

**SKRIPSI**  
**PENGARUH SENAM KAKI DAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP**  
**TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**  
**DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**



**OLEH**  
**ZUSANA TUHUMENA**  
**NIM: PO.5303209201168**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**2024**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH SENAM KAKI DAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP**  
**TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**  
**DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan  
Keperawatan Prodi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kupang



**OLEH**  
**ZUSANA TUHUMENA**  
**NIM: PO.5303209201168**

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zusana Tuhumena

NIM : PO.5303209201168

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

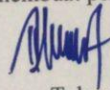
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Judul : Pengaruh senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah (skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apa bila di kemudian hari terbukti dan dapat di buktikan karya ilmiah (skripsi) ini hasil jiblanan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

**Kupang, 9 juli 2024**

Yang membuat pernyataan



Zusana Tuhumena

PO.5303209201168

**LEMBAR PERSETUJUAN**

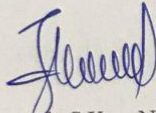
**“Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**

Disusun Oleh:  
**Zusana Tuhumena**  
**PO.5303209201168**

Telah di periksa dan disetujui oleh pembimbing untuk ujian skripsi pada  
tanggal : Kupang, 9 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



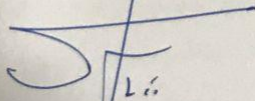
Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIP: 197710192001122001

Pembimbing Pendamping,



Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP: 197808242000031002

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes  
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi



Ns. Yoany M. V. B. Aty., S.Kep. M.Kep  
NIP. 197908052001122001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**“Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**

Disusun oleh:

**Zusana Tuhumena**  
**PO.5303209201168**

Telah di pertahankan dalam seminar ujian skripsi di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 9 Juli 2024

Mengesahkan,

Ketua Penguji,  
Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197409191998032013

(.....)

Penguji I  
Domianus Namuwali, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197808242000031002

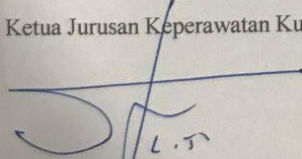
(.....)

Penguji II  
Trifonia Sri Nurwela, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 197710192001122001

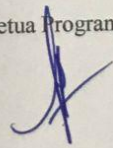
(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

  
Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes  
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi

  
Ns. Yoany M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep  
NIP. 197908052001122001

## **BIODATA PENULIS**

### **I. IDENTITAS**

1. Nama : Zusana Tuhumena
2. Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 10 Mei 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : BTN Kolhua
6. Email : zusantuhumena18@gmail.com

### **II. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Tamat SD GMIT Kolhua
2. Tamat SMP Negeri 7 Kota Kupang
3. Tamat SMK PP Negeri Kupang
4. Sejak tahun 2020 kuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

### **MOTTO**

Amsal 16:3 “Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala rencanamu.”

# PENGARUH SENAM KAKI DAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

**Zusana Tuhumena**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan,  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
[zusantuhumena18@gmail.com](mailto:zusantuhumena18@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Diabetes melitus adalah gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula (glukosa) .

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui pengaruh senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

**Metode :** penelitian pra-experemental design dengan rancangan *one group pretest-post test*. Populasi yang digunakan dalam peneliti yaitu pasien diabetes mellitus tipe II yang berada di Puskesmas Oesapa sebanyak 115 orang.

Sampel penelitian ini sebanyak 30 responden. **Hasil penelitian :** Hasil yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil *Uji Wilcoxon* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  yaitu ( $p \leq 0,05$ ) artinya ada pengaruh terapi senam kaki dan hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe II.

**Kesimpulan:** dari hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan hasil *asymptotic sig 2 tailed*  $0,00 < 0,05$  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. **Saran:** Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan wawasan dan kemampuan dalam melakukan penelitian, mengaplikasikan teori dan sebagai tambahan literature.

**Kata Kunci :** DM, Terapi senam kaki, hipnosis 5 jari, stres.

**THE EFFECT OF FOOT EXERCISES AND 5-FINGER HYPNOSIS ON  
STRESS LEVELS IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS  
AT OESAPA HEALTH CENTER KUPANG CITY**

**Zusana Tuhumena**

Kupang Ministry of Health Health Polytechnic, Nursing Department,

Nurse Professional Education Study Program

[zusantuhumena18@gmail.com](mailto:zusantuhumena18@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Background:** Diabetes mellitus is a health disorder in the form of a collection of symptoms caused by increased levels of sugar (glucose). **Research Objective:** To determine the effect of foot exercises and 5-finger hypnosis on stress levels in type II diabetes mellitus patients at the Oesapa Community Health Center, Kupang City. **Method:** pre-experimental design research with a one group pretest-post test design. The population used by the researchers was 115 type II diabetes mellitus patients at the Oesapa Community Health Center. The sample for this research was 30 respondents. **Research results:** The results carried out by the researchers showed that the Wilcoxon Test results obtained a p-value = 0.000, namely ( $p \leq 0.05$ ), meaning that there was an effect of foot exercise therapy and 5-finger hypnosis on stress levels in type II diabetes mellitus patients. **Conclusion:** from the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, the results showed that the asymp sig 2 tailed was  $0.00 < 0.05$ , so it can be concluded that there is an influence between foot exercise therapy and 5 finger hypnosis on stress levels in type II diabetes mellitus patients at the Oesapa Community Health Center, Kupang City. **Suggestion:** The results of this research can increase knowledge, insight and ability in conducting research, applying theory and as additional literature.

**Keywords:** DM, foot exercise therapy, 5 finger hypnosis, stress.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”** dengan baik.

Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Trifonia Sri Nurwela,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama, Bapak Domianus Namuwali,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping dan Ibu Antonia Helena Hamu,S.Kep., Ns.,M.Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. penulis juga mendapatkan motivasi dan dukungan dari berbagai pihak untuk itu, pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irfan. SKM.,M.Kes selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang.
2. Bapak Dr.Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang.
3. Ibu Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang.
4. Kedua orang tua, Kakak, dan adik tercinta yang selalu mendoakan dan memotivasi serta mendukung penulis baik secara material maupun moral selama penulisan skripsi penelitian.
5. Bapak Yustinus Rindu,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.

6. Kepada seluruh Saudara/ I, keluarga, orang – orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
8. Kepada sahabat dan teman – teman angkatan V Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Semua Pihak yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang,9 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN.....</b>	<b>I</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>III</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>IV</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>IV</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>V</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XII</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 Konsep Dasar Diabetes Melitus .....	11
2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus.....	11
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus .....	11
2.1.3 Faktor Resiko Diabetes Melitus .....	14
2.1.4 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus .....	18
2.1.5 Pencegahan Diabetes Melitus .....	18
2.1.6 Komplikasi Diabetes Melitus .....	21

2.2 Konsep Stres.....	22
2.2.1 Definisi Stres .....	22
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi Stres.....	22
2.2.3 Tahapan Stres .....	25
2.2.4 Tingkat Stres .....	26
2.2.5 Cara Mengatasi Stres.....	27
2.2.6 Stres pada penderita DM.....	27
2.2.7 Alat ukur tingkat Stres .....	28
2.3 Konsep Senam Kaki .....	29
2.3.1 Pengertian senam kaki .....	29
2.3.2 Tujuan senam kaki .....	30
2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi senam kaki .....	32
2.3.4 Prosedur senam kaki.....	32
2.3.5 Langkah-langkah senam kaki.....	32
2.4 Konsep Hipnosis 5 Jari.....	35
2.4.1 Pengertian Hipnosis 5 Jari.....	35
2.4.2 Tujuan Hipnosis 5 Jari.....	35
2.4.3 Prosedur Hipnosis 5 Jari.....	35
2.5 Kerangka Teori.....	38
2.6 Kerangka Konsep .....	38
2.7 Hipotesis.....	38
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	40
3.1.1 Jenis Penelitian.....	40
3.1.2 Desain Penelitian.....	40
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling .....	41
3.2.1 Populasi .....	41
3.2.2 Sampel .....	41
3.2.3 Teknik pengambilan Sampel.....	42
3.3 Kriteria Sampel .....	43
3.4 Waktu dan Tempat .....	43

3.5 Variabel Penelitian .....	43
3.6 Desain Operasional .....	44
3.7 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.8 Instrumen Penelitian.....	47
3.9 Kerangka Kerja/Prosedur Penelitian .....	49
3.10 Metode Pengolahan dan Analisa Data .....	49
3.11 Etika Penelitian .....	51
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	53
4.2 Pembahasan .....	57
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian .....	9
Tabel 2.2 Alat Ukur Tingkat Stres .....	28
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	40
Tabel 3.6 Desain Operasional .....	44
Tabel 3.2 Sebaran Item Kuesioner DASS .....	44
Tabel 3.3 Terapi Senam kaki dan hipnosis 5 jari.....	51
Tabel 4.1.2 Karakteristik Responden.....	53
Tabel 4.1.3 Distribusi tingkat stres sebelum di lakukan terapi.....	54
Tabel 4.1.4 Distribusi tingkat stres sesudah di lakukan terapi .....	54
Tabel 4.1.5 Analisa pengaruh terhadap tingkat stres.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Teori .....	38
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Penelitian .....	39
Gambar 2.3.5 Langkah-lakah senam kaki dan hipnosis 5 jari .....	32
Gambar 3.9 Kerangka kerja/Prosedur Penelitian .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden.....	74
Lampiran 2. Lembar <i>inform concent</i> .....	75
Lampiran 3. Kuisisioner DASS .....	76
Lampiran 4. SOP Senam kaki dan Hipnosis 5 Jari .....	82
Lampiran 5. Surat izin pengambilan data awal .....	89
Lampiran 6. Surat izin penelitian .....	91
Lampiran 7. Surat selesai penelitian .....	92
Lampiran 8. Data Mentah.....	93
Lampiran 9. Analisa Univariat .....	96
Lampiran 10. Analisa Bivariat .....	98
Lampiran 11. Uji Wilcoxon .....	99
Lampiran 12. Dokumentasi .....	100
Lampiran 13. Uji Normalitas .....	102
Lampiran 14. Uji Etik.....	103
Lampiran 15. Uji Lembar Konsultasi.....	104



