



PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS 5 JARI PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS YANG MENGALAMI KECEMASAN

APPLICATION OF 5 FINGGER HYPNOSIS THERAPY IN ELDERLY PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS EXPERIENCE ANXIETY

Nova Amelia Romadhon ¹, Ita Apriliyani ^{2*}, Arni Nur Rahmawati ³

¹D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email :
novaamelia0089@gmail.com

²D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email : itaapriyani@uhb.ac.id

³D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email : arninr@uhb.ac.id

Email koresponden: itaapriyani@uhb.ac.id

DOI:<https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.292>

Article info:

Submitted: 20/08/24

Accepted: 18/10/24

Published: 30/10/24

Abstract

The aging process is a natural process of human life and a decline in physical, psychological, and interaction conditions with others. Health problems in the elderly are generally hypertension, stroke, heart disease, diabetes mellitus, and others. Elderly with Diabetes Mellitus are more likely to experience psychological problems such as anxiety. In dealing with psychosocial problems such as anxiety in the elderly with diabetes mellitus, relaxation and distraction technique interventions can be given, namely 5-finger hypnosis therapy. The purpose of this service is to increase knowledge of diabetes mellitus, as well as train skills to reduce anxiety in the elderly. This activity was carried out for 2 meetings and was attended by 24 elderly people. The method used was health education with lectures and demonstration videos. Evaluation of increased knowledge and anxiety levels using pre-test and post-test questionnaires, while evaluation of 5-finger hypnosis skills was done by observing movement demonstrations. The results of this activity showed an increase in high knowledge of 20 elderly people (83.3%) and a high level of anxiety in 1 elderly person (4.2%). The conclusion of this activity was an increase in knowledge with health education and a decrease in anxiety levels with 5-finger hypnosis therapy skills.

Keywords : Diabetes Mellitus, 5-Finger Hypnosis, Anxiety

Abstrak

Proses menua merupakan proses alami kehidupan manusia serta penurunan kondisi fisik, psikologis, dan interaksi terhadap sesama. Masalah kesehatan pada lansia umumnya seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan lain-lain. Lansia dengan Diabetes Mellitus lebih cenderung mengalami masalah psikologis seperti kecemasan. Dalam menangani masalah psikososial seperti

kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus dapat diberikan intervensi teknik relaksasi dan distraksi yaitu terapi hipnosis 5 jari.

Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan diabetes mellitus, serta melatih keterampilan untuk menurunkan kecemasan lansia. Kegiatan ini dilakukan selama 2 kali pertemuan dan diikuti oleh 24 lansia. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan ceramah dan video demonstrasi. Evaluasi peningkatan pengetahuan dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *pre test* dan *post test*, sedangkan evaluasi keterampilan hipnosis 5 jari dengan cara observasi demonstrasi gerakan. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan tinggi 20 lansia (83,3%) dan tingkat kecemasan berat 1 lansia (4,2 %). Kesimpulan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan dan penurunan tingkat kecemasan dengan keterampilan terapi hipnosis 5 jari.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Hipnosis 5 Jari, Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses kehidupan yang akan dialami oleh seluruh manusia. Individu yang berusia 60 tahun ke atas yang masih melakukan kegiatan disebut lansia (Febrinasari R., P. 2020). Proses menua merupakan proses alami kehidupan manusia serta penurunan kondisi fisik, psikologis, dan interaksi terhadap sesama. Masalah kesehatan pada lansia umumnya seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan lain-lain (Noorratri E, dkk. 2019). Diabetes mellitus yang terjadi pada lansia disebabkan karena terjadi penurunan fungsi sistem organ tubuh yang membuat resiko terjadinya komplikasi DM pada lansia lebih besar (Sujana, dkk. 2019).

Pada tahun 2030, WHO memperkirakan diabetes akan menjadi penyebab kematian ke-7 paling umum di dunia (Fitri Jeharut, dkk. 2021). Diperkirakan 125 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes mellitus setiap tahun, dan diperkirakan akan berlipat ganda menjadi 250 juta dalam sepuluh tahun mendatang. Dibandingkan dengan negara maju, kasus diabetes mellitus akan meningkat di negara berkembang (Apriyan, dkk., 2020). Pada tahun 2018 menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia sesuai temuan dokter data meningkat dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada 2018 (Melinda, dkk. 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas Diabetes Mellitus menduduki peringkat ketiga setelah hipertensi dan asma bronkial. Di Kabupaten Banyumas Diabetes Mellitus tipe 2 adalah penyakit yang sering ditemukan di Puskesmas dan Rumah Sakit. Pada tahun 2014 ada 1.417 kasus diabetes mellitus tipe 2 di Kecamatan Sumbang (Melinda, dkk. 2022).

Lansia dengan Diabetes Mellitus lebih cenderung mengalami masalah psikologis seperti kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan yang sangat umum bagi lansia dengan Diabetes Mellitus dan stres sendiri dapat memperburuk kondisi mereka yang memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami sakit yang serius atau bahkan mengalami kematian (Jeharut, dkk. 2021). Perubahan fisik dan perkembangan kognitif merupakan konsekuensi dari ansietas atau kecemasan yang dihadapi klien. Lansia berpikiran negatif bahwa mereka percaya jika penyakitnya tidak dapat disembuhkan (Saswati, dkk. 2020). Dalam menangani masalah psikososial diabetes mellitus, yaitu memberikan dukungan. Intervensi untuk mengatasi kecemasan dapat mencakup teknik relaksasi dan distraksi. Salah satu terapi yang diterapkan dalam menurunkan kecemasan ialah metode hipnosis lima jari tangan. Dengan keadaan rileks atau di ambang bawah sadar klien dibantu merubah persepsi cemas, takut, stress, dan tegang. Dengan menggerakkan jari-jari dengan cara yang sesuai arahan (Sri, dkk. 2021). Klien diabetes mellitus yang mengalami kecemasan dapat menerima terapi hipnosis lima jari dengan fokus untuk membantu mereka tenang, rileks, dan mengurangi kecemasan. Ini memungkinkan klien untuk merawat dan mengontrol diri mereka sendiri agar menjadi gula darahnya stabil (Jeharut, dkk. 2021).

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian pada lansia dengan Diabetes Mellitus di Puskesmas Purwokerto Timur I dengan metode ceramah, demonstrasi video terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan,

mengukur tingkat kecemasan, dan mengukur tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner. Jumlah lansia yang mengalami diabetes mellitus sebanyak 24 orang.

Ceramah yang diberikan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: Pengantar diabetes mellitus (pengertian, klasifikasi, tanda & gejala), Pengantar kecemasan (Pengertian, tingkat kecemasan, tanda & gejala), Pengantar terapi hipnosis 5 jari (Pengertian & manfaat).

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS). Alat ukur Zung dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat 20 pertanyaan yang dimana dinilai 1-4, 15 pertanyaan kearah peningkatan dan 5 pertanyaan kearah penurunan kecemasan (Conia, dkk. 2020). Pada klien dengan Diabetes Mellitus dapat menjadi pengalaman traumatis bagi sebagian orang dan menyebabkan gangguan kecemasan dan gejala psikologis. Keadaan psikologis seperti kecemasan pada klien dengan Diabetes Mellitus beresiko tinggi mengalami sakit yang serius bahkan kematian.

Terapi hipnosis 5 jari dapat membantu klien mengubah perasaan takut, stress, tegang, dan anxietas. Klien dapat melakukan hal ini diambang bawah sadar atau dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai instruksi untuk membuat mereka untuk membuat mereka merasa rileks (Setiawan. 2023). Langkah-langkah terapi hipnosis 5 jari: 1) Atur klien senyaman mungkin, 2) Minta klien untuk memejamkan mata dan lakukan teknik napas dalam secara perlahan sebanyak 3 kali dengan rileks, 3) Minta klien untuk menautkan ibu jari dengan jari telunjuk, sambil membayangkan kondisi dirinya ketika masih dalam kondisi sehat. Pandu klien membayangkan kegiatan yang biasa dilakukan saat kondisi tubuh sedang sehat selama 1 menit, 4) Kemudian atur nafas kembali dengan melakukan teknik nafas dalam dan ubah posisi jari dengan tautkan ibu jari dengan jari tengah dan minta klien membayangkan ketika mendapatkan hadiah atau barang yang sangat disukai. Pandu klien membayangkan momen (kejadian) dan suasana hati yang menyenangkan saat menerima hadiah tersebut, 5) Atur kembali nafas dalam dan pindahkan posisi jari dengan menautkan ibu jari kepada jari manis. Bayangkan ketika anda berada di tempat yang paling nyaman, tempat yang membuat klien merasa sangat bahagia. Pandu klien untuk membayangkan suasana hati saat berada di tempat tersebut dengan memvisualisasikan kondisi tempat yang menyenangkan bagi klien, 6) Sambil mengatur nafas dalam kembali, pindahkan posisi ibu jari untuk ditautkan dengan jari kelingking, bayangkan ketika anda mendapat suatu penghargaan (di puji) oleh orang-orang yang sangat disayangi, 7) Tarik nafas, lakukan perlahan, lakukan selama 3 kali, 8) Buka mata kembali. (Nurhalimah, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Purwokerto Timur I pada tanggal 06 Februari dan 05 Maret 2024 dan bekerjasama dengan penanggung jawab program prolanis. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode melalui kegiatan demonstrasi pemberian pelatihan terapi hipnosis 5 jari. Ceramah yang diberikan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: Pengantar diabetes mellitus (pengertian, klasifikasi, tanda & gejala), Pengantar kecemasan (Pengertian, tingkat kecemasan, tanda & gejala), Pengantar terapi hipnosis 5 jari (Pengertian & manfaat). Jumlah lansia yang mengalami diabetes mellitus sebanyak 24 orang. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini menguraikan analisis mengenai jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, tingkat pengetahuan, dan tingkat kecemasan pada lansia. Berikut ini akan dijelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 06 Februari 2024 bertepatan kegiatan prolanis diabetes mellitus di Puskesmas Purwokerto Timur I. Pada pertemuan ini peserta prolanis yang hadir sebanyak 24 orang. Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB diawali dengan pembukaan oleh Bapak Titis selaku penanggung jawab kegiatan prolanis tersebut.

Hasil *pre test* pengabdian kepada masyarakat ini menggambarkan mengenai jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, tingkat pengetahuan, dan tingkat kecemasan pada lansia.

Rincian masing-masing karakteristik lansia dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

a) Usia Lansia

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	50-55	2	8,33%
2.	55-60	4	16,67%
3.	60-65	2	8,33%
4.	65-70	7	29,1%
5.	70-75	9	37,5%
Total		24	100%

Tabel 1. Distribusi Usia Lansia dengan Diabetes Mellitus (n=24)

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data lansia terbanyak dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini berdasarkan usia bahwa sebagian besar responden terbanyak pada usia 70-75 yaitu sebanyak 9 lansia (37,5%), usia 65-70 sebanyak 7 lansia (29,1%), usia 55-60 sebanyak 4 lansia (16,67%), usia 50-55 sebanyak 2 lansia (8,33%) dan usia 60-65 sebanyak 2 lansia (8,33%).

b) Jenis Kelamin Lansia

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Perempuan	14	58,3%
2.	Laki-laki	10	41,7%
Total		24	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia dengan Diabetes Mellitus (n=24)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data lansia terbanyak dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 lansia (58%) dan lansia laki-laki sebanyak 10 lansia (41,7%).

c) Pendidikan Lansia

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	10	41,67%
2.	SMP/SLTP	6	25%
3.	SMA/SLTA	5	20,83%
4.	Diploma(DI/II/III)	1	4,27%
5.	Sarjana	2	8,33%
Total		24	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia dengan Diabetes Mellitus (n=24)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data lansia terbanyak dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berdasarkan pendidikan bahwa sebagian besar lansia terbanyak berpendidikan SD yaitu sebanyak 10 lansia (41,67%), SMP/SLTP sebanyak 6 lansia (25%), SMA/SLTA sebanyak 5 lansia (20,83%), Sarjana sebanyak 2 lansia (8,33%) dan Diploma (D1/II/III) sebanyak 1 lansia (4,27%).

d) Tingkat Pengetahuan Lansia

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tinggi	11	45,83%
2.	Cukup	13	54,17%
3.	Rendah	0	0%
Total		24	100%

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Diabetes Mellitus sebelum Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari (n=24)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data lansia terbanyak dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah berdasarkan tingkat pengetahuan bahwa sebagian besar lansia terbanyak dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 13 lansia (54,17%), tingkat

pengetahuan tinggi sebanyak 11 lansia (45,83%) dan tingkat pengetahuan rendah 0 lansia (0%).

e) Tingkat Kecemasan Lansia

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tidak cemas	6	25%
2.	Cemas ringan	8	33,34%
3.	Cemas sedang	6	25%
4.	Cemas berat	4	16,66%
Total		24	100%

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Lansia dengan Diabetes Mellitus sebelum Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari (n=24)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data lansia terbanyak dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah berdasarkan tingkat kecemasan bahwa sebagian besar lansia terbanyak dengan tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 lansia (33,34%), tidak cemas sebanyak 6 lansia (25%), cemas sedang sebanyak 6 lansia (25%) dan cemas berat sebanyak 4 lansia (16,66%).

f) Tingkat Keterampilan

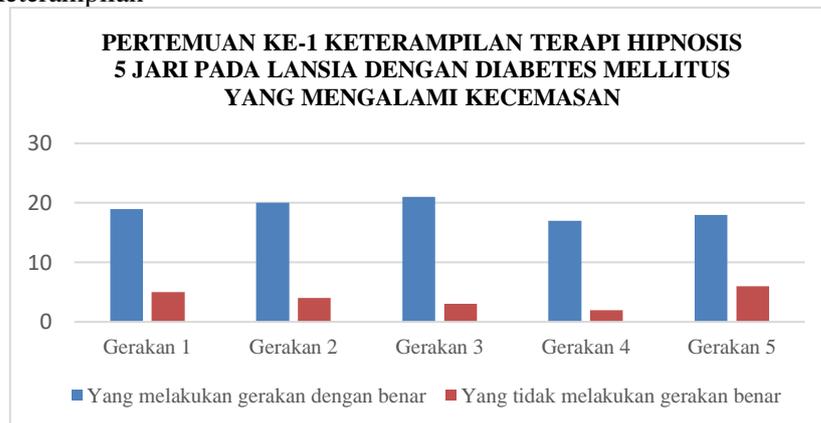


Diagram 1. Tingkat Keterampilan Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari pada Lansia dengan Diabetes Mellitus (n=24)

Berdasarkan diagram 1 diperoleh data lansia dengan tingkat keterampilan yang melakukan gerakan dengan benar pada gerakan 1 ada 20 lansia yang melakukan dengan benar dan yang tidak melakukan dengan benar ada 4 lansia, pada gerakan 2 ada 19 lansia yang melakukan dengan benar dan yang tidak melakukan dengan benar ada 5 lansia, pada gerakan 3 ada 21 lansia yang melakukan gerakan dengan benar dan ada 3 lansia yang tidak melakukan dengan benar, pada gerakan ke-4 ada 17 lansia yang melakukan dengan benar dan ada 7 lansia yang tidak melakukan dengan benar, dan yang terakhir pada gerakan ada sejumlah 18 lansia yang melakukan dengan benar dan ada 6 lansia yang melakukan pelatihan dengan tidak benar.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 06 Maret 2024. Pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 24 peserta prolanis. Kegiatan dimulai pada pukul 07.00 WIB yang diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan kegiatan post test dengan membacakan kuesioner pengetahuan dan kecemasan

Dari hasil *post test* pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan meningkat dan tingkat kecemasan menurun, dengan uraian hasil sebagai berikut:

a) Tingkat Pengetahuan Lansia

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tinggi	20	83,3%

2. Cukup	4	16,7%
3. Rendah	0	0%
Total	24	100%

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Diabetes Mellitus setelah Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari (n=24)

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data lansia dengan tingkat pengetahuan tinggi mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sebanyak 20 orang lansia (83,3%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 4 lansia (16,7%) dan tingkat pengetahuan rendah 0 lansia (0%).

b) Tingkat Kecemasan Lansia

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tidak cemas	12	50%
2.	Cemas ringan	2	8,33%
3.	Cemas sedang	9	37,5%
4.	Cemas berat	1	4,2%
Total		24	100%

Tabel 7. Tingkat Kecemasan Lansia dengan Diabetes Mellitus setelah Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari (n=24)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data lansia dengan tingkat kecemasan berat mengalami penurunan dari sebelumnya yaitu sebanyak 1 orang lansia (4,2%), cemas ringan 2 orang lansia dengan presentase (8,33%), cemas sedang 9 orang lansia (37,5%) dan tidak cemas 12 orang lansia (50%).

c) Tingkat Keterampilan

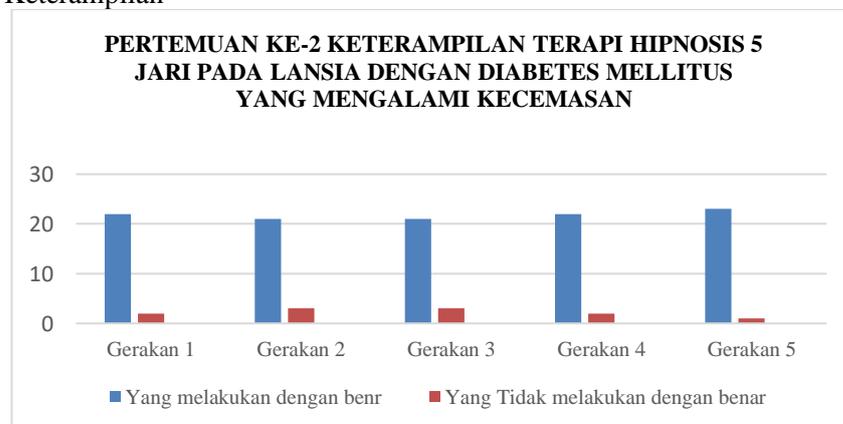


Diagram 2. Tingkat Keterampilan Pelatihan Terapi Hipnosis 5 Jari pada Lansia dengan Diabetes Mellitus (n=24)

Berdasarkan diagram di atas data lansia pada gerakan 1 ada 22 lansia melakukan latihan dengan benar, gerakan kedua ada 21 lansia melakukan latihan dengan benar, gerakan ketiga ada 21 lansia melakukan dengan benar, latihan keempat ada 22 lansia melakukan dengan benar, dan latihan kelima ada 23 lansia yang melakukan latihan dengan benar. Ini menunjukkan pada pertemuan pertama dan kedua sudah ada peningkatan melakukan terapi hipnosis 5 jari.

Lansia adalah seseorang yang usianya mencapai 60 tahun ke atas. Menurut *World Health Organization* (2017) bahwa penuaan yang aktif adalah proses mengoptimalkan peluang untuk kesehatan, partisipasi, dan keamanan dalam meningkatkan kualitas hidup sebagai lansia (Mutmainna, 2020). Oleh karena itu dianggap perlu dilakukan upaya menjaga diet aktivitas fisik, kebutuhan istirahat, sosialisasi antar sesama lansia, rekreasi dan olahraga. Menua merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Rachmah, 2022).

Pada pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Purwokerto Timur I didapatkan data terbanyak lansia yaitu rentang usia 70-75 tahun (37%). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rindayati, dkk. 2020) dimana rentang usia lansia rata-rata 60-90 tahun banyak yang mengalami kecemasan. Pasien diabetes mellitus yang mengalami kecemasan karena mereka depresi terhadap kadar gula darah yang kadang-kadang naik dan turun secara tiba-tiba, yang dapat menyebabkan komplikasi tambahan akibat kurangnya pengawasan metode atau pendekatan untuk mengatasi masalahnya (Nadila & Pratiwi Y. 2021.)

Pada lansia dengan diabetes mellitus terdapat hubungan kecemasan dengan jenis kelamin. Perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan karena memiliki kualitas hidup rendah terutama dalam aspek mental dan psikologi dimana perempuan lebih mudah mengalami cemas dibanding laki-laki yang lebih aktif dan eksploratif (Nadila & Pratiwi. 2021). Sama seperti kegiatan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat dengan data yang didapatkan sebanyak 14 lansia perempuan (58,3%), sedangkan laki-laki ada 10 lansia (41,7%) yang mengalami kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tanaya & Yuniartika, 2023) yang mana data lansia yang mengalami kecemasan sering terjadi pada perempuan dibanding laki-laki dengan jumlah 80 responden yaitu 73 lansia perempuan (90,8%), sedangkan laki-laki ada 8 lansia (9,2%).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil tertinggi lansia yang mengalami kecemasan berpendidikan SD yaitu sebanyak 10 lansia (41,67%). Hal ini menunjukkan semakin rendah pendidikan lebih cenderung mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan mencari penyebab serta solusi yang ada dalam hidupnya, serta orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional (Tanaya & Yuniartika, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ngadiran, 2019) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan kecemasan. Responden yang memiliki pendidikan rendah akan beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden yang memiliki pendidikan tinggi. Dalam penelitian (Ngadiran, 2019) responden yang banyak mengalami kecemasan berpendidikan rendah yaitu terdapat 83,5% responden yang mengalami kecemasan. Maka dari itu, tingkat pengetahuan bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, pekerjaan, usia, informasi, dan pengalaman.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan atau kemampuan masyarakat untuk membantu diri sendiri dan melakukan kegiatan yang sehat. Selain itu, pendidikan kesehatan merupakan alat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan (Rochani & Pamboaji, 2022). Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media. Penelitian yang dilakukan oleh (Febriawati, dkk. 2022) menunjukkan bahwa akses media informasi bisa mempengaruhi perilaku seseorang, semakin sering mengakses informasi maka cenderung menerapkan perilaku tersebut. Pada pendidikan kesehatan ini berlangsung selama 40 menit. Metode ini dilakukan agar peserta prolanis menerima dengan baik informasi yang disampaikan. Tidak hanya baik diterima oleh sasaran tetapi dapat dipahami juga oleh penerima informasi.

Media yang efektif akan memungkinkan responden menerima informasi dengan cepat. Pemberi informasi diharapkan dapat menggunakan media sebagai alat untuk memastikan bahwa informasi mereka diterima dengan baik oleh peserta. Media yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat prolanis berupa *power point*, video demonstrasi, dan poster. Slide *power point* merupakan salah satu media yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan. Hal ini juga pernah dilakukan oleh (Wulandari, 2023) saat melakukan pendidikan kesehatan pada lansia dan mendapatkan hasil dapat berpengaruh terhadap pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media tersebut. Video demonstrasi juga merupakan salah satu media yang mudah dipahami karena metode ini memperlihatkan suatu peristiwa yang diajarkan sehingga peserta lebih memahami (Ambarwati, dkk. 2023). Selain itu, media poster adalah media visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi yang terdiri dari kombinasi gambar dan kalimat dengan kalimat positif (Rosalini, 2023). Poster yang tadinya digunakan nantinya akan ditempel di kaca sehingga terlihat setiap hari lalu dibaca dan diterapkan sebagai kebiasaan.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai diabetes mellitus maka dilakukan *pre-test* dan *post test* menggunakan kuesioner 10 soal. Metodenya sebelum diberikan materi lansia mengisi

kuisioner *pre test* setelahnya baru diberi materi. Lansia mengisi kuesioner *post test* pada pertemuan kedua setelah diberikan materi agar bisa melihat tingkat pengetahuan lansia mengenai diabetes mellitus dengan jarak 30 hari karena mengikuti kegiatan di prolans di puskesmas purwokerto timur I. Pada pengabdian kepada masyarakat didapatkan tingkat pengetahuan tinggi dengan jumlah 11 lansia (45,83%) dan mulai meningkat di pertemuan kedua pengetahuan tinggi sebanyak 20 lansia (83,3%) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini juga dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh (Fijianto, dkk, 2024) dengan hasil diperoleh adanya tingkat pengetahuan pada kelompok lansia penderita diabetes mellitus setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Tingkat kecemasan pada lansia yang menderita diabetes mellitus juga perlu diukur agar tahu terhadap berat atau tidaknya kecemasan pada lansia bagi penderita diabetes mellitus. Alat ukur tingkat kecemasan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)*, dimana ini merupakan alat ukur baku dan digunakan untuk melakukan penilaian tingkat kecemasan yang kemudian dikembangkan William W. K. Zung sebanyak 20 soal berdasarkan tingkat ukur Z-SAS (Supratih, dkk. 2023). Pengukuran tingkat kecemasan Z-SAS dilakukan sebanyak dua kali yaitu sesaat sebelum dilakukan intervensi dan sesaat sesudah dilakukan intervensi.

Salah satu masalah psikologis pada lansia DM yaitu pasien mengalami kecemasan ketika pasien cemas maka dapat memicu pengeluaran *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* yang dapat mengaktifkan sekresi kortikosteroid, kortisol dan meningkatkan hormon glukokortikoid dan katekolamin (Rodianah & Aisah, 2023). Kondisi cemas pasien DM menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang merupakan sumber energi bagi cairan tubuh dan menyebabkan peningkatan produksi hormon stres yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Pengukuran tingkat kecemasan lansia yang dilakukan pada pengabdian masyarakat mengisi kuesioner sebanyak 20 soal sebelum diberikan terapi dan setelahnya diberikan terapi untuk menurunkan kecemasan. Data lansia yang mengalami kecemasan yang didapatkan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pertemuan pertama ada 4 lansia yang mengalami cemas berat (16,66%) dan menurun dipertemuan kedua hanya ada 1 lansia (4,2%) setelah diberikan terapi.

Salah satu teknik distraksi untuk mengurangi kecemasan yang dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (Saswati, 2020). Pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lansia yang mengalami kecemasan karena memikirkan penyakitnya yaitu diabetes mellitus. Maka dari itu diharapkan pada pelatihan terapi hipnosis 5 jari ini dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Penulis memberikan latihan video demonstrasi kemudian lansia mengikuti arahan dari video tersebut.

Evaluasi pelatihan terapi hipnosis 5 jari pada pengabdian masyarakat dilakukan dengan observasi dibantu oleh 4 fasilitator. Pada pertemuan pertama dan kedua didapatkan hasil bahwa lansia sudah bisa melakukan latihan dengan benar yang pada awalnya masih terliha bingung tetapi mereka berusaha untuk bisa melakukan terapi ini pergerakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamu A., H. dkk. 2022) menggunakan terapi hipnosis 5 jari karena teknik ini dianggap lebih efektif untuk relaksasi diri serta dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penerapan terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus pada kelompok intervensi dimana sebelum diberikan diberikan terapi ada 5 pasien dengan cemas berat dan setelah diberikan terapi responden yang sebelumnya cemas berat sudah pada tingkat cemas sedang.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan tinggi yang awalnya 11 lansia (45,83%) menjadi 20 lansia (83,3%) dan penurunan tingkat kecemasan berat yang awalnya 4 lansia (16,66%) menjadi 1 lansia (4,2%). Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil *pre test* dan *post test* tingkat

pengetahuan dan tingkat kecemasan. Adapun pelatihan terapi hipnosis 5 jari dapat dilakukan dengan lancar oleh semua lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amriati Mutmainna, & Nani Hasanuddin Makassar. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Sehat Lansia Serta Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2.
- Apriyan, N., Kridawati, A., Budi, T., & Rahardjo, W. (2020). Hubungan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Kualitas Hidup Pralansia Dan Lansia Pada Kelompok Prolanis. In *JUKMAS Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN (Vol. 4, Issue 2). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Febriawati, H., Efrianti, D., Yanuarti, R., Oktarianita, O., & Angraini, W. (2022). Pengembangan Poster sebagai Media Promosi Pencegahan COVID-19. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i2.4183>
- Febrinasari, R. . , P. & S. T. , A. (2020). *Buku Saku Diabetes Mellitus Awam (M. Sc. Dr. dr. Ratih Puspita Febrinasari, Ed.)*. Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Fijianto, D., Rejeki, H., Wirotomo, T. S., Yusuf, J., & Faradisi, F. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kelompok Lansia dengan DM di Desa Langkap Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.30656/ka.v6i1.6374>
- Fitri Jeharut, A., Hepilita, Y., Fredi Daar, G., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. In *48 JWK (Vol. 6, Issue 1)*.
- Fitri Jeharut, A., Hepilita, Y., Fredi Daar, G., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2. In *48 JWK (Vol. 6, Issue 1)*.
- Helena Hamu, A., Oni Betan, M., Kedang, S. B., & Adeodatus, Y. (2022). Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19. *Flobamora Nursing Jurnal*, 2(1).
- Meilani, N., Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346–354. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.860>
- Melinda, O., Khasanah, S., Susanto, A., Keperawatan, M. S., Kesehatan, F., Harapan Bangsa, U., Keperawatan, D., Universitas, K., & Bangsa, H. (2022). Gambaran Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Puskesmas 1 Sumbang Kabupaten Banyumas. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(6).
- Nadila, H., & Sandra Pratiwi, Y. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Diabetes Militus. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Nasrullah, dede. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Ngadiran, A. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, dan Lama Tinggal Di Panti) dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Wreda Charitas Cimahi. In *Immanuel Jurnal Ilmu Kesehatan eISSN (Vol. 13)*.
- Noorratri, E. D., Sapti, A., & Leni, M. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Dengan Terapi Fisik.
- Nurhalimah. (2018). *Modul Ajar Konsep Keperawatan Jiwa. Asosiasi Institut Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPVIKI)*.
- Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Rochani, S., & Pamboaji, G. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Flipchart Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien Dalam Melaksanakan Program Diet pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 89. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.411>



- Rodianah, S., & Aisah, S. (2023). 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>
- Rosalini, W., Fatkuriyah, L., Elyas, M., Budiman, A., & Silvanasari, I. A. (2023). Pengaruh Media Poster Tempel Terhadap Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Wanita Beresiko. In *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL* (Vol. 5, Issue 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Setiawan, N. & I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta . *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4).
- Sri, I., & Nora, R. (2021). Teknik Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Lansia Yang Menderita Ansietas Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 69–73.
- Sujana, T., Retno Triandhini, R. L. N. K., Sanggaria, O. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kristen, U., Wacana, S., & Gizi, I. (2019). Peran Puskesmas Dalam Identifikasi Dini Penyakit Diabetes Mellitus Pada Lansia. In *Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan* (Vol. 19).
- Sulistiawan, A., & Indah Permata Sari, Y. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi Dan Media Video Terhadap Kemampuan Melakukan Senam Kaki Pada Pasien. *Jurnal Ners*, 7, 2023–1767. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Suprati, I., Hasneli, Y., & Woferst, R. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al-Ma'tsurat Pgi Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Menghadapi Ujian Praktikum. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Wulandari, A. N. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan CERDIK menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>