

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil dan pembahasan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang” yang dilaksanakan pada Maret 2024.

4.1 HASIL PENELITIAN

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Puskesmas Oesapa merupakan Puskesmas rawat jalan yang bertempat di Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur yang memiliki luas wilayah $\pm 15,02$ km². Wilayah kerja Puskesmas Oesapa terdiri dari 5 kelurahan yaitu Kelurahan Oesapa, Kelurahan Oesapa barat, Kelurahan Oesapa selatan, Kelurahan Lasiana dan Kelurahan Kelapa Lima, dan 4 Puskesmas pembantu lainnya, dengan batasan-batasan wilayahnya yaitu : bagian utara berbatasan dengan teluk kupang, bagian selatan berbatasan dengan kecamatan Oebobo, bagian timur berbatasan dengan kecamatan Tarus dan bagian barat berbatasan dengan kecamatan Kota Lama.

4.1.2 Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap 30 responden penderita penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang diperoleh karakteristik responden sebagai berikut.

Tabel 4.1.2 Karakteristik Responden Diabetes Melitus tipe II Di Puskesmas Oesapa Bulan Maret 2024.

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
32-50 tahun	15	50
51-60 tahun	10	33,3
61-70 tahun	5	16,7
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
Total	30	100
Pendidikan		
SD	2	6,7
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
Perguruan tinggi	7	23,3
Total	30	100
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	19	63,3
Wiraswasta	5	16,7
Guru	6	20
Total	30	100
Lama Menderita Diabetes Melitus		
2-5 tahun	20	66,7
6-10	10	33,3
Total	30	100

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan pada tabel 4.1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berusia 32-50 tahun (50 %). Karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian responden dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berjenis kelamin perempuan 25 responden (83,3 %). Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Oesapa berpendidikan SMA 16

responden (53,3 %). Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe II adalah IRT 19 responden (63,3 %). Karakteristik lama menderita Diabetes Melitus Tipe II menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita diabetes mellitus 2-5 tahun 20 responden (66,7 %).

4.1.3 Tingkat Stres Sebelum Di Lakukan Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Tabel 4.1.3 Distribusi tingkat stres penderita Diabetes Melitus Tipe II sebelum di berikan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari di Puskesmas Oesapa Bulan Maret 2024.

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase(%)
Normal	0	0
Stres ringan	20	67
Stres sedang	7	23
Stres berat	3	10
Stres sangat berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1.3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres responden sebelum di lakukan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang stres ringan 20 responden (67%),stres sedang 7 responden (23%),stres berat 3 responden (10%),sangat berat 0 responden (0%) dan normal 0 responden (0%).

4.1.4 Tingkat Stres Sesudah Di Lakukan Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Tabel 4.1.4 Distribusi tingkat stres penderita Diabetes Melitus Tipe II setelah di berikan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari di Puskesmas Oesapa Bulan Maret 2024.

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	20	67
Stres ringan	6	20
Stres sedang	3	10
Stres berat	1	3
Stres sangat berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1.4 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres responden sesudah di lakukan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang normal 20

responden (67%), stres ringan 6 responden (20%), stres sedang 3 responden (10%), stres berat 1 responden (3%) dan stres sangat berat 0 responden (0%).

4.1.5 Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Tabel 4.1.5 Analisa Pengaruh Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Bulan Maret 2024.

Variabel	Kelompok perlakuan				
	n	Median(Max-Min)	Mean ± SD	Z	p
Perilaku					
Pre test	30	18(15-30)	18.33±4.113	-4.804	0.000
Post test	30	13(9-26)	14.30		
Wilcoxon Signed Ranks Test		Negative Rank 30	Positive Rank 0	Ties 0	

(Sumber :Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.1.5 hasil analisa data menggunakan menunjukkan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui perbedaan perilaku sebelum dan sudah diberikan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari nilai $p\text{-value} < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Karakteristik Responden Penderita Diabetes Melitus Tipe II

1. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres dengan penyakit diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa semua berusia 32-70 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan Diyah Ayu Rengganis (2018) tentang pengaruh senam kaki diabetes terhadap perubahan nilai *ankle brachial index* pada pasien diabetes mellitus tipe II yang menunjukkan bahwa Hasil penelitian berdasarkan usia yang dijelaskan diketahui bahwa Faktor usia yang beresiko menderita penyakit diabetes melitus tipe 2 adalah usia diatas 30 tahun, hal ini dikarenakan adanya perubahan anatomis,

fisiologis dan biokimia. Perubahan dimulai dari tingkat sel, kemudian berlanjut pada tingkat jaringan dan akhirnya pada tingkat organ yang dapat mempengaruhi homeostasis (Hasdiana, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Mangiwa (2016) menyebutkan bahwa kelompok usia pasien DM tipe 2 terbanyak yaitu kelompok usia 51-60 tahun yaitu sebesar (46,6%). Penelitian Wahyuni (2013) menunjukkan hasil yang sama yaitu pasien DM tipe 2 terbanyak pada kelompok usia 51-60 tahun berjumlah (53.3%) orang, yang didukung juga oleh Jurnal Keperawatam Volume 4, Nomor 2 (Hasdiana, 2018).

Faktor usia yang beresiko menderita penyakit diabetes melitus tipe 2 adalah usia diatas 30 tahun, hal ini dikarenakan adanya perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia. Perubahan dimulai dari tingkat sel, kemudian berlanjut pada tingkat jaringan dan akhirnya pada tingkat organ yang dapat mempengaruhi homeostasis (Damayanti, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, jika semakin bertambahnya usia maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang mempengaruhi kondisi mental dan psikologis sehingga menyebabkan seseorang mengalami stres, depresi, dan kecemasan.

2. Jenis kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres dengan penyakit diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa yaitu berjenis kelamin perempuan . Hasil penelitian ini sejalan dengan Andhika Tri Anita (2018) tentang hubungan tingkat stress dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II yang menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan jumlah pasien DM perempuan lebih besar yaitu 33 responden (73,3%) dari pada laki-laki yaitu 12 responden (26,7%). Perempuan lebih beresiko mengidap diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih besar. Sindroma siklus bulanan (premenstrual syndrome), pasca-menopause

yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga wanita beresiko menderita DM (Anita, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres. Hal ini disebabkan perempuan memiliki kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki. Perempuan sering memikirkan sesuatu secara berlebihan yang membuatnya rentan mengalami stres. Kadar kortisol hormon stres yang mirip dengan sistem alarm bawaan tubuh meningkat pada awal siklus menstruasi. Sementara sistem saraf, yang juga bereaksi saat stres terjadi, memiliki peran penting dalam menghadapi stres yang dialami.

3. Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres dengan penyakit diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa yaitu berpendidikan SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktayani Adelima Sianipar (2023) tentang hubungan tingkat stress dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II yang menunjukkan jumlah tertinggi pasien terdapat pada responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 30 orang (28,6%). Sebagian besar individu yang memiliki pendidikan yang semakin tinggi umumnya akan memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan (*Oktayani Adelima Sianipar.Pdf*, 2023). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian DM, dan sebagai faktor protektif terhadap DM.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan individu semakin mudah untuk berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Melalui tingkat pendidikan yang baik, pada dasarnya seseorang mampu menerima dan menganalisis setiap permasalahan yang ada.

4. Pekerjaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres dengan penyakit diabetes mellitus tipe II di puskesmas Oesapa bekerja yaitu sebagai IRT. Hasil penelitian ini sejalan dengan Evry, Bayhakki dan Fathra (2014) tentang hubungan tingkat stress dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. Berdasarkan kategori jenis pekerjaan dapat dilihat mayoritas pekerjaan responden adalah tidak bekerja dengan jumlah 18 responden (40.0%). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga kemungkinan besar lebih sedikit dibanding orang yang memiliki aktifitas pekerjaan di luar rumah. Menurut Bayhakki (2014) bahwa aktifitas fisik dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan memiliki efek terhadap penurunan kadar glukosa darah. Pada kategori pekerjaan mayoritas respondenya adalah tidak bekerja atau IRT sebanyak (41,3%) (Anita, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa semakin bertambahnya usia maka individu akan mengalami penurunan kesehatan fisik dan psikologis sehingga produktivitas berkurang.

5. Lama menderita diabetes mellitus tipe II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres dengan penyakit diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa lama menderita diabetes mellitus tipe II lebih dari 2 Tahun.

Penelitian ini sejalan dengan Rahmat (2010) mengatakan bahwa pasien DM dapat mengalami penurunan kualitas hidup setelah menderita DM minimal selama satu tahun, hal ini disebabkan karena dalam rentang waktu tersebut pasien telah mengalami dan merasakan berbagai perubahan atau keluhan fisik dan psikis akibat penyakitnya tersebut.. Lama waktu menderita DM tersebut menyebabkan munculnya

berbagai pengalaman misalnya munculnya komplikasi DM, sehingga pasien DM tersebut termotivasi untuk patuh menjalankan diet DM, mengurangi stres, minum obat, sehingga tidak mengalami kenaikan kadar gula darah (Livana et al., 2018).

Peneliti berpendapat bahwa klien mengalami diabetes melitus dengan rentan waktu yang lama sangat beresiko terjadinya ulkus atau gangrene serta beresiko untuk dilakukan amputasi. Segala macam komplikasi yang dialami oleh klien diabetes mellitus tersebut menyebabkan perubahan besar pada tubuh mereka. Perubahan besar tersebut menyebabkan stress.

4.2.2 Tingkat Stres Sebelum Di Lakukan Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebelum di lakukan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari sebagian besar pasien mengalami stres ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ria Afnenda Naibaho dkk (2020) tentang pengkajian stres pada penyandang diabetes mellitus Hasil penelitian ini menemukan sebanyak 20 penyandang DM (17,9%) mengalami stres berat. Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, seperti penyakit fisik jangka panjang dan kesulitan finansial. Stresor ini dapat menimbulkan gejala yaitu, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, mudah putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak dihargai, merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan. Hasil penelitian Hermawan menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stres berat karena penyandang DM belum bisa menerima keadaan dirinya yang terkena DM dan belum terbiasa dengan pola hidup makan berpantang dan belum mampu menangani faktor penyebab stres dengan baik (Naibaho & Kusumaningrum, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang berbeda-beda. Stres dan diabetes mellitus memiliki hubungan sangat erat, Penderita diabetes melitus mengalami stres disebabkan karena perubahan gaya hidup seperti pengaturan pola makan, penggunaan obat-obatan, pengontrolan gula darah beberapa faktor perubahan fisik dan permasalahan dalam hidupnya yang membuat pasien diabetes mellitus menjadi stres.

4.2.3 Tingkat Stres Sesudah Di Lakukan Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penderita Diabetes Melitus Tipe II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang sesudah di lakukan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari sebagian besar pasien mengalami penurunan tingkat stres dari stres ringan menjadi tidak mengalami stres (normal).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sanjaya (2009) tentang efektifitas senam kaki diabetes mellitus terhadap sensitivitas kaki pada penderita diabetes mellitus yang menunjukkan bahwa sedangkan sesudah diberikan senam kaki media koran dengan skor rata-rata sensitivitas kaki 3,5 meningkat menjadi 8,2, skor nilai tengah sensitivitas kaki 3,5 meningkat menjadi 8, dan skor terbanyak sensitivitas kaki 3 meningkat menjadi 7.

Teori ini ditunjang dari teori Mangoenprasodjio & Hidayati (2005) yang mengatakan bahwa rangsangan yang diberikan dari senam kaki yang baik akan membuat melancarkan peredaran darah dan meningkatnya sensitivitas kaki. Lancarnya peredaran darah karena senam kaki, memungkinkan darah mengantar lebih banyak oksigen dan gizi ke sel-sel tubuh, sekaligus membawa lebih banyak racun untuk dikeluarkan. Senam kaki yang dilakukan pada telapak kaki terutama di area organ yang bermasalah, akan memberikan rangsangan pada titik-titik saraf yang berhubungan dengan pankreas agar menjadi aktif sehingga menghasilkan insulin melalui titik-titik saraf yang berada di telapak kaki (Astutie, 2018).

Hasil penelitian Arisjulyanto (2017) tentang efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir, yang menunjukkan bahwa tingkat stres sesudah dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir, menurut hasil penelitian Arisjulyanto (2017) tentang efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir, yang menunjukkan bahwa Tingkat Stres dan kecemasan berkurang sesudah dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir.

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa dimana setelah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat stress mahasiswa menjadi berkurang menjadi stres ringan sebanyak 50% dan stress sedang 50%. Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Arisjulyanto (2017) stres bisa menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kekakuan otot yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sehingga memicu permasalahan penyakit fisik (Arselina et al., 2024).

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian (Rahman. S., et al, 2022) bahwa disimpulkan dengan teknik hipnotis 5 jari terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan dan stres pasien selama masa pandemi covid-19 terdapat penurunan Stres dan kecemasan setelah diberikannya Hipnotis Lima jari, pemberian relaksasi hipnotis lima jari dapat mempengaruhi fungsi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres. Jadi menurut peneliti terapi hipnotis lima jari sangat efektif diberikan kepada orang yang mengalami stres, dimana terapi ini adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernafasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat, selain itu terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang

menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang, nyaman, dan rileks (Arselina et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang sesudah dilakukan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari sebagian besar pasien mengalami tingkat stres ringan menjadi tidak mengalami stres (normal). Senam kaki diabetes dapat membantu sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki yang dapat meningkatkan potensi luka diabetik di kaki, meningkatkan produksi insulin yang dipakai dalam transport glukosa ke sel sehingga membantu menurunkan glukosa dalam darah.

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah.

4.2.4 Pengaruh Terapi Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di puskesmas Oesapa Kota Kupang. Dengan *Uji Wilcoxon* menunjukkan hasil nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hirdes Harlan Yuanto dkk (2018) Hasil penelitian menunjukkan uji Wilcoxon ada pengaruh senam kaki dan aromaterapi terhadap nilai ABI dengan p value 0.004 dan ada pengaruh senam kaki dan aromaterapi terhadap tingkat

stress dengan p value 0.001. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien DM untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki. Sementara itu Aroma terapi dengan menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stres, depresi, dan sebagainya (Yuanto et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Evangelista., et, al (2016), yang menyatakan setelah di berikan perlakuan hypnosis 5 jari selama 3 kali frekuensi 15-30 menit setiap perlakuan dapat menurunkan tingkat stress responden dari tingkat stres sedang menjadi ringan dan tingkat stres ringan menjadi tidak mengalami stres.

Hal ini jugasejalan dengan penelitianLivana dkk (2018), yang menyatakan tingkat stres. mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum diberikan terapi terapi hypnosis 5 jari, mayoritas mengalami tingkat stress ringan sampai sedang dengan skor 15-25 karena mereka terbebani oleh bimbingan, revisi dan sidang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Arselina dkk (2020 tentang efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa dimana setelah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat stress mahasiswa menjadi berkurang menjadi stress ringan sebanyak 50% dan stres sedang 50%. Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Arisjulyanto (2017) stres bisa menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kekakuan otot yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sehingga memicu permasalahan penyakit fisik. Mengatasi permasalahan ini perlu adanya pemberian terapi yang mudah dan mampu diterapkan dalam menangani masalah stres yang terjadi (Muslimin, 2017; Arisjulyanto, 2018). Penelitian Arisjulyanto (2017) menjelaskan bahwa

pemberian terapi hipnosis 5 jari mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres. Hipnosis 5 jari merupakan salah satu terapi yang merupakan bagian dari bentuk dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang mudah dipelajari, bersifat tidak terbatas dan berdampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan permasalahan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan meningkatkan kemampuan coping individu dalam situasi stres (Arselina et al., 2024).

Senam kaki diabetes merupakan salah satu senam aerobik yang variasi gerakan-gerakannya pada daerah kaki memenuhi kriteria continuous, rhythmical, interval, progresif dan endurance sehingga setiap tahapan gerakan harus dilakukan. Senam kaki diabetes dapat membantu sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki yang dapat meningkatkan potensi luka diabetik di kaki, meningkatkan produksi insulin yang dipakai dalam transport glukosa ke sel sehingga membantu menurunkan glukosa dalam darah dan dapat menurunkan tingkat stres (Dewi, P., Sumarni, T., & Sundari, 2012). Senam kaki menjadikan tubuh menjadi rileks dan melancarkan peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akibat digerakkan, menstimulasi darah mengantar oksigen dan gizi lebih banyak ke sel-sel tubuh, selain itu membantu membawa racun lebih banyak untuk dikeluarkan (Natalia, N., Hasneli, Y. & R., 2012).

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim & Khayati, 2020). Hipnosis lima jari adalah suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran (Dekawaty, 2021). Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa setelah di berikan terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari penderita diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa mengalami penurunan tingkat stres dari stres ringan menjadi tidak mengalami stres (normal).

1.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini terbanyak pada usia lansia
2. Kuesioner yang digunakan DASS diantaranya depresi,ansietas,stres
3. Intervensi di buat dalam kategori yang jumlahnya 30 orang responden
4. Metode penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok (intervensi) tanpa adanya kelompok pembanding (control).