

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes mellitus merupakan sekelompok gangguan metabolisme yang ditandai ketika tubuh tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Salah satu klasifikasi dari diabetes mellitus adalah diabetes mellitus tipe 2. Meningkatnya diabetes melitus disebabkan karena faktor keturunan, overweight, mendadaknya perubahan dalam gaya hidup, diet yang tidak sesuai, ketidak patuhan dalam meminum obat, kurangnya berolahraga, faktor usia, perokok dan cemas. Kecemasan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah penderita diabetes melitus tipe II, tingginya tingkat kecemasan dan kurangnya dalam pengendalian ketika cemas dapat menyebabkan penderita diabetes melitus tipe II kesulitan dalam mengontrol kadar gula dalam darah .

Menurut World Health Organization (WHO, 2024) data dari WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2024, sekitar 537 juta orang dewasa di dunia mengalami diabetes, dengan prevalensi sebesar 10,5% dari populasi dewasa berusia 20-79 tahun. Di Indonesia, di perkirakan ada lebih dari 20 juta penderita diabetes mellitus, dan negara ini termasuk dalam 5 besar dunia dengan jumlah kasus diabetes tertinggi. Prevalensi diabetes yang tidak terdiagnosis paling tinggi di wilayah Afrika, Pasifik Barat, dan Asia Tenggara. Menurut World Health Organization (WHO, 2020) Diabetes merupakan penyakit metabolisme kronis ditandai dengan kenaikan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang berdampak pada penyakit serius seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan syaraf. Jenis diabetes paling umum adalah diabetes tipe II, umumnya diidap orang dewasa, yang muncul ketika tubuh menjadi kebal terhadap insulin, atau tidak memproduksi cukup insulin yang diperlukan tubuh Pada 3 dekade terakhir, kemunculan diabetes meningkat drastis di banyak negara.

Seseorang yang menderita penyakit DM tipe 2 memerlukan banyak sekali penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga penyakit DM tipe 2 ini tidak hanya berpengaruh secara fisik, namun juga berpengaruh secara psikologis pada penderita. Saat seseorang didiagnosis menderita DM tipe 2 maka respon emosional yang biasanya muncul yaitu penolakan, kecemasan dan depresi, tidak jauh berbeda dengan penyakit kronis lain.

Dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan, berbagai pendekatan non-farmakologis mulai banyak dikembangkan, salah satunya adalah teknik hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari merupakan metode relaksasi yang menggabungkan sugesti positif dengan gerakan jari tangan untuk membantu individu memasuki kondisi tenang dan fokus. Teknik ini dinilai efektif karena mudah dipelajari, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien kapan saja tanpa efek samping.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien DM tipe 2 dapat memiliki konsekuensi negatif terhadap pengelolaan penyakit dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kecemasan dapat mengganggu kepatuhan terhadap regimen pengobatan, menurunkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan pola makan sehat, serta berkorelasi dengan kontrol glikemik yang buruk (de Jongh et al., 2021). Lebih lanjut, kecemasan kronis dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan memperburuk prognosis penyakit. Berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan dan diuji efektivitasnya dalam mengatasi kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis. Salah satunya adalah hipnosis.

Hipnosis merupakan suatu kondisi kesadaran yang terfokus dan rileks, di mana individu menjadi lebih responsif terhadap sugesti terapeutik (Yapko, 2023). Penelitian terbaru terus menunjukkan potensi hipnosis dalam mengurangi kecemasan, nyeri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi klinis.

Di Indonesia, DM merupakan penyebab kematian terbesar urutan ke-3 dengan persentase 6,7 persen, setelah stroke yaitu sebesar 21,1 persen dan jantung yaitu sebesar 12,9 persen. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi DM di Indonesia sebesar 1,5%, sedangkan Riskesdas tahun 2018 mencapai 2,0%, artinya prevalensi DM di Indonesia meningkat sebesar 0,5%. Hal ini diikuti dengan meningkatnya prevalensi DM di Indonesia berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur >15 tahun yaitu 6,9% menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa terdapat kasus baru sekitar 25% penderita DM (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang ada pada dokumen Profil Kesehatan Indonesia, pada tahun 2019 jumlah pasien diabetes melitus sebanyak 3,941,698 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 2,687,994 orang (68,19%). Salah satu provinsi yang ada di Indonesia yaitu Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan jumlah pasien diabetes melitus sebanyak 20,599 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 14,668 orang (71,21%). (KEMENKES RI, 2020).

Berdasarkan data pada dokumen Profil Kesehatan Kota Kupang tahun 2022, jumlah penderita diabetes melitus di Kota Kupang sebanyak 5.140 jiwa (Malmau, 2024). Berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2024 penyakit diabetes mellitus menempati urutan pertama di Puskesmas Oesapa.

Berdasarkan data dari Puskesmas Oesapa Kota Kupang satu tahun terakhir dari bulan Januari sampai Desember jumlah penderita diabetes mellitus sebesar 866 orang. Laki-Laki dengan penderita diabetes mellitus berjumlah 331 orang dan perempuan penderita diabetes mellitus berjumlah 535 orang.

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Kota Kupang. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2022, tercatat sekitar 5.140 kasus DM di berbagai Puskesmas, dengan jumlah kasus terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Kondisi ini menandakan bahwa beban penyakit DM di Kota Kupang cukup

tinggi dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, baik tenaga kesehatan maupun masyarakat.

Pada tahun 2023, penelitian di Puskesmas Oesapa melaporkan bahwa terdapat 394 kasus Diabetes Mellitus, dengan rincian 317 kasus DM tipe II dan 77 kasus DM tipe I. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita diabetes di wilayah kerja Puskesmas Oesapa adalah pasien DM tipe 2. Tingginya angka kasus ini sejalan dengan meningkatnya faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup perkotaan.

Selain permasalahan fisik, pasien DM tipe 2 juga menghadapi tantangan psikologis. Penelitian yang dilakukan di 11 Puskesmas di Kota Kupang dengan melibatkan 65 pasien DM tipe 2 menemukan bahwa kualitas hidup pasien menurun pada hampir semua aspek, termasuk dimensi kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa pasien tidak hanya berjuang dengan komplikasi fisik, tetapi juga mengalami tekanan psikologis yang dapat berupa stres maupun kecemasan.

Penelitian lokal lain yang dilakukan di Puskesmas Oesapa pada periode Mei–Juni 2023 (dipublikasikan 2024) terhadap 100 pasien DM tipe 2 menunjukkan bahwa 56% pasien mengalami diabetes distress pada tingkat sedang, sedangkan 49% memiliki self-care yang buruk. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa tingkat distress tersebut berhubungan secara signifikan dengan perilaku perawatan diri pasien. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap kondisi klinis dan kualitas hidup penderita DM tipe 2.

Dengan demikian, meskipun laporan resmi Dinas Kesehatan Kota Kupang belum merinci data prevalensi kecemasan pada pasien DM tipe 2, berbagai penelitian lokal menunjukkan adanya masalah psikologis yang cukup besar di kalangan pasien, baik berupa distress maupun kecemasan. Fakta ini menjadi dasar penting bagi perlunya penelitian lebih lanjut mengenai tingkat kecemasan pada penderita DM tipe 2 di Kota Kupang, sehingga intervensi yang diberikan dapat mencakup tidak hanya aspek medis, tetapi juga aspek psikologis pasien.

Pasien dengan DM tipe 2 tidak hanya menghadapi masalah fisik terkait penyakitnya, tetapi juga mengalami berbagai masalah psikologis, terutama kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada pasien DM tipe 2 berkisar antara 20-40% (Smith et al., 2020). Kecemasan yang tidak tertangani dapat memperburuk kontrol glikemik, meningkatkan risiko komplikasi, dan menurunkan kualitas hidup pasien.

Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai banyak diteliti efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan. Metode ini mengkombinasikan teknik relaksasi dengan sugesti positif melalui penggunaan lima jari tangan sebagai stimulus sentuhan untuk memunculkan kondisi rileks dan pikiran positif. Beberapa penelitian awal menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam penggunaan teknik ini untuk mengatasi kecemasan pada berbagai kondisi medis (Rahman et al., 2019).

Penelitian oleh Sutrisno (2021) pada 43 pasien DM tipe 2 menunjukkan penurunan signifikan pada skor kecemasan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari selama 4 minggu. Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh Widodo et al. (2022) juga menemukan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kontrol glikemik pada pasien DM tipe 2. Mengingat beban psikologis yang signifikan pada pasien DM tipe 2 dan kebutuhan akan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan, maka penting untuk mengkaji lebih dalam pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada populasi ini.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana pengaruh terapi hipnosis lima 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ”?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pasien diabetes mellitus tipe II antara lain : umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, lama menderita diabetes mellitus di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
2. Mengidentifikasi kecemasan Pre Intervensi terapi hipnosis 5 jari pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan Post Intervensi diberikan terapi hipnosis 5 jari pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
4. Menganalisis Pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan jiwa. Hasil penelitian dapat menjadi wacana ilmiah mengenai penyakit Diabetes Mellitus tipe II yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kondisi psikologis pasien, terutama kecemasan. Dengan adanya penelitian ini, perawat diharapkan memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara penyakit kronis dan kondisi mental pasien, sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih holistik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi keperawatan jiwa yang lebih tepat dalam membantu pasien DM tipe II mengelola kecemasan yang mereka alami.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi pasien dengan diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan sehingga dapat memberikan penanganan yang tepat dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari

2. Puskesmas

a) Sebagai informasi untuk mengambil langkah-langkah kebijakan yang terkait dengan program preventif dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya dalam menurunkan dan mencegah penyakit diabetes melitus.

b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi yang berharga mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Mellitus tipe II. Informasi ini dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang dan melaksanakan berbagai program maupun kegiatan promotif, preventif, serta kuratif yang lebih tepat sasaran. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kejadian diabetes, tenaga kesehatan dapat menyusun strategi intervensi yang lebih efektif, baik dalam upaya pencegahan maupun pengendalian penyakit, sehingga kualitas pelayanan kesehatan masyarakat dapat meningkat.

3. Masyarakat

a) Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, khususnya pasien DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Hipnosis 5 jari sebagai metode yang sederhana, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri, menjadi solusi efektif dalam mengurangi kecemasan tanpa ketergantungan obat. Pasien yang mampu mengelola kecemasannya dengan baik cenderung memiliki kepatuhan pengobatan yang lebih tinggi dan kualitas hidup yang lebih baik.

b) Meningkatnya kewaspadaan terhadap penyakit diabetes melitus tipe II.

4. Institusi Pendidikan

Untuk tambahan referensi teoritis dalam bidang keperawatan khususnya dalam bidang penyakit tidak menular.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nofrida Saswati, Sutinah, Dasuki (2020).	Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus	Penelitian ini menggunakan quasi-experimental dengan desain pre-post tes one group	Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kenali Besar meneliti terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan metode uji Wilcoxon, yang menunjukkan bahwa terapi ini memiliki dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien yang telah mengalami diabetes jangka panjang.
2	Padila, P. Nurhayati, A. Andri. (2020).	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.	Penelitian ini menggunakan Quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada satu kelompok	Mayoritas responden berusia 46-55 tahun (52,9%) Sebagian besar berjenis kelamin perempuan (61,8%) Lama menderita Diabetes Melitus tipe 2 berkisar 1-5 tahun (64,7%)
3	Ariyanto, A. Permana, I. Maja. (2021).	Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap perubahan Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II.	Penelitian ini menggunakan Quasi-eksperimen dengan rancangan pre-test post-test with control group membandingkan kelompok yang diberi intervensi hipnosis lima jari dengan kelompok kontrol yang hanya	Rata-rata usia responden 54,3 tahun mayoritas perempuan (63%) Rata-rata menderita diabetes mellitus tipe 2 adalah 6,8 tahun tidak ada perbedaan signifikan karakteristik antara kelompok intervensi dan control ($p > 0,05$).

			mendapatkan perawatan standar.	
4	Nur Aini, Supriati, dan Darmawati. (2021).	Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.	Penelitian ini menggunakan Quasi-ekperimental dengan pendekatan pre-test dan pos-test control group.	Terdapat penurunan signifikan skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi hipnotis lima jari ($p < 0,001$) Rata-rata penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi control terapi hipnotis lima jari terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.
5	Antonia Helena Hamu, Mariana Oni Betan, Sabinus B Kedang, Yulia Adeodatus (2022).	Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe II Pada Masa Pandemi Covid 19.	Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan Quasi Eksperimen dengan two group pre and post test design.	Penelitian ini menganalisis distribusi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Puskesmas Oesapa dan Sikumana, Kota Kupang, pada bulan Agustus 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe 2.

