi relaksasi hipnosis dengan modifikasi lima jari merupakan teknik hipnosis yang diawali dengan pemberian motivasi melalui komunikasi positif, yang mencakup harapan akan kesembuhan, cara-cara untuk mencapainya, serta penggalan pengalaman hidup yang menyenangkan. Setelah tahap ini, intervensi dilanjutkan dengan penerapan teknik hipnosis lima jari (Purwaningsih et al., 2022). Penelitian mengenai efektivitas hipnosis menunjukkan bahwa terapi ini memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kepatuhan pengobatan. Salah satu studi yang dilakukan pada pasien penyakit ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Efek terapi mulai terlihat sejak hari ketujuh setelah intervensi dilakukan (Wati, Mardiono, & Warijan, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi relaksasi hipnosis modifikasi lima jari terhadap tingkat kepatuhan minum obat pada pasien DM di desa Sukosari, Kec. Kauman, Kab. Ponorogo.

Metode

Metode penelitian menggunakan penelitian *True eksperiment* dengan *pre* dan *post test* desain yang dilakukan kepada satu kelompok kontrol dan satu kelompok intervensi. Populasi adalah pasien DM di Desa Sukosari, Kec. Kauman Kab. Ponorogo sejumlah 50 orang, dan sampel yang digunakan sebanyak 35 orang. Sampel didapatkan dengan *simple random sampling* yaitu dengan melakukan random pada 50 populasi. Dari 50 populasi diambil 35 responden dengan metode lotre. Kemudian dibagi 2 yaitu kelompok intervensi yang diberikan intervensi relaksasi hipnosis modifikasi lima jari sejumlah 18 responden serta diberikan pendidikan kesehatan tentang kepatuhan minum obat. Sementara 17 responden sebagai kelompok *control* dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan pendidikan kesehatan. Relaksasi dilakukan pada saat mau tidur malam hari dan bangun tidur pagi hari. Hasil pengumpulan data kemudian dianalisis menggunakan SPSS 16 dengan rumus *Wilcoxon*.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	31,4
Perempuan	24	68,6
Usia		
≤ 40 tahun	3	8,6
41-50 tahun	13	37,1
51-60 tahun	19	54,3

Pada Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 68,6% dan yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 31,4%. Pada Tabel 1 juga dijelaskan bahwa 54,3 % responden berusia 51-60 tahun dan sebagian kecil 8,6 % berusia kurang dari sama dengan 40 tahun.

Tabel 2 menyajikan distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat kepatuhan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Tingkat kepatuhan dikategorikan menjadi tiga, yaitu kepatuhan tinggi, sedang, dan rendah. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kepatuhan sedang (42,9%) dan rendah (40%), sementara hanya 17,1% yang menunjukkan kepatuhan tinggi.

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan tingkat kepatuhan

Karakteristik	N	%
Sebelum dilakukan intervensi		
Kepatuhan tinggi	6	17,1
Kepatuhan sedang	15	42,9
Kepatuhan rendah	14	40
Setelah dilakukan intervensi		
Kepatuhan tinggi	18	51,4
Kepatuhan sedang	11	31,4
Kepatuhan rendah	6	17,2
<i>P value</i>		0.000

Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori kepatuhan tinggi menjadi 51,4%, dengan penurunan proporsi pada kategori sedang dan rendah masing-masing menjadi 31,4% dan 17,2%. Uji statistik menunjukkan bahwa perubahan tingkat kepatuhan ini signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,000.

Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan nilai P value sebesar 0.000, p value < 0,05 artinya bahwa terdapat pengaruh intervensi relaksasi hipnosis modifikasi lima jari terhadap tingkat kepatuhan minum obat pada DM di Desa Sukosari, Kec. Kauman, Kab. Ponorogo. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Notoadmojo (2017) bahwa salah satu faktor yang menurunkan perilaku tidak patuh adalah kontrol perilaku. Upaya yang dilakukan dalam mengontrol perilaku diantaranya adalah dengan melakukan hipnosis. Hipnosis ini suatu tindakan yang digunakan untuk membimbing seseorang dalam mengontrol perilaku. Dengan intervensi hipnosis ini diharapkan dapat memberikan sugesti-sugesti positif pada pasien DM untuk lebih patuh terhadap pengobatan.

Menurut Niven tahun 2009 bahwa untuk mengurangi ketidakpatuhan diperlukan antara lain mengembangkan tujuan kepatuhan. Salah satu upaya untuk mengembangkan tujuan kepatuhan adalah dengan melakukan afirmasi-afirmasi positif yang sudah dirumuskan sebelumnya oleh pasien. Pada relaksasi hipnosis modifikasi lima jari, pasien akan melakukan afirmasi-afirmasi positif terkait dengan kepatuhan pengobatan untuk kesembuhan penyakit yang dilakukan berulang-ulang, baru kemudian diikuti dengan hipnosis lima jari (Purwaningsih, dkk, 2022).

Afirmasi positif adalah suatu kalimat positif tersusun dalam suatu pikiran atau tertuang dalam tulisan atau diucapkan kepada orang lain, atau didengar dari orang lain yang diucapkan kepada diri sendiri. Pemberian afirmasi positif ini sering diberikan kepada beberapa orang yang terdiagnosa beberapa penyakit seperti DM. Afirmasi positif juga dibuktikan dapat mengubah koping seseorang dari koping maladaptif menjadi adaptif. Pasien DM yang mengalami ketidakpatuhan minum obat setelah diberikan afirmasi positif menunjukkan adanya perbedaan kepatuhan menjadi lebih patuh.

Hasil penelitian Pelawi, dkk (2024) tentang pengaruh afirmasi positif terhadap kepatuhan minum obat TBC didapatkan analisis sebelum menerima afirmasi positif, tingkat kepatuhan minum obat TBC dinilai rendah, dengan mean sebesar 10,20 dari 30 responden. Setelah mendapatkan afirmasi positif, tingkat kepatuhan minum obat TBC meningkat menjadi tinggi, dengan mean sebesar 14,03 dari 30 responden, dan P Value sebesar 0,000.

Peneliti berpendapat tidak ada kesenjangan antara fakta dan teori. Hipnosis modifikasi lima jari merupakan terapi hipnosis yang ditambahkan modifikasi afirmasi positif. Intervensi ini berpotensi besar menjadi pendekatan yang signifikan dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan. Kombinasi teknik hipnosis yang terfokus dengan kekuatan afirmasi positif yang

ditargetkan dapat menciptakan sinergi yang kuat untuk memengaruhi alam bawah sadar pasien, yang seringkali menjadi penentu utama perilaku kepatuhan.

Secara fundamental, kepatuhan pengobatan seringkali terhambat oleh berbagai faktor psikologis seperti lupa, kurangnya motivasi, kecemasan terhadap efek samping, atau bahkan penolakan terhadap kondisi penyakit. Hipnosis lima jari, sebagai bentuk self-hipnosis, memberikan alat yang mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri. Ini memberdayakan pasien untuk terlibat aktif dalam proses penyembuhannya. Ketika digabungkan dengan afirmasi positif yang dimodifikasi, yaitu pernyataan-pernyataan yang secara spesifik dirancang untuk menanamkan keyakinan dan perilaku patuh (misalnya, "Saya akan selalu mengingat untuk minum obat saya tepat waktu," atau "Setiap dosis membawa saya lebih dekat pada kesembuhan"), dampaknya bisa sangat kuat.

Intervensi ini dapat membantu pasien menjadi lebih sadar akan pentingnya pengobatan mereka dan konsekuensi jika tidak patuh. Penerimaan terhadap kondisi dan kebutuhan pengobatan adalah langkah krusial menuju kepatuhan. Hipnosis modifikasi lima jari dapat digunakan untuk menanamkan sugesti positif terkait dengan minum obat. Misalnya, pasien dapat membayangkan sensasi rileks dan nyaman setiap kali mereka meminum obat. Asosiasi positif ini dapat mengurangi resistensi psikologis terhadap pengobatan dan menjadikannya sebagai bagian yang lebih menyenangkan atau setidaknya netral dari rutinitas harian. Salah satu keunggulan utama hipnosis modifikasi lima jari adalah kesederhanaannya. Teknik ini mudah dipelajari dan dapat dilakukan tanpa bantuan terapis setiap saat dibutuhkan. Aksesibilitas ini menjadikannya intervensi yang berpotensi berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan jangka panjang.

Keterbatasan pada intervensi hipnosis modifikasi lima jari ini adalah dibutuhkan keadaan yang tenang dan rileks. Apabila pasien tidak betul-betul rileks dan keadaan lingkungan yang tidak tenang maka akan menyebabkan hasil yang diharapkan tidak tercapai.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh intervensi relaksasi hypnosis modivikasi lima jari dengan tingkat kepatuhan pasien DM. Semakin sering melakukan intervensi relaksasi hypnosis modifikasi lima jari, maka akan terjadi kepatuhan yang semakin tinggi.

Daftar Pustaka

- Wahyu, K.I. (2019). *Diabetes Mellitus*, Surabaya, Jakad Media Publishing
- Silalahi, L. E., Prabawati, D., & Hastono, S. P. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 15-22
- Farisi, M. A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketaatan Minum Obat pada Penyakit Kronik. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 277-280
- International Diabetes Federation (IDF). International Diabetic Federation. *Diabetic Atlas 10th edition*. IDF; 2021
- Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2020*, Ponorogo, Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
- Mokolumban. Citro. (2018). Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Disertai Hipertensi Dengan menggunakan Metode MMAS-8, *Pharmacon*, Vol.7, No.14
- Pratita, N. D., (2012). Hubungan Dukungan Pasangan dan Health Locus of Control dengan

Kepatuhan dalam Menjalani Proses Pengobatan pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2. Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa,1(1): 1-24

Osterberg, L., dan Blaschke, T., (2005). Adherence to Medication, *The New England Journal of Medicine*, 353, 487-97

Notoatmodjo. (2017). *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta, EGC

Purwaningsih.Y, Hartanto. A.E, Hendrawati. G.W. (2022). *Intervensi Relaksasi; Hipnosis Modifikasi Lima Jari Untuk Mengatasi Stress dan Resiliensi Penderita Diabetes Melitus, Pekalongan, PT. Nasya Expending Management (NEM)*

Wati.S.H, Mardiyono,Warijan, (2017) *Hypnodialysis For Anxiety Relief And Adherence To Medication, Kidney Diet And Fluid Intake In Patients With Chronic Kidney Disease, Belitung Nursing Jurnal, Vol.3, Nomor.6*

Anugrah. Angger. (2020). *Buku Ajar: Diabetes dan Komplikasinya*, Bogor, Guepedia

Wartolah. Tarwoto, N. S., Ihsan Taufiq, N. S., & Lia Mulyati, N. S. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah gangguan Sistem Endokrin*. Jakarta: Trans Info Media

PERKENI. (2019). *Pedoman Pengelolaan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*, 1-117

Niven, N. (2009). *Psikologi Kesehatan : Pengantar untuk perawat dan tenaga kesehatan profesional lain*. Jakarta: EGC

Notoadmojo. (2019). *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta, Renika Cipta

Mokolomban.C, Wiyono.W.I, Mpila.D.A. (2018). *Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Disertai Hipertensi Dengan Menggunakan Metode MMAS-8, Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT Vol. 7 No. 4 November 2018 ISSN 2302 - 2493*

Jenita dkk (2008). *Five finger on the efect of hypnotis anxiety reduction in breast cancer patient.*

Barbara, K. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik edisi VII Volume I*. Jakarta : EGC

Deskasari Kurniyawati Ningrum. (2020). *Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2, Higeia Journal Of Public Health Research And Development 4 (Special 3)*

Widyastuti, H. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Pasien TB Paru di Balai Kesehatan Paru Masyarakat Kota Pekalongan. Undergraduated Thesis*

Pelawi, dkk. (2024). *Pengaruh Afiriasi Positif terhadap kepatuhan Minum Obat Pada Pasien TBC, Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Vol. 6, No. 5.*