

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DENGAN KOMPLIKASI DI RSUD DR. H. SOEWONDO KENDAL

Isnay Nurhayati^{*)}, Sri Puguh K^{**)}, S. Eko Ch. Purnomo^{***)}

^{*)} Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Dosen Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{***)} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Salah satu penyakit yang dapat menimbulkan kecemasan adalah diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi. Cara penanggulangan kecemasan yaitu menggunakan relaksasi, jenis relaksasi yang dapat digunakan yaitu hipnoterapi dan relaksasi autogenik. Hipnoterapi adalah memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar, sedangkan relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hipnoterapi dan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment, pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang terdiri dari 30 responden (15 responden pada kelompok hipnoterapi dan 15 responden pada kelompok relaksasi autogenik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden dan kecemasan sedang sebanyak 8 responden. Penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok yang dilakukan hipnoterapi dan relaksasi autogenik pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi dengan nilai *p* sebesar 0,030. Pada hipnoterapi diperoleh nilai *mean* 2,93, sedangkan pada relaksasi autogenik diperoleh nilai *mean* sebesar 2,80. Dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dibandingkan relaksasi autogenik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk intervensi keperawatan dalam menurunkan kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi.

Kata kunci: hipnoterapi, relaksasi autogenik, kecemasan, diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi

ABSTRACT

Anxiety is a condition that makes someone feels uncomfortable. It is related with the uncertain and hopeless feeling. One of diseases that causes anxiety is diabetes mellitus type 2, with complication. One of the methods to handle anxiety is using relaxation. Relaxations that can be used are hypnotherapy and autogenic relaxation. Hypnotherapy gives suggestions to the unconscious thoughts, while autogenic relaxation is a relaxation that comes from oneself. It can become words or short sentences that are calming. This research is intended to determine the difference between hypnotherapy and autogenic relaxation toward anxiety level reduction of patients with diabetes mellitus type 2 with complication at RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. This research is designed by quasi experiment and pre-post test design. The samples are collected by using purposive sampling that consist of 30 respondents (15 respondents are included in hypnotherapy group and 15 respondents are in autogenic relaxation). The result of the research shows that there are 22 respondents with light anxiety and 8 respondents with medium anxiety. In this research, it shows

that there is a difference in anxiety level in hypnotherapy group and autogenic relaxation group in patients with diabetes mellitus type 2 with the complication of $p=0,030$. Mean value in hypnotherapy group is 2,93, while mean value in autogenic relaxation group is 2,80. It can be concluded that hypnotherapy is more effective than autogenic relaxation. The result of this research can be a guideline for the nursing intervention in reducing the anxiety level of patients with diabetes mellitus type 2 with complication.

Key words: Hypnotherapy, autogenic relaxation, anxiety, DM type 2 with complication

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah penyakit yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal (hiperglikemia) akibat tubuh kekurangan insulin baik absolut maupun relatif (Hasdianah, 2012, hlm.8). Menurut *American Diabetes Association* (ADA, 2010), Diabetes Mellitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-keduanya (Ernawati, 2013, hlm.10).

World Health Organization (WHO, 2014) mengatakan bahwa prevalensi diabetes mellitus pada tahun 2011 sebesar 8% dan diperkirakan meningkat menjadi 10% pada tahun 2030, prevalensi tertinggi terdapat di negara Cina (90,0 juta jiwa atau 9%), India (61,3 juta jiwa atau 8%), dan Bangladesh (8,4 juta jiwa atau 10%). Prevalensi diabetes mellitus di Indonesia sebesar 2,1%, sedangkan prevalensi diabetes mellitus tertinggi terdapat di provinsi DI Yogyakarta (2,6%), DKI Jakarta (2,5%), Sulawesi Utara (2,4%) dan Kalimantan Timur (2,3%) (Risikesdas, 2013).

Riset Kesehatan Dasar (2013), mengungkapkan prevalensi diabetes mellitus di provinsi Jawa Tengah sebanyak 1,6%. Berdasarkan profil kesehatan Kota Semarang (2014), prevalensi diabetes mellitus di Kota Semarang sebesar 20,6% lebih rendah dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 20,7%.

Data dari jumlah pasien DM tipe 2 di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal pada tahun 2013 sebanyak 182 pasien, tahun 2014 sebanyak 138 pasien, dan pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 405 pasien (Rekam medis RSUD Dr. H. Soewondo Kendal). Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa penyakit diabetes mellitus masih menjadi alasan masalah kesehatan yang sering muncul di rumah sakit yang ada di Indonesia.

Diabetes mellitus adalah kumpulan gejala yang timbul pasca penderita yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatar belakangi oleh resistensi insulin (Ernawati, 2013, hlm.10). Pada diabetes mellitus tipe 2, pankreas tidak mampu menghasilkan cukup insulin agar kadar gula darah normal, karena tubuh tidak dapat merespon insulin (Suiraoaka, 2012, hlm.47).

Terjadinya resistensi insulin yang disertai penurunan reaksi intrasel pada pasien diabetes mellitus, menyebabkan insulin menjadi tidak efektif untuk menstimulasi pengambilan glukosa oleh jaringan. Untuk mengatasi resistensi insulin dan mencegah terbentuknya glukosa dalam darah, harus terdapat peningkatan jumlah insulin yang disekresikan. Peningkatan kadar glukosa yang semakin tinggi dapat menimbulkan komplikasi (Ernawati, 2013, hlm.15).

Komplikasi diabetes mellitus di antaranya ketoasidosis diabetik, hiperglikemia, hipoglikemia, sistem kardiovaskuler, stroke,

gangguan penglihatan (retinopati), gangguan ginjal akibat nefropati diabetik, gangguan saraf perifer (neuropati), kerusakan jaringan akibat neuropati dan terjadi luka yang tidak sembuh-sembuh pada ekstremitas bawah serta menimbulkan cemas (Corwin, 2009, hlm.637).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Gangguan ini dapat berlangsung lama, terasa makin berat, dan sering berulang. Keadaan ini akan menyebabkan pengendalian diabetes menjadi lebih sulit (Farida & Hartono, 2010, hlm.58).

Kecemasan yang timbul akibat komplikasi dari diabetes mellitus tipe 2 menyebabkan pasien berasumsi bahwa penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Kurang pengetahuan merupakan salah satu penyebab pasien mengalami kecemasan. Hal ini akan menyebabkan pasien mengalami kebingungan dicirikan dengan perasaan tidak yakin, putus asa, perasaan tertekan, dan bimbang (Novitasari, 2012, hlm.27). Maka dari itu peran kita sebagai perawat sangat diperlukan. Peran perawat yaitu memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien atau keluarga, bertanggung jawab membantu klien dalam menghadapi dan mengatasi tekanan psikologi. Berdasarkan fenomena yang ada di rumah sakit, perawat sebagai tenaga kesehatan belum memberikan asuhan keperawatan yang menangani kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Sehingga perlu segera dilakukan penanggulangan kecemasan (Ernawati, 2013, hlm.5-6).

Cara penanggulangan kecemasan yaitu dengan melakukan relaksasi (Rasmun, 2005, hlm.70). Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik. Jenis-jenis relaksasi yang dapat digunakan untuk kecemasan yaitu relaksasi autogenik dan

hipnoterapi. Kedua teknik relaksasi ini memiliki kelebihan yaitu berfokus pada pikiran diri sendiri, sehingga memudahkan penderita dalam melakukannya (Gemilang, 2013, hlm.153).

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek, ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Maryam, et al., 2010, hlm.82). Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung. Respon tersebut dapat dikurangi dengan relaksasi autogenik, dimana relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis yang akan menghambat kerja dari saraf simpatis, sehingga hormon penyebab cemas dapat berkurang (Widyastuti, 2005, hlm.75).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiana (2014), tentang "Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi". Penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik pada pasien pre operasi dengan *p value* 0,001. Penelitian lain oleh Aji (2015), tentang "Efektivitas Antara Relaksasi Autogenik Dan *Slow Deep Breathing Relaxation* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif". Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi autogenik lebih efektif dibandingkan *slow deep breathing relaxation* dengan *p value* 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Teknik relaksasi yang lain yaitu hipnoterapi.

Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran dan perasaan, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar (Susilo & Kemala, 2010, hlm.57). Sugesti yang diberikan akan menuju pada pikiran dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis. Peningkatan ini akan menghambat saraf simpatis, sehingga akan meningkatkan neurotransmitter penyebab cemas berupa *asam gamma-aminobutirat* (GABA), serotonin serta norepineprin sehingga kecemasan dapat berkurang (Isaacs, 2005, hlm.26). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Irianto (2014) tentang “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan saat menjalani kemoterapi dengan *p value* 0,000. Penelitian terkait yang dilakukan oleh Novrizal (2010), tentang “Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan derajat kecemasan dan gatal pada pasien dengan liken simpleks kronik dengan nilai *p value* 0,000.

Penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan oleh Rohmah (2013) dengan judul “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres (Kecemasan) Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2”. Hasil penelitian terdapat efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stres (kecemasan) dengan nilai *p value* 0,003 ($p < 0,05$) dan kadar glukosa darah sewaktu dengan nilai *p value* 0,018 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif untuk menurunkan kecemasan, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang berbeda tentang hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi dan dibandingkan dengan relaksasi autogenik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-post test design* dan rancangan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, kemudian dilakukan *pre test* pada kedua kelompok tersebut, diikuti dengan intervensi pada kedua kelompok tersebut. Setelah beberapa waktu dilakukan *post test* pada kedua kelompok.

Populasi pada penelitian ini pasien DM tipe 2 dengan komplikasi yang mengalami kecemasan dan sedang menjalani perawatan di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti sendiri (Notoatmodjo, 2005, hlm.89). Penelitian ini dilakukan di ruang Flamboyan dan Cempaka Di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. Pengambilan data dilaksanakan mulai tanggal 28 Maret sampai 23 April 2016.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien DM tipe 2 yang baru mengalami komplikasi selama 1 bulan dan mengalami kecemasan ringan-sedang, kesadaran komposmentis, pasien dengan usia 20-65 tahun, kesadaran komposmentis (GCS : E4M6V5), kooperatif, dan pasien bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu pasien dengan komplikasi ketoasidosis diabetik dan neuropati diabetik, pasien yang mengonsumsi obat anti *anxiety* (obat penenang), dan pasien yang tidak dapat mendengar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan usia di RSUD Dr. H.
Soewondo Kendal bulan April 2016
(n=30)

Usia	f	(%)
36-45tahun	6	20,0
46-55tahun	14	46,7
56-65tahun	10	33,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil sebagian besar responden berusia 46-55 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%). Penelitian tersebut sesuai dengan yang dilakukan oleh Sumangkut, Supit, dan Onibala (2013), menunjukkan di dalam penelitian diperoleh hasil bahwa kisaran usia responden terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada kelompok kasus yaitu antara 40-60 tahun sebanyak 24 orang.

Hal tersebut sesuai dengan Suiroka (2012, hlm.54), bahwa semakin bertambahnya umur, kemampuan jaringan mengambil glukosa darah semakin menurun. Diabetes mellitus ini lebih banyak terdapat pada orang berumur di atas 40 tahun daripada orang yang lebih muda. Menurut Sudoyo, et al., (2007, hlm.1917), hal ini dikarenakan adanya resistensi insulin dan intoleransi glukosa oleh karena faktor degeneratif yaitu menurunnya fungsi tubuh untuk metabolisme glukosa darah.

2. Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan jenis kelamin di RSUD Dr.
H. Soewondo Kendal bulan April 2016
(n=30)

Jenis kelamin	f	(%)
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki, yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trisnawati dan Setyorogo (2013) yang menunjukkan bahwa kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki yaitu sebesar 18 orang (62,1%).

Hal ini dikarenakan pada perempuan akan mengalami masa menopause, sehingga pada masa menopause tersebut mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron. Apabila hormon progesteron meningkat akan menyebabkan resistensi insulin, sehingga meningkatkan resiko terjadinya diabetes mellitus (Silbernagl & Lang, 2007, hlm.277). Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nirvana (2012), pada usia wanita yang telah mengalami menopause, kadar gula dalam darah lebih tidak terkontrol dikarenakan terjadi penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga dapat mempengaruhi sel-sel tubuh untuk merespon insulin.

3. Pendidikan

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan pendidikan di RSUD Dr. H.
Soewondo Kendal bulan April 2016
(n=30)

Pendidikan	f	(%)
Tidak sekolah	13	43,3
SD	11	36,7
SMP	4	13,3
SMA	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak adalah tidak sekolah sebanyak 13 responden (43,3%)

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan, pendidikan yang rendah akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dan sebaliknya semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, termasuk informasi tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2007, hlm.95).

Menurut Trisnawati dan Setyorogo (2013), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat pendidikan pasien yang terbanyak adalah SD yaitu sebanyak 19 orang (67,9%). Secara umum, tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi pola makan yang salah sehingga menyebabkan obesitas dan mengakibatkan kenaikan kadar glukosa darah. Begitu pula sebaliknya banyaknya pengetahuan yang didapat akan berdampak pada kesadaran dalam upaya meminimalisir penyakit yang salah satunya adalah penyakit diabetes mellitus, serta dapat meningkatkan kesadaran akan menjaga kesehatan (Nurrahmani, 2012, hlm.79).

4. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi hipnoterapi

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan tingkat kecemasan sebelum
dan sesudah perlakuan hipnoterapi bulan
April 2016 (n=15)

Tingkat kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kecemasan ringan	3	20,0	10	66,7
Kecemasan sedang	12	80,0	5	33,3
Total	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan hipnoterapi sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 (80,0%). Setelah diberikan perlakuan hipnoterapi sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 (66,7%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni, Arsin, dan Abdullah (2012) menunjukkan bahwa pasien diabetes mellitus yang mengalami tingkat kecemasan berat yaitu sebesar 4,3%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wiyadi (2013), hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien diabetes mellitus yang mengalami tingkat kecemasan berat sebesar 12 orang (40%), tingkat kecemasan sedang 15 orang (50%), dan tingkat kecemasan ringan 3 orang (10%).

5. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi autogenik

Tabel 5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi autogenik bulan April 2016 (n=15)

Tingkat kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kecemasan ringan	1	6,7	12	80,0
Kecemasan sedang	14	93,3	3	20,0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan relaksasi autogenik sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 (93,3%). Setelah diberikan perlakuan relaksasi autogenik sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 (80,0%).

Kecemasan yang terjadi akan menyebabkan peningkatan hormon penyebab cemas yaitu serotonin dan dopamin. Dimana hormon tersebut merupakan sistem aminergik di otak dan bagian dari hipotalamus. Di dalam hipotalamus terdapat hormon hipofisis anterior yang akan merangsang somatostatin ke pulau langerhans, dimana fungsi pulau langerhans tersebut adalah memproduksi insulin. Hal ini menyebabkan produksi insulin menjadi meningkat, sehingga glukosa darah juga meningkat. Dengan demikian terjadi hiperglikemia dan meningkatkan komplikasi yang terjadi pada pasien diabetes mellitus (Ganong, 2014, hlm.254).

6. Analisa bivariat

Tabel 6
Analisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnoterapi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal bulan April 2016 (n=15)

Hipnoterapi	n	Mean	SD	t	P value
Pre test	15	4,73	0,884	12,435	0,000
Post test	15	2,93	1,100		

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan intervensi hipnoterapi didapatkan hasil 4,73 dan nilai standar deviasi 0,884, sedangkan nilai rata-rata (*mean*) sesudah dilakukan intervensi hipnoterapi didapatkan hasil 2,93 dan nilai standar deviasi 1,100. Hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya ada efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal.

Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. Hipnosis didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*subconscious*), dimana individu akan lebih terbuka terhadap sugesti yang diberikan sehingga dapat dinetralkan dari rasa kecemasan (Purwanto, 2013, hlm.47). Dibawah hipnoterapi korteks serebri mengalami inhibisi kuat sehingga daya identifikasi, analisis, pengambilan keputusan terhadap stimulus baru menurun, pengalaman masa lalu tidak dapat di manfaatkan sehingga kata-kata sugesti untuk kecemasan menjadi kekuatan dominan yang tidak dapat ditolak. Melalui arahan aktif kondisi dan perilaku psikis pasien dapat dikendalikan (Desen & Japaries, 2011, hlm.240).

Hipnosis efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, namun keefektifan tersebut juga

bergantung pada kemudahan hipnotik individu, hipnosis dapat efektif pada perlakuan pertama, dan akan meningkat dengan tambahan sesi hipnotik berikutnya (Smeltzer & Bare, 2013, hlm.234). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Dewi (2014) menunjukkan bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif menurunkan kecemasan mahasiswa dengan nilai $p=0,017$.

Tabel 7

Analisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal bulan April 2016 (n=15)

Relaksasi Autogenik	n	Mean	SD	t	p value
Pre test	15	4,73	1,033	12,614	0,000
Post test	15	2,80	1,082		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan intervensi relaksasi autogenik didapatkan hasil 4,73 dan nilai standar deviasi 1,033. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil 2,80 dan nilai standar deviasi 1,082. Hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya ada efektivitas relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal.

Relaksasi ini pada prinsipnya responden harus mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra (kalimat-kalimat) seiring dengan ekspirasi udara paru (Asmadi, 2008, hlm.151). Dalam hal ini responden harus lebih fokus berkonsentrasi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang membantu tubuh membawa perintah untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan (Varvogli & Parviri, 2011, hlm.76). Sensasi tenang, ringan, dan hangat yang menyebar ke seluruh

tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg, 2009, hlm.54).

Tabel 8

Analisis efektifitas hipnoterapi dan relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien DM Tipe 2 di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal bulan April 2016 (n=30)

Post test	n	Mean	SD	p value	Z
Hipnoterapi	15	2,93	1,100	0,030	2,174
Relaksasi autogenik	15	2,80	1,082		
Total	30				

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden dapat dilihat adanya nilai p 0,030 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara hipnoterapi dan relaksasi autogenik. Sedangkan berdasarkan nilai Z_{hitung} menunjukkan nilai 2,174 lebih besar dari Z_{tabel} 0,015, sehingga H_0 diterima. Selanjutnya dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) pada masing-masing intervensi didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada hipnoterapi adalah 2,93 sedangkan relaksasi autogenik adalah 2,80.

Dari hasil perbedaan nilai rata-rata (*mean*) tersebut dapat diketahui bahwa hipnoterapi lebih efektif daripada relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi, karena semakin tinggi nilai rata-rata (*mean*) maka intervensi tersebut semakin efektif. Hal ini disebabkan sugesti yang diberikan kepada

responden melalui hipnoterapi lebih mudah diterima oleh responden dan setelah responden tersadar sugesti yang diberikan masih aktif (Goldberg, 2007, hlm.5).

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Goldbreg (2007, hlm.6) dimana seseorang bisa memasuki keadaan hipnosis sampai taraf tertentu dan bervariasi menurut tingkatan dan waktu yang diperlukan. Menurut Andriana (2013, hlm.66) hipnoterapi mempengaruhi 3 sisi, yaitu sistem saraf otonom, gelombang otak dan interaksi otak kanan-kiri. Sedangkan relaksasi autogenik hanya mempengaruhi saraf otonom.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dibandingkan relaksasi autogenik dalam penurunan kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal.

SARAN

1. Bagi pelayanan keperawatan
Hipnoterapi dan relaksasi autogenik dapat diaplikasikan dalam praktek keperawatan dan sebagai informasi atau bahan masukan bagi keperawatan khususnya di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal sehingga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk intervensi keperawatan dalam menurunkan kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi. Diperlukannya pelatihan khusus dalam melakukan teknik hipnoterapi pada semua perawat.
2. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang hipnoterapi dan relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi.

3. Bagi penelitian selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menginspirasi peneliti selanjutnya dalam meneliti kasus-kasus yang lain, terutama terapi komplementer (hipnoterapi/relaksasi autogenik). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan kelompok kontrol yang digunakan untuk perbandingan dan menghilangkan faktor perancu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S.B. (2015). *Efektivitas antara relaksasi autogenik dan slow deep breathing relaxation terhadap penurunan nyeri pada pasien post orif di RSUD Ambarawa*. Semarang : STIKES Telogorejo
- Andriana, E. (2013). *Melahirkan tanpa rasa sakit dengan metode relaksasi hypnobirthing. Edisi revisi*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Corwin, J.E. (2009). *Buku saku patofisiologi, alih bahasa : Nike Budhi. Edisi 3*. Jakarta : EGC
- Desen, W., & Japaries, W. (2011). *Buku ajar onkologi klinis edisi 2*. Jakarta : FKUI
- Ernawati. (2013). *Penatalaksanaan keperawatan diabetes mellitus terpadu dengan penerapan teori keperawatan self care orem*. Jakarta : Mitra Wacana Media
- Farida, K & Hartono, Y. (2010). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta : Salemba Medika

- Ganong, W.F. (2014). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta : EGC
- Gemilang, J. (2013). *Buku pintar manajemen stres&emosi*. Yogyakarta : Mantra Books
- Goldberg, B. (2007). *Self hypnosis, sebuah pendekatan revolusioner untuk menolong anda mengatasi kebiasaan-kebiasaan, ketakutan, dan rasa sakit kronis melalui teknik-teknik hypnosis yang mudah digunakan*. Yogyakarta : B-First
- Hasdianah. (2012). *Mengenal diabetes mellitus pada orang dewasa dan anak-anak dengan solusi herbal*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Irianto, A. (2014). *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di RS Teolorejo Semarang*. Semarang : STIKES Telogorejo
<http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/253/278> diperoleh tanggal 25 November 2015
- Issacs, A. (2005). *Panduan belajar keperawatan kesehatan jiwa & psikiatrik, edisi 3*. Jakarta : EGC
- Maryam, R. S., Prio, A. Z., Rita, H. W., Hamdianan, A. B., Asep, I., & Akhmadi. (2010). *Buku panduan kader posbindu lansia*. Jakarta : TIM
- Nirvana. (2012). *Diabetes dan menopause*. <http://id.prmob.net/resistensi-insulin/inisiatif-kesehatan-wanita-960083.html> diperoleh 28 April 2016
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. (2007). *Ilmu kesehatan masyarakat: prinsip-prinsip dasar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novitasari, R. (2012). *Diabetes mellitus, dilengkapi senam DM*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Novrizal, R. (2010). *Keefektifan hipnoterapi terhadap penurunan derajat kecemasan dan gatal pasien liken simpleks kronik di poliklinik penyakit kulit dan kelamin RSDM Surakarta*
file:///C:/Users/acer/Downloads/Binder1%20(1).pdf diperoleh tanggal 20 Maret 2015
- Nurrahmani, U. (2012). *Stop diabetes mellitus*. Yogyakarta : Familia (Group Relasi Inti Media)
- Oberg, E. (2009). *Mind body techniques to reduce hypertension. Volume 8 no.5*. Jakarta : Integrative medicine
- Profil Kesehatan Kota Semarang. (2014). https://drive.google.com/file/d/0B-yoD_DDYqgRWpLUINrWm8tRXc/v diperoleh tanggal 05 Desember 2015
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rasmun. (2005). *Stres, coping dan adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto
- Rekam Medis RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. (2013-2015)
- Riskesdas. (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*.

- <http://depkes.go.id/downloads/riskedas2013/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> diperoleh pada tanggal 24 Maret 2015.
- Rohmah, M. (2013). *Efektivitas hipnoterapi terhadap tingkat stres (kecemasan) dan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2* <http://thesis.umsu.ac.id/datapublik/t27724.pdf> diperoleh tanggal 20 Maret 2015
- Santoso, W., & Dewi, D. (2014). *Efektifitas hypnotherapy teknik direct sugestion untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi*. <http://ejournal.unesa.ac.id/article/14326/17/article.pdf> diperoleh tanggal 28 April 2016
- Silbernagl, S., & Lang, F. (2007). *Teks & atlas berwarna patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2013). *Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth, edisi 8, volume 1*. Jakarta : EGC
- Sudoyo, A., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2007). *Buku ajar ilmu penyakit dalam edisi iv, jilid 3*. Jakarta : Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Suiraoaka. (2012). *Penyakit degeneratif mengenal mencegah dan mengurangi faktor resiko 9 penyakit degeneratif*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sumangkut, S., Supit, W., & Onibala, F. (2013). *Hubungan pola makan dengan penyakit diabetes mellitus tipe 2 di poli interna Blu Rsup Dr. R. D. Kandou. Manado*. http://web.unair.ac.id/admin/file/f_66425_2235-4068-1-SM.pdf diperoleh tanggal 25 April 2016
- Susilo, A., & Kemala, E. (2010). *Hipnotis metode terapi untuk kesuksesan karir dan menghilangkan kebiasaan buruk dengan hipnoterapi*. Jakarta : Gudang Ilmu
- Tiana, Y. (2014). *Pengaruh intervensi keperawatan teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran* <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3831.pdf> diperoleh tanggal 27 November 2015
- Trisnawati, S.K., & Setyorogo, S. (2013). *Faktor resiko kejadian diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat*. http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel%202.%20vol%205%20no%201_shara.pdf diperoleh tanggal 25 April 2016
- Varvogli, L., & Parviri, C. (2011). *Stress management techniques: evidence-based procedurs that reduce stress and promote health*. *Health Science Journal* 5, Issue
- Wahyuni, R., Arsin, A., & Abdullah, A. (2012). *Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di RS Bhayangkara Andi Mappa Oudang Makassar*. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/8208/JURNAL%20RAGIL%20WAHYUNI.pdf> diperoleh tanggal 28 April 2016

- WHO. (2014). Diabetes.
<http://www.who.int/bulletin/volumes/92/3/13-128371/en/> diperoleh tanggal 25 Maret 2015
- Widyastuti, P. (2005). *Manajemen stress national safety council*. Jakarta : EGC
- Wiyadi. (2013). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus*.
<https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/1-wiyadi-263-271.pdf>
diperoleh tanggal 28 April 2016