

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Puskesmas Oesapa

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Oesapa Kota Kupang. Puskesmas Oesapa terletak di jalan Adi Sucipto Oesapa, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Kondisi Geografis UPT Puskesmas Oesapa berada di Kecamatan Kelapa Lima, Kelurahan Oesapa terletak di sebelah Utara berbatasan dengan Teluk Kupang, sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Oebobo, sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Kupang Tengah, dan sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Kota Lama. Luas wilayah kerja UPT Puskesmas Oesapa yaitu + 15,31 km² atau 8,49% dari luas wilayah Kota Kupang (180,27 km²) terbagi kedalam beberapa kelurahan yaitu Kelurahan Oesapa luas 4,37 Km², Kelurahan Oesapa Barat 2,23 km², Kelurahan Oesapa Selatan 1,12 km², Kelurahan Lasiana 4,83 km², dan Kelurahan Kelapa Lima 2,76 km². UPT Puskesmas Oesapa memiliki kondisi topografi berupa permukaan tanah yang rata namun terdapat beberapa batu-batuan karang serta tanah berwarna merah dan putih, dimana semuanya bisa dijangkau dengan kendaraan roda 2 dan roda 4.

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode home visit atau kunjungan rumah kepada pasien diabetes mellitus tipe II yang menjadi responden penelitian. Peneliti secara langsung mendatangi rumah responden sesuai dengan daftar nama yang diperoleh dari Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Kunjungan dilakukan secara bergilir sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama responden, agar tidak mengganggu aktivitas harian mereka.

Pada setiap kunjungan, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, serta meminta persetujuan partisipasi (informed consent). Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan wawancara singkat untuk mengisi identitas responden serta menyerahkan kuesioner tingkat kecemasan yang telah disiapkan. Pengisian kuesioner dilakukan dengan pendampingan peneliti agar responden memahami setiap pertanyaan dengan baik.

Selanjutnya, intervensi hipnosis lima jari diberikan secara langsung oleh peneliti di rumah responden. Peneliti memandu responden dengan teknik relaksasi melalui sugesti positif yang terstruktur sesuai SOP hipnosis lima jari. Proses ini berlangsung durasi ±10–15 menit dalam suasana tenang agar responden dapat mengikuti setiap instruksi dengan baik.

Setelah intervensi selesai, responden kembali diminta mengisi kuesioner tingkat kecemasan (post test) dengan pendampingan peneliti. Semua data kemudian dicatat dan dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut. Secara umum, kegiatan penelitian dari rumah ke rumah berlangsung dengan baik. Responden tampak kooperatif dan antusias mengikuti proses intervensi. Metode home visit dipilih untuk memudahkan responden, mengingat sebagian besar adalah pasien usia lanjut dengan keterbatasan mobilitas. Selain itu, suasana rumah memberikan kenyamanan bagi responden dalam menjalani proses hipnosis, sehingga intervensi dapat dilaksanakan secara optimal.

4.1.2 Karakteristik Responden

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Diabetes Mellitus Tipe II Dengan 33 Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	13	39.4
		Perempuan	20	60.6
		Total	33	100.0
2	Usia (Tahun)	45-64	24	72.7
		65-85	9	27.3
		Total	33	100.0
3	Pendidikan	SD	9	27.3
		SMP	11	33.3
		SMA/SMK	11	33.3
		DIPLOMA	2	6.1
		Total	33	100.0
4	Pekerjaan	Tidak Bekerja/IRT	12	36.4
		Petani/Nelayan /Peternak	10	30.3
		Buruh/Pekerja Kesar	4	12.1
		Pedagang/Wira swasta	6	18.2
		Pensiunan	1	3.0
		Total	33	100.0
5	Lama Menderita (Tahun)	1-5	25	75.8
		6-10	8	24.2
		Total	33	100.0

(Sumber. Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 orang (60,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 13 orang (39,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah perempuan. Dilihat dari usia, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 45–64 tahun yaitu sebanyak 24 orang (72,7%), sedangkan yang berusia 65–85 tahun berjumlah 9 orang (27,3%). Dengan demikian, mayoritas responden termasuk dalam kategori dewasa akhir hingga lansia awal.

4.1.3 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Pre Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan 33 Responden Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Pre Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Ringan	15	45.5%
Kecemasan Sedang	15	45.5%
Kecemasan Berat	3	9.1%
Total		100%

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025).

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 15 orang (45,5%) dan kecemasan sedang sebanyak 15 orang (45,5%). Sementara itu, responden yang mengalami kecemasan berat hanya berjumlah 3 orang (9,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang dengan jumlah yang seimbang, sedangkan responden dengan kecemasan berat relatif lebih sedikit.

4.1.4 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Post Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan 33 Responden Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Post Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Normal	14	42.4%
Kecemasan Ringan	16	48.5%
Kecemasan Sedang	3	9.1%
Total		100%

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025).

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 orang (48,5%). Sebanyak 14 orang responden (42,4%) berada pada kategori normal atau tidak mengalami kecemasan, sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 3 orang (9,1%).

Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecemasan pada tingkat ringan yang relatif dapat dikendalikan. Namun demikian, hampir setengah dari responden berada dalam kondisi normal, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan psikologis dengan baik. Sementara itu, meskipun jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang tergolong sedikit, kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena berpotensi berkembang menjadi kecemasan yang lebih berat apabila tidak ditangani dengan tepat.

4.1.5 Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Tabel 4.5 Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Dengan 33 Responden Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

		Ranks				
		N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Z	Asymp.sig. (2-tailed)
Post Test-	Negative Ranks	32 ^a	16.50	287.00	-5.657 ^b	.000
	Postive Ranks	0 ^b	.00	38.00		
	Ties	1 ^c				
	Total	33				
Pre test						

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025).

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada kedua variabel, yaitu pretest dan posttest, adalah sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal baik pada saat sebelum intervensi (pretest) maupun setelah intervensi (posttest). Kondisi ini menandakan bahwa analisis perbedaan tingkat kecemasan tidak dapat menggunakan uji parametrik seperti paired sample t-test, melainkan harus menggunakan uji non-parametrik, salah satunya adalah Wilcoxon Signed Rank Test yang sesuai untuk data berpasangan dengan distribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $Z = -5,657$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari dengan setelah diberikan terapi. Analisis lebih lanjut memperlihatkan bahwa sebanyak 32 responden mengalami penurunan skor kecemasan (negative ranks), tidak ada responden yang mengalami peningkatan skor (positive ranks), dan hanya 1 responden yang tidak mengalami perubahan skor (ties).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 orang (60,6%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang (39,4%). Dilihat dari aspek usia, mayoritas responden berada pada kelompok umur 45–64 tahun yaitu sebanyak 24 orang (72,7%), sedangkan responden yang berusia 65–85 tahun berjumlah 9 orang (27,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah, yaitu SMP sebanyak 11 orang (33,3%) dan SMA/SMK sebanyak 11 orang (33,3%), sedangkan responden dengan pendidikan SD berjumlah 9 orang (27,3%) dan Diploma hanya 2 orang (6,1%). Dari segi pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu sebanyak 12 orang (36,4%), diikuti oleh petani/nelayan/peternak sebanyak 10 orang (30,3%), pedagang/wiraswasta 6 orang (18,2%), buruh/pekerja kasar 4 orang (12,1%), serta pensiunan sebanyak 1 orang (3,0%). Sedangkan berdasarkan lama menderita penyakit, sebagian besar responden telah menderita diabetes melitus tipe II selama 1–5 tahun yaitu sebanyak 25 orang (75,8%), sedangkan yang menderita selama 6–10 tahun hanya 8 orang (24,2%).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rohmah (2019) yang mengungkapkan bahwa prevalensi diabetes melitus lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor hormonal, aktivitas fisik yang lebih rendah, serta adanya beban ganda yang dialami perempuan sehingga meningkatkan risiko diabetes melitus. Dari aspek usia, hasil penelitian ini sejalan dengan Soelistijo et al. (2021) yang menyatakan bahwa risiko diabetes melitus meningkat seiring bertambahnya usia karena terjadi penurunan fungsi organ tubuh, metabolisme glukosa, dan sensitivitas insulin. Berdasarkan pendidikan, Yuliani (2020) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pula pengetahuan pasien dalam

memahami pentingnya diet, olahraga, serta pengendalian gula darah pada penderita diabetes melitus. Dari aspek pekerjaan, Putri (2018) menyatakan bahwa ibu rumah tangga memiliki risiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus karena cenderung memiliki pola aktivitas fisik rendah serta pola makan yang tidak teratur. Sementara itu, menurut Kurniawati (2017), pasien yang baru terdiagnosis cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena masih dalam tahap penyesuaian terhadap penyakit kronis yang harus dikelola seumur hidup.

Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus tipe II yang menjadi responden mayoritas adalah perempuan dengan usia dewasa akhir, berpendidikan menengah, bekerja di sektor informal atau sebagai ibu rumah tangga, serta sebagian besar baru menderita penyakit dalam kurun waktu 1–5 tahun. Kondisi ini menggambarkan kelompok yang rentan mengalami masalah psikologis, termasuk kecemasan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti hipnosis lima jari sangat diperlukan untuk membantu pasien dalam mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan coping, serta mendorong kepatuhan terhadap pengobatan dan perawatan mandiri.

4.2.2 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Pre Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2, diketahui bahwa sebagian besar responden penderita Diabetes Mellitus tipe II mengalami kecemasan ringan sebanyak 15 orang (45,5%) dan kecemasan sedang sebanyak 15 orang (45,5%). Sementara itu, hanya 3 orang (9,1%) yang mengalami kecemasan berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang dengan jumlah yang hampir seimbang, sedangkan kecemasan berat hanya dialami sebagian kecil responden. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar pasien masih memiliki kemampuan dalam mengendalikan kecemasannya, meskipun tingkat kecemasan sedang yang cukup tinggi tetap menjadi perhatian penting.

Tingkat kecemasan sedang menunjukkan bahwa pasien mulai merasakan adanya tekanan psikologis yang cukup mengganggu keseharian, yang jika tidak ditangani secara tepat berpotensi berkembang menjadi kecemasan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitasari dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa pasien dengan penyakit kronis cenderung mengalami kecemasan akibat beban psikologis dari penyakit yang dialaminya, kebutuhan terapi jangka panjang, serta risiko komplikasi yang mungkin terjadi. Selain itu, adanya 9,1% responden dengan kecemasan berat

menegaskan bahwa terdapat kelompok pasien yang membutuhkan intervensi psikologis khusus. Penelitian oleh Rahmawati dkk. (2021) menyebutkan bahwa intervensi psikososial sangat diperlukan pada pasien diabetes untuk membantu mengendalikan stres dan kecemasan agar tidak berdampak buruk pada kondisi fisik maupun psikologis pasien.

Penelitian yang dilakukan oleh Rusmiati (2024) di Puskesmas Bomberay, Kabupaten Fakfak, dengan menggunakan desain *quasi-experimental* pada 32 responden menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe II, dengan nilai $p = 0,038$ ($p < 0,05$). Temuan ini diperkuat oleh Rodianah & Aisah (2023) yang menekankan bahwa kecemasan pada pasien diabetes mellitus dapat meningkatkan hormon stres seperti ACTH, kortisol, dan katekolamin yang pada akhirnya memperburuk kontrol gula darah. Dalam penelitiannya, terapi relaksasi hipnosis lima jari terbukti membantu menurunkan kecemasan dan menciptakan perasaan lebih tenang pada pasien.

Sebelum diberikan intervensi berupa hipnosis lima jari, kondisi tingkat kecemasan pasien Diabetes Mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang masih berada pada kategori yang memerlukan perhatian serius. Mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan hingga sedang yang meskipun belum terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari, tetap berpotensi berkembang menjadi kecemasan berat apabila tidak segera ditangani.

Menurut peneliti, kecemasan yang dialami pasien DM tipe II disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit, beban terapi jangka panjang, serta perubahan gaya hidup yang harus dijalani. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode intervensi nonfarmakologis yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu pasien menurunkan tingkat kecemasan. Hipnosis lima jari dipilih sebagai salah satu intervensi karena teknik ini terbukti efektif dalam membantu pasien mencapai relaksasi, mengendalikan stres, serta mengurangi kecemasan melalui sugesti positif yang sederhana dan mudah dipraktikkan. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan pasien memiliki mekanisme koping yang lebih baik dalam menghadapi penyakit kronis yang mereka alami, sehingga kualitas hidup pasien dapat meningkat.

4.2.3 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Post Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.3, diketahui bahwa sebagian besar responden setelah intervensi hipnosis lima jari berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 orang (48,5%). Selain itu, terdapat 14 responden (42,4%) yang berada pada kategori normal atau tidak mengalami kecemasan, sedangkan hanya 3 responden (9,1%) yang masih mengalami kecemasan sedang.

Data ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis responden setelah dilakukan intervensi. Mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang atau berat menjadi ringan, bahkan hampir setengah responden berhasil mencapai kondisi normal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rusmiati (2024) di Puskesmas Bomberay, Fakfak, yang menemukan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada pasien diabetes mellitus tipe II dengan nilai $p < 0,05$. Demikian pula, penelitian Halim & Panma (2023) melaporkan adanya penurunan skor kecemasan setelah terapi hipnosis lima jari diberikan secara berulang. Rodianah & Aisah (2023) juga menegaskan bahwa teknik hipnosis lima jari mampu mengurangi kecemasan sekaligus menstabilkan kondisi psikologis pasien dengan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, ACTH, dan katekolamin yang dapat memperburuk kontrol gula darah.

Secara khusus, penelitian Rusmiati (2024) dengan desain quasi-experimental pada 32 responden (16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol) menunjukkan adanya pengaruh signifikan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe II ($p = 0,038 < 0,05$), yang berarti pasien pada kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Sebagai peneliti, saya berpendapat bahwa pemberian intervensi hipnosis lima jari telah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien diabetes mellitus tipe II. Hal ini terlihat dari pergeseran distribusi tingkat kecemasan, di mana mayoritas responden mengalami penurunan dari kategori sedang dan berat menjadi ringan, bahkan sebagian besar mencapai kondisi normal.

Teknik hipnosis lima jari relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga setelah diberikan edukasi. Oleh karena itu, teknik ini tidak hanya bermanfaat sebagai intervensi di fasilitas kesehatan, tetapi juga sebagai keterampilan praktis yang bisa digunakan pasien dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami kecemasan. Dengan hasil ini, saya meyakini bahwa hipnosis lima jari dapat menjadi bagian penting dari asuhan keperawatan holistik pada pasien DM tipe II, karena tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis yang berperan besar dalam keberhasilan manajemen penyakit kronis.

4.2.4 Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -5,657$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi hipnosis lima jari pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Data analisis memperlihatkan bahwa sebanyak 32 responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi (negative ranks), tidak ada responden yang mengalami peningkatan skor kecemasan (positive ranks), dan hanya 1 responden yang tidak mengalami perubahan (ties). Temuan ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien secara konsisten dan signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusmiati (2024) yang menemukan adanya pengaruh signifikan hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien DM tipe II dengan $p < 0,05$. Halim & Panma (2023) juga melaporkan adanya penurunan skor kecemasan setelah pasien diberikan terapi hipnosis lima jari selama beberapa hari. Selain itu, Rodianah & Aisah (2023) menegaskan bahwa hipnosis lima jari mampu mengurangi kecemasan melalui mekanisme relaksasi mendalam yang menurunkan hormon stres seperti kortisol, ACTH, dan katekolamin, sehingga berdampak positif pada kondisi psikologis maupun kontrol glukosa pasien.

Penelitian quasi-experimental yang dilakukan di Puskesmas Bomberay, Fakfak, pada 32 responden (16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien DM tipe II dengan $p = 0,038$ ($< 0,05$). Hal ini memperkuat bukti bahwa pasien yang mendapatkan intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan yang lebih bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga sedang, bahkan terdapat responden dengan kecemasan berat. Kondisi ini mencerminkan adanya beban psikologis yang cukup besar akibat penyakit kronis, kebutuhan pengobatan jangka panjang, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi. Keadaan tersebut berpotensi mengganggu kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan memengaruhi kualitas hidup jika tidak segera dilakukan intervensi psikologis yang tepat.

Setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada hampir seluruh responden. Pasien menjadi lebih tenang, mampu mengendalikan tekanan psikologis, serta lebih siap menghadapi kondisi penyakit yang dialaminya. Peneliti berpendapat bahwa hipnosis lima jari merupakan teknik intervensi yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga setelah diberikan edukasi. Oleh karena itu, intervensi ini layak dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang mendukung manajemen komprehensif pasien DM tipe II, karena tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi jangka panjang.