



SELF HIPNOSIS UNTUK MENGATASI KEPUTUSASAAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

Ulfa Suryani, Yola Yolanda, Rizka Ausrianti, Velga Yazia, Delvi Hamdayani

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Jln Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba
Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

[*ulfasuryani1803@gmail.com](mailto:ulfasuryani1803@gmail.com)

ABSTRAK

Prevalensi Diabetes Mellitus di Provinsi Sumatera Barat terjadi peningkatan dari 0,7% di tahun 2007 menjadi 1,3% di tahun 2013 dan pada tahun 2018 meningkat lagi hingga mencapai 1,7%. Berbagai masalah psikososial dapat terjadi pada penderita Diabetes Mellitus seperti depresi (Badescu et al., 2016). Depresi terjadi karena ketidakpatuhan terhadap pengobatan, control metabolic yang buruk, perawatan yang dijalani dan kehilangan produktivitas serta peningkatan resiko kematian. Faktor-faktor di atas merupakan tanda dan gejala dari perilaku yang menggambarkan masalah keputusan (Khan et al, (2019). Untuk mengatasi keputusan ini maka dilakukan terapi self hypnosis. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami tentang self hipnosis untuk mengatasi keputusan pada penyakit Diabetes Mellitus. Sasaran pada penyuluhan ini adalah dewasa akhir yang berjumlah 23 orang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil dari penyuluhan ini diharapkan penderita penyakit DM dapat mengatasi keputusasaannya dengan terapi self hypnosis.

Kata kunci: diabetes mellitus; keputusan; self hipnosis

SELF HYPNOSIS TO OVERCOME DECEPTION IN PATIENT DIABETES MELLITUS

ABSTRACT

The prevalence of Diabetes Mellitus in West Sumatra Province increased from 0.7% in 2007 to 1.3% in 2013 and in 2018 it increased again to reach 1.7%. Various psychosocial problems can occur in people with Diabetes Mellitus such as depression (Badescu et al., 2016). Depression occurs due to non-adherence to treatment, poor metabolic control, ongoing care and loss of productivity and increased risk of death. The factors above are signs and symptoms of behavior that describe despair (Khan et al, (2019). To overcome this hopelessness, self-hypnosis therapy is carried out. This counseling aims to know and understand self-hypnosis to overcome hopelessness in Diabetes Mellitus. The target of this counseling is late adults totaling 23. The methods used in this counseling are lectures, demonstrations and discussions. The results of this counseling are expected that DM sufferers can overcome their despair with self hypnosis therapy.

Keywords: diabetes mellitus; desperation; self hypnosis

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit kronik yang sangat mengkhawatirkan karena angka kejadiannya semakin meningkat setiap tahunnya. Menurut IDF, (2011) prevalensi penyakit Diabetes Mellitus secara global terjadi peningkatan, dari 366 juta jiwa

di tahun 2010 meningkat menjadi 552 juta jiwa ditahun 2030. Menurut Riskesdas menyatakan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus dai 1,1 % di tahun 2007 meningkat menjadi 1,5% di tahun 2013 dan peningkatan ini berlanjut sampai tahun 2018 menjadi 2,0% (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi Diabetes Mellitus di Sumatera Barat terjadi peningkatan dari 0,7% di tahun 2007 menjadi 1,3% di tahun 2013 dan pada tahun 2018 meningkat lagi hingga mencapai 1,7% (Kemenkes RI, 2018). Berbagai masalah psikososial dapat terjadi pada penderita Diabetes Mellitus seperti depresi (Badescu et al., 2016). Selain itu Diabetes Mellitus juga dapat menyebabkan stress (Joseph & Golden, 2017). Depresi terjadi karena ketidakpatuhan terhadap pengobatan, control metabolic yang buruk, perawatan yang dijalani dan kehilangan produktivitas serta peningkatan resiko kematian. Faktor-faktor di atas merupakan tanda dan gejala dari perilaku yang menggambarkan masalah keputusan (Khan et al, (2019).

Keputusan merupakan pernyataan subjektif dimana individu memandang adanya keterbatasan, tidak ada jalan ataupun pilihan yang bisa di pilih serta tidak mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri dengan tanda-tanda antara lain pola tidur yang tidak efektif, tidak berekspresif, tidak ada kontak mata, nafsu makan berkurang, tidak berinisiatif, respon stimulus yang diakibatkan stress kronis, menjaga jarak dengan lawan bicara, mengungkapkan tidak bisa bahkan sering mengeluh (Herdman, 2018). Teori keputusan-depresi mengungkapkan bahwa gejala-gejala perilaku dari keputusan – depresi adalah kurangnya motivasi, afek sedih, memiliki ide bunuh diri, kurang bertenaga, apatis gangguan psikomotor, gangguan tidur, konsentrasi yang buruk, dan pikiran negative (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989). Dampak masalah psikososial keputusan yang dikemukakan oleh Khan et al, (2019) dalam hasil penelitiannya mengatakan bahwa sebanyak 87% penderita diabetes mengalami depresi.

Banyak cara yang sudah ditemukan untuk mengatasi depresi dan stress yang merupakan tanda dan gejala dari perilaku yang menggambarkan keputusan. Salah satunya dengan pengobatan non farmakologi yaitu terapi self hypnosis. Self hypnosis merupakan teknik hypnosis yang dilakukan tanpa bantuan orang lain. Teknik ini bersifat mandiri dan sangat bagus untuk meningkatkan system keyakinan diri seseorang (Hakim, 2010).

METODE

Pelaksanaan Penyuluhan tentang self hypnosis untuk mengatasi keputusan pada penderita diabetes mellitus dilakukan pada hari Rabu, 5 April 2023 yang di mulai dari jam 10.00-10.45 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa akhir yang berjumlah 23 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, demonstrasi dan diskusi Tanya jawab. . penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 5 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup 10 menit, kemudian evaluai dan post test dengan waktu 10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian terapi self hypnosis untuk mengatasi keputusan pada penderita diabetes mellitus yang dilaksanakan pada hari Rabu, 5 April 2023 dimulai dari jam 10.00-10.45. Tahap persiapan di mulai dari melakukan survey awal dan membuat proposal pengabdian serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabdian di wilayah kerja puskesmas nanggalo. Tahap pelaksanaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan presenter untuk pemaparan materi yang akan dijelaskan. Tahap evaluasi struktur di dapatkan hasil jumlah peserta yang hadir sebanyak 23 orang, media dan alat yang digunakan sesuai dengan yang sudah direncanakan, kegiatan di mulai tepat waktu dan tempat kegiatan sesuai dengan yang sudah disepakati dari awal. Pada evaluasi proses semua peserta antusias mendengarkan dan aktif bertanya selama kegiatan berlangsung.

Hasil dari penyuluhan ini didapatkan semua peserta mampu mengetahui penyakit diabetes mellitus, dan apa itu keputusan serta mampu mendemonstrasikan cara teknik self hypnosis untuk mengatasi keputusan pada penderita diabetes mellitus. Stuart, (2013) mengatakan bahwa penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit kronik yang melemahkan tubuh yang dapat menyebabkan depresi pada penderitanya. Konsep ini diperkuat oleh Kaplan & Saddock, (2010) bahwa penyakit diabetes mellitus dapat menimbulkan perubahan psikologis seperti perubahan proses mental, perilaku dan fungsi neurologis sehingga menyebabkan klien menjadi pendiam, menarik diri, cemas, dan tidak aktif lagi dalam berhubungan dengan orang lain atau hubungan sosial. Hal ini merupakan tanda dan gejala seseorang mengalami depresi.

Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit kronik degenerative yang membutuhkan ketelatenan dalam mengontrol gula darah sepanjang hidup pasien, namun kekambuhan-kekambuhan juga akan terjadi sehingga hal ini yang menimbulkan perasaan keputusan pada pasien. Menurut Beck et al, (1974) keputusan adalah harapan negative dan ketidakberdayaan dari hasil yang negative yang dilihat dari tiga dimensi yakni dimensi kognitif, afektif, dan motivasi. Sementara self hypnosis dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan dan perilaku dengan sugesti yang diberikan sehingga otak menstimulus Reticular Activating System untuk menurunkan kinerjanya dan Bulbar Synchronizing Regional akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur dan rileks. Dokumentasi kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Peserta Kegiatan Penyuluhan Kepada Masyarakat



Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Self Hipnosis

SIMPULAN

Peserta mengetahui dan memahami tentang self hipnosis untuk mengatasi keputusan pada penyakit Diabetes Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L, Y., Metalsky, G, I & Alloy, L,B, (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*
- Badescu, S, Tataru., C., Kobylinska, L, Georgescu, E, Zahiu, D. Am, Z & Zagrean, L, (2016). The Association between Diabetes Mellitus and Depression Pathophysiological mechanism. *Journal of Medicine and life*, 9(2), 120-125
- Joseph, J,J & Golden, S, H, (2017). Cortisol dysregulation: the bidirectional link between stress, depression, and type 2 diabetes miliitus. *Annas of the New York Academy of Sciences*
- Kaplan & Saddock, (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis (2nd.ed)*. Jakarta : EGC
- Khan, Z, D, Lutale, J & Moledina, S.M. (2019). Prevalence of Depression and Associated Factors Among Diabetic Patiens in an Outpatient Diabetes Clinic. *Psychiatry Journal*, 2019
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psyciatric Nursing (10th ed)*. St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier
- Herdman, T.H. (2018). *NANDA International Nursing Diagnoses: definitions and classification 2018-2020*. Jakarta: EGC.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi Cepat Tepat Mengatasi Stress, Fobia. Trauma dan Gangguan Mental Lainnya*. Transmeia Pustaka: Jakarta
- Rochmawati, D. H., Setyowati, E., Febriana, B., & Susanto, W. (2020) *Buku Panduan Praktikum Keperawatan Jiwa FIK Unissula*. Semarang : Unissula Press.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Duagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (Edisi 1)*. Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia.