



Laporan Kasus

Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Aisya Nuriffa Ilyas¹, Warsono Warsono¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 17 September 2022
- Diterima 1 April 2023
- Diterbitkan 28 April 2023

Kata kunci:

Diabetes melitus, Depresi, Hipnosis lima jari

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak dapat diprediksi kesembuhannya sehingga menimbulkan gangguan mental berkepanjangan beresiko tinggi mengalami depresi. Depresi yang dialami klien diabetes berhubungan dengan buruknya kontrol gula darah, kurangnya motivasi keluarga, kekhawatiran terjadinya komplikasi diabetes. Tujuan studi kasus karya ilmiah ini adalah melakukan penerapan hipnosis lima jari untuk menurunkan depresi yang dialami klien diabetes tipe II. Intervensi yang dapat mengurangi tingkat depresi yaitu hipnosis lima jari yang memberikan efek rileks dan ketenangan. Pendekatan studi kasus karya ilmiah ini adalah deskriptif. Studi kasus ini memberikan asuhan keperawatan klien diabetes tipe II yang mengalami depresi ringan dan sampel berjumlah dua klien yang kemudian diberikan intervensi. Pengukuran tingkat depresi menggunakan kuesioner Beck Depression Inventory, menunjukkan hasil bahwa tingkat depresi klien sebelum diberikan intervensi rata-rata skor 23-24 termasuk pada kategori depresi ringan, setelah diberikan intervensi menunjukkan penurunan rata-rata skor 8-10 yang termasuk kategori normal. Penerapan hipnosis lima jari terbukti efektif dalam penurunan tingkat depresi pada klien diabetes tipe II karena hipnosis lima jari merangsang sistem saraf otonom yang memberikan efek nyaman, pikiran lebih rileks dan ketenangan sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorfin. Petugas kesehatan dapat menerapkan terapi hipnosis lima jari pada klien diabetes untuk menurunkan depresi selain menggunakan terapi obat.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang terjadi ketika karena kondisi ketidakmampuan pankreas untuk menghasilkan insulin yang cukup atau tubuh dalam kondisi tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan (WHO, 2021). Kondisi tersebut dapat berimbas pada bagian organ yang mengalami kegagalan meliputi mata, ginjal, saraf, jantung, serta pembuluh darah apabila dalam keadaan hiperglikemia kronis dan mengalami kerusakan dalam

kurun waktu jangka panjang (ADA, 2020). Penyakit diabetes melitus memiliki beberapa tipe diantaranya diabetes melitus tergantung insulin atau tipe I, diabetes melitus tidak tergantung insulin atau tipe II, diabetes gestasional, dan diabetes melitus tipe lain. Salah satu jenis penyakit diabetes melitus yang sering dialami oleh masyarakat di Indonesia yaitu diabetes melitus tidak tergantung insulin atau tipe II yang merupakan penyakit diabetes disebabkan adanya gangguan sekresi insulin dan resistensi insulin (Perkeni, 2019).

Corresponding author:

Aisya Nuriffa Ilyas

aisyanuriffa22@gmail.com

Ners Muda, Vol 4 No 1, April 2023

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10480>

Diabetes melitus adalah penyakit yang dapat mengancam jiwa seseorang serta memiliki angka kematian yang cukup tinggi. Menurut *Organisasi International Diabetes Federation* tahun 2019, negara Indonesia termasuk dalam peringkat ke 7 di 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus angka tertinggi 10.700.000 (IDF, 2019). Angka tersebut diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578.000.000 ditahun 2030 dan 700.000.000 ditahun 2045 (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data Puskesmas Mranggen Kabupaten Demak tahun 2018, terdapat 5861 kasus diabetes melitus diperoleh hasil bahwa penderita diabetes melitus berjumlah 658 orang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018, menunjukkan prevalensi berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus meningkat dari jumlah 6,9% menjadi 8,5%. Peningkatan prevalensi tersebut berhubungan dengan pola hidup masyarakat yang tidak sehat (Kemenkes, 2020).

Diabetes melitus dapat menyebabkan gangguan psikis bagi penderitanya. Salah satu perubahan psikologis yaitu depresi. Depresi psikologis dapat terjadi ketika klien menerima diagnosis diabetes melitus. Secara umum diasumsikan bahwa hal tersebut menyebabkan banyak masalah seperti kontrol diet, lama dan kompleks terapi, mahalnya biaya medis, komplikasi penyakit, dan banyak kekhawatiran lain yang dapat menyebabkan potensi terjadinya depresi (Dewi, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosliana Dewi menunjukkan dari jumlah 34 responden sebagian besar mengalami depresi. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa hampir 19% klien dengan diabetes melitus memiliki komplikasi sindrom depresi dan juga menunjukkan kolerasi diabetes melitus terhadap depresi (Rosliana & dkk, 2021).

Depresi termasuk gejala psikologis yang ditandai adanya penurunan mood, kesedihan, sulit berkonsentrasi, serta pola

tidur terganggu. Tingkat depresi menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ-III) terdiri dari tingkat depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Depresi dapat diatasi dengan terapi/pengobatan secara farmakologi dan nonfarmakologi, dalam kurun waktu dua dekade terakhir asuhan keperawatan bagi klien diabetes telah dilakukan dalam konteks kolaborasi farmakologi (Smeltzer & B., 2016). Masalah kurang terpaparnya informasi terapi nonfarmakologi menjadi salah satu faktor klien cenderung memilih pengobatan secara farmakologi (Dewi, 2018). Selain terapi farmakologi, terdapat terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan menjadi pengobatan alternatif meliputi *cognitive behavior therapy* yang dapat mengatasi depresi pada klien yang mengalami diabetes tipe II. *Cognitive behavior therapy* merupakan terapi jangka pendek yang menekankan pada pola pikiran klien dalam menentukan pilihan yang klien rasakan dan yang dilakukan. Terapi tersebut berfokus pada hubungan antara perilaku, pikiran, perasaan klien, dan perannya dalam gejala tertentu, fungsi sehari-hari, dan kualitas hidup klien. Menurut beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa pendekatan menggunakan terapi nonfarmakologi dengan *cognitive behavior therapy* merupakan intervensi yang tepat dan dapat dilakukan setiap terapi pada klien diabetes melitus (Smeltzer & B., 2016). Jenis *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk mengatasi depresi yaitu terapi hipnosis lima jari.

Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu jenis relaksasi atau terapi yang berfokus dalam proses penurunan stres dan depresi self hypnosis. Terapi hipnosis lima jari bermanfaat bagi klien diabetes yaitu untuk mengatasi kondisi kecemasan, stres, dan depresi klien karena proses imajinsi dalam terapi yang dipandu terarah dapat menciptakan visi yang diterima oleh seluruh indera, menciptakan keadaan pikiran yang lebih rileks, nyaman, dan tenang. Hipnosis lima jari adalah proses



relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan kondisi diri sendiri dan menjaga kesehatan atau indera termasuk penciuman, sentuhan, penglihatan, dan pendengaran (Dewi, 2018). Hal tersebut telah dibuktikan oleh Hastuti dan Arum sari, bahwa hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran klien. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik klien sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon yang memicu munculnya gejala depresi dan stres (Hastuti & Arumsari, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dan Hana, menunjukkan rata-rata tingkat depresi kelompok yang diberikan terapi hipnosis lima jari sebelum intervensi 30% (depresi ringan) setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat depresi menjadi 18% (batas depresi), bahwa ada penurunan bermakna rata-rata tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari (Aisyah & Hana, 2019). hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawari 2018, bahwa penatalaksanaan ansietas, depresi, dan stres pada tahap pencegahan dan terapi membutuhkan pendekatan yang bersifat holistik, terapi psikofarma, terapi somatik, psikoterapi. Salah satu intervensi keperawatan yang digunakan yaitu dengan hipnosis lima jari (Hawari, 2018). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dalam sebuah Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Depresi pada Klien Diabetes Melitus Tipe II "

METODE

Studi kasus karya ilmiah ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa

dilakukan secara sistematis dan menekankan pada data faktual daripada penyimpulan (Nursalam, 2020). Studi kasus ini dilakukan di Desa Mranggen pada tanggal 20 sampai 22 agustus 2022. Waktu yang dibutuhkan dalam melakukan studi kasus adalah selama 3 hari berturut-turut dengan durasi pemberian intervensi 15 menit.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan menurut (Masturoh & Anggita, 2018). Sampel dalam studi kasus ini berjumlah dua klien dimana pengambilan sampel diambil secara acak yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria umum yang perlu diperhatikan dalam pemilihan subjek studi kasus yang dijadikan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yaitu penderita diabetes melitus yang bersedia menjadi klien, belum pernah melakukan terapi hipnosis lima jari, mampu melakukan hipnosis lima jari, kooperatif, klien yang mengalami depresi ringan. Adapun kriteria eksklusi yaitu penderita diabetes yang mendapat injeksi insulin, mengalami ulkus gangren, amputasi kaki, mengonsumsi obat antidepresan, dan mengalami depresi berat

Teknik pengumpulan data dalam studi kasus menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan/pernyataan tertulis kepada klien (Masturoh & Anggita, 2018). Langkah-langkah pengumpulan data pada kasus ini yaitu penulis melakukan pendekatan secara langsung atau informal kepada klien, penulis memberikan penjelasan maksud dan tujuan studi kasus dengan memberikan informasi bahwa semua data yang bersifat pribadi akan dirahasiakan oleh penulis, penulis meminta izin secara lisan kepada klien untuk melakukan studi kasus, setelah klien memberikan izin atau menyetujui, penulis memberikan lembar kuesioner yang berisikan identitas klien dengan inisial dan



beberapa pertanyaan terkait tingkat depresi.

Instrumen merupakan sebuah alat yang dipergunakan untuk mengumpulkan suatu data dalam suatu penelitian/studi kasus yang berasal dari tahapan bentuk konsep, dan variabel sesuai dengan kajian teori yang mendalam (Masturoh & Anggita, 2018). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Beck Depression Inventory*. Penulis mengidentifikasi klien melalui kuesioner *Beck Depression Inventory* yang telah diinformasikan sebelumnya. Klien yang mengalami depresi ringan saat mengisi kuesioner *Beck Depression Inventory* akan dijadikan sampel. Intervensi dilakukan sekali sehari selama 3 hari berturut-turut yang masing-masing diberikan intervensi selama 15 menit. Pengukuran posttest dilakukan pada hari ketiga.

HASIL

Hasil pengkajian yang telah dilakukan penulis, didapat data pada klien I berusia 66 tahun dengan diabetes melitus tipe II data subjektif klien mengatakan memiliki rasa takut dan khawatir jika penyakitnya tidak sembuh, klien beranggapan menjadi beban keluarga karena penyakitnya, klien mengatakan sulit tidur nyenyak sering terbangun di malam hari, klien mengatakan sering berkemih sehari 8-9 kali, klien mengatakan tiap pagi minum teh manis hangat. Data objektif yang didapatkan adalah klien mengalami depresi ringan dengan frekuensi napas meningkat yaitu 24x/menit, frekuensi nadi meningkat yaitu 100x/menit, nilai kuesioner *Beck Depression Inventory* skor 23.

Pengkajian pada klien II berusia 50 tahun dengan diabetes tipe II data subjektif yang didapat klien mengeluh badan lemas, pusing dan kepala terasa kencang, klien mengatakan khawatir dengan kondisi penyakitnya jika tidak sembuh, klien beranggapan penyakit diabetes seiring

waktu akan muncul luka basah, klien mengatakan setiap hari sering minum air es, es teh manis, es sirup dan suka mengkonsumsi makanan yang manis seperti wajik dan brownis. Data objektif yang didapatkan adalah klien mengalami depresi ringan dengan frekuensi napas meningkat yaitu 22x/menit, frekuensi nadi meningkat yaitu 98x/menit hasil penilaian kuesioner *Beck Depression Inventory* skornya 24.

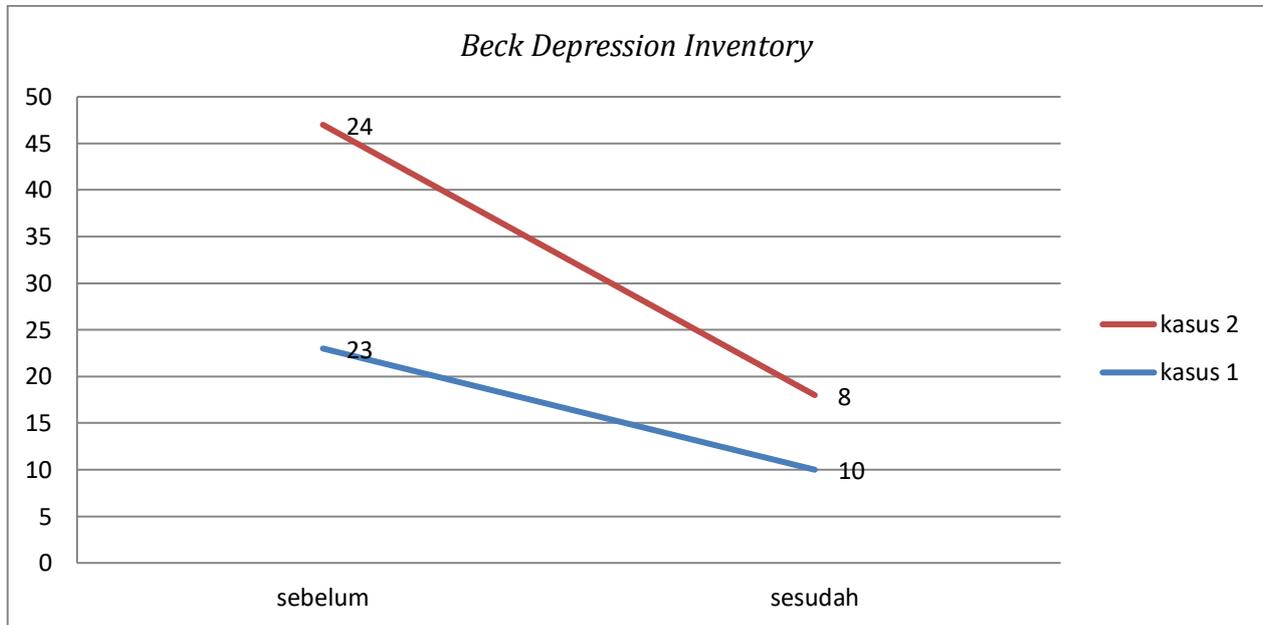
Kedua kasus klien adalah klien dengan diabetes melitus tipe II. Penyakit diabetes pada kedua klien diduga karena faktor pola hidup dan pola makan tidak sehat (Ernia & dkk, 2022). Kedua klien tidak mempunyai riwayat kesehatan sakit berat dimasa lampau dan keluarga tidak mempunyai riwayat penyakit turunan seperti diabetes. Setelah dilakukan pengkajian ternyata keduanya memiliki masalah yang sama yaitu depresi ringan. Kedua klien memiliki gejala yang sama seperti merasa khawatir dan takut. Dari masalah tersebut pemilihan diagnosa prioritas yang tepat adalah resiko ketidakberdayaan berhubungan dengan depresi (perjalanan penyakit yang berlangsung lama atau tidak dapat diprediksi) (PPNI, 2017), ketika kondisi klien berfikir atau memiliki persepsi bahwa suatu tindakan tidak akan mempengaruhi hasil secara signifikan, persepsi kurang kontrol pada situasi saat ini atau yang akan datang. Sehingga perlu penanganan secara nonfarmakologi untuk menurunkan depresi dengan diberikan intervensi hipnosis lima jari. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan pengukuran pretest menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory* dihari pertama dan dihari ketiga dilakukan pengukuran posttest menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory*.

Intervensi yang telah diterapkan yaitu terapi hipnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi pemberian intervensi 15 menit pada ajm 10.00 sampai 11.00. Pengukuran tingkat depresi



menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory*. Implementasi pada klien I dan II sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata skor 23-24 (depresi ringan) dan setelah

diberikan intervensi menunjukkan hasil yang sama mengalami penurunan dengan rata-rata skor 8-10 (normal) pengukuran akhir kuesioner dilakukan pada hari ketiga.



Gambar 1

(Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan diperoleh data dari klien I umur 66 tahun dan klien II umur 50 tahun yang keduanya berjenis kelamin perempuan. Pendidikan terakhir klien I SD dan klien II pendidikan terakhir SLTA. Klien I dan II diambil sewaktu bersamaan dan terjadi kebetulan dalam satu waktu observasi. Keduanya mengalami depresi ringan yang diukur dengan kuesioner *Beck Depression Inventory*. Klien I mengalami depresi ringan dengan skor 23 dan klien II mengalami depresi ringan dengan skor 24. Kedua klien belum pernah dan tidak ada riwayat sakit berat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Rosliana & dkk, 2021) dalam penelitiannya terkait depresi pada klien diabetes melitus tipe II menunjukkan hasil 15% klien mengalami depresi ringan. Hasil

tersebut diperkuat menurut *Piette Amreican Journal of Managed Care* tahun 2010 mengatakan bahwa depresi pada penderita diabetes melitus dua kali lebih banyak diantara penduduk umumnya dengan 15% sampai 30 % dari klien diabetes melitus yang memenuhi kriteria depresi.

Masalah keperawatan yang muncul pada kedua klien diabetes melitus adalah depresi ringan. Faktor penyebab/etiologi masalah keperawatan resiko ketidakberdayaan berhubungan dengan depresi (perjalanan penyakit yang berlangsung lama atau tidak dapat diprediksi) (PPNI, 2017). Tanda gejala yang ditunjukkan oleh kedua klien diantaranya berpikir proses penyembuhan dalam waktu jangka panjang, klien memiliki merasa khawatir dengan kondisi yang dialami, kurangnya motivasi dari pihak



keluarga. Klien I takut jika penyakitnya tidak kunjung sembuh dan beranggapan akan menjadi beban keluarga dan pola tidur klien terganggu, sering berkemih. Klien II juga merasa khawatir dengan kondisinya dan takut tidak dapat sembuh dari penyakitnya, klien beranggapan jika mengalami diabetes melitus seiring waktu timbul luka gangren, klien tampak gelisah, mengeluh pusing. Menurut penulis masalah keperawatan resiko ketidakberdayaan berhubungan dengan depresi (perjalanan penyakit yang berlangsung lama atau tidak dapat diprediksi) dapat ditegakkan pada kedua kasus klien kelolaan dikarenakan kedua klien mengalami tanda gejala yang mengarah pada masalah tersebut.

Intervensi yang dilakukan kepada klien kasus I dan II adalah memberikan terapi hipnosis lima jari dengan menciptakan lingkungan yang kondusif jauh dari keramaian, tanpa pencahayaan yang membuat klien lebih nyaman dan tenang. Modifikasi lingkungan tersebut dapat memberikan efek imajinasi pada klien yang dapat membayangkan suasana dialam yang bebas yang penuh ketenangan, banyak tumbuhan hijau, suara burung merdu, gemericik air dan hembusan angin sepoi-sepoi yang sejuk. Menurut Marwati, terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah pola pikir atau persepsi, rasa tegang, takut, dan khawatir dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Marwati, 2021).

Hasil studi membuktikan hasil adanya penurunan angka depresi yang berarti bahwa depresi dapat berkurang dengan cara terapi nonfarmakologi yaitu terapi hipnosis lima jari. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi depresi dengan cara terapi hipnosis lima jari. Menurut penelitian yang dilakukan Halim tahun 2020, berpendapat

hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pola pikir klien dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan momen yang menyenangkan dan membuat bahagia (Halim, 2020). Menurut Saswati & dkk, bahwa 19 responden yang mengalami kecemasan, ansietas dapat menurun dengan cara melakukan hipnotis lima jari. Tanda gejala pada klien depresi yang sering muncul yaitu gelisah, khawatir, sedih, termenung tidak menentu tentang hal yang difikirkan, insomnia, dan koping tidak efektif (mengonsumsi makanan tinggi gula) (Saswati & dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan Rosliana Dewi, menunjukkan hasil bahwa teknik relaksasi lima jari dapat menurunkan angka depresi. Perubahan yang terjadi selama relaksasi atau setelah relaksasi mempengaruhi kerja otot-otot otonom. Relaksasi ini menimbulkan respon emosional dan efek menenangkan sehingga secara fisiologis sistem saraf dominan simpatis menjadi saraf dominan parasimpatis (Rosliana & dkk, 2021).

Hasil data diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti lain dimana menunjukkan rata-rata hasil kondisi depresi pada kelompok yang diberikan terapi hipnosis lima jari sebelum intervensi 30,3% (depresi ringan) setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat depresi menjadi 18,47% (batas depresi). bahwa ada penurunan bermakna rata-rata tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari (Aisyah & Hana, 2019). Hasil tersebut didukung penelitian lain yaitu hasil depresi sesudah perlakuan sebagian besar mengalami penurunan dari depresi sedang ke depresi ringan dimana jumlah depresi ringan meningkat menjadi 50% dan jumlah depresi sedang menurun menjadi 50%. Nilai depresi terendah sesudah perlakuan yaitu 12 dan nilai tertinggi sesudah perlakuan yaitu 21. Studi kasus ini menunjukkan tingkat depresi dapat menurun dengan terapi hipnosis lima jari karena jenis terapi ini menstimulus secara



perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsangan atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi ini akan disalurkan ke batang otak yang mengakibatkan saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah, dengan demikian relaksasi ini dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks sehingga berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi (Nengah I, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data studi kasus diatas dapat disimpulkan bahwa hipnosis lima jari merupakan intervensi terapi nonfarmakologi yang terbukti efektif menurunkan tingkat depresi pada klien diabetes melitus tipe II.

UCAPAN TERIMAKASIH

Studi kasus ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua klien yang telah bersedia menjadi sampel untuk penyusunan karya ilmiah, terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberi dukungan, dan khususnya kepada pembimbing, penguji yang telah membimbing, memberi arahan dan masukan, serta memberi motivasi sehingga penyusunan karya ilmiah ini berhasil dengan target yang diterapkan.

REFERENSI

ADA. (2020). Classification and Diagnosis of Diabetes. *Standards of Medical Care in Diabetes*, (Vol. 43, pp. S14-S31).

Aisyah, D. K., & Hana, N. (2019). hipnosis lima jari untuk mengatasi depresi, ansietas dan stres pada masyarakat terhadap banjir rob.

Dewi. (2019). pengaruh lima teknik relaksasi tentang nyeri pada klien kanker payudara. *Prosiding the 3rd international seminar on global health*, 3(1), 149-155.

Dewi, R. (2018). pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kelelahan dan nyeri pada klien kanker payudara. *Magister Keperawatan Universitas Padjajaran*.

Ernia, R., & dkk. (2022). PERILAKU POLA MAKAN SEHAT MENGURANGI RISIKO DIABETES DI DESA SIDODADI KELURAHAN SETERIO KABUPATEN BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022. *jurnal pengabdian masyarakat*.

Halim, A. R. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159.

Hastuti, & Arumsari. (2015). "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi DiStikes Muhammadiyah Klaten. *jurnal motorik*.

Hawari. (2018). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. *fakultas kedokteran universitas indonesia*.

IDF. (2019). *IDF DIABETES ATLAS*. Belgium: International Diabetes Federation.

Kemenkes. (2020). *tetap produktif, cegah dan atasi diabetes melitus*. Jakarta: P2PTM Kemenkes RI.

Marwati, I. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *jurnal kedokteran dan kesehatan*, 9(3), 297-304.

Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Kementerian Kesehatan RI*.

Nengah I, e. (2018). pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada orang dengan hiv/aids (odha).

Nursalam. (2020). Sosialisasi Panduan Penyusunan Skripsi Bentuk Literature Review dan Systematic Review. *Dalam Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.

Perkeni. (2019). *Buku Pedoman Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. 1-117.

PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Tim Pokja SDKI DPP PPNI.



Roslina, D., & dkk. (2021). pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap depresi pada klien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Soedirman* .

Saswati, & dkk. (2019). efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi. *riset informasi kesehatan* .

Smeltzer, & B. (2016). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing*.

Philadelphia: Wolters Kluwer
Lippincott Williams & Wilkins.

WHO. (2021). Global Report On Diabetes. France: World Health Organization. *Diabetes Melitus* .

WHO. (2021). *World Mental Health Day Mental disorders fact sheets*. World Health Organization. World Mental Health Day.

