

PELATIHAN *SELF HYPNOSIS EMPOWERMENT* MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PASIEN DIABETES MELLITUS

Meril Valentine Manangkot*¹, I Made Suindrayasa¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

*korespondensi penulis, e-mail: merilvalentine@unud.ac.id

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan salah satu gangguan metabolik dengan karakteristik peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah. Penatalaksanaan pengobatan DM berlangsung seumur hidup, sehingga memerlukan efikasi diri yang optimal. Efikasi diri dapat diwujudkan dengan membangun kepercayaan diri individu, salah satu caranya dengan melakukan *self-hypnosis empowerment*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-hypnosis empowerment* terhadap efikasi diri pasien DM. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Responden penelitian terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan *self-hypnosis empowerment*, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan terapi umum. Pengumpulan data menggunakan kuesioner efikasi diri *Diabetes Management Sel-Efficacy Scale*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor efikasi diri *pre* dan *post* intra kelompok eksperimen ($p\text{-value} = 0,000$), terdapat perbedaan skor efikasi diri *pre* dan *post* intra kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,000$), serta terdapat perbedaan selisih skor efikasi diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,000$). Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi bagi pasien DM untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi, demi terwujudnya perilaku manajemen kesehatan yang optimal.

Kata kunci: diabetes mellitus, efikasi diri, *self-hypnosis empowerment*

ABSTRACT

Diabetes mellitus is metabolic disorder characterized by increase in glucose concentration in the blood. DM treatment management lasts a lifetime, so it requires optimal self-efficacy. Self-efficacy can be realized by develop individual self-confidence, one way is by doing *self-hypnosis empowerment*. This study aims to determine the effect of *self-hypnosis empowerment* training on the self-efficacy of DM patients. The sampling technique used was *consecutive sampling*. Respondents consisted of 30 experimental group people and 30 control group people. The experimental group was given *self-hypnosis empowerment* training, while the control group only received general therapy. Data were collected using the *Diabetes Management Sel-Efficacy Scale* self-efficacy questionnaire. The results showed that there were differences in pre and post self-efficacy scores within the experimental group ($p\text{-value} = 0,000$), there were differences in pre- and post-self-efficacy scores within the control group ($p\text{-value} = 0,000$), and there were differences in self-efficacy scores between the groups experimental and control groups ($p\text{-value} = 0,000$). Health workers are expected to be able to provide education for DM patients to increase self-efficacy and motivation, in order to realize optimal health management behavior.

Keyword: diabetes mellitus, self-efficacy, *self-hypnosis empowerment*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan adanya resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak adekuat dalam tubuh, yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah (Kementerian Kesehatan RI, 2020). DM juga didefinisikan sebagai penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah, yang seiring waktu menyebabkan komplikasi pada jantung, pembuluh darah, ginjal, dan saraf. Terdapat 3 tipe DM, meliputi DM tipe 1, DM tipe 2, dan DM gestasional, namun DM tipe 2 menyumbang >90% kasus di seluruh dunia (*World Health Organization*, 2021).

Prevalensi kasus DM tercatat 537 juta orang di dunia pada tahun 2021. Peningkatan kasus DM diperkirakan akan terus terjadi secara cepat hingga mencapai 643 juta pada tahun 2030 (*International Diabetes Federation*, 2021). Asia Tenggara menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi 11,3% pada penduduk usia 20-79 tahun yang menderita DM, sementara Indonesia menempati peringkat ke-7 di dunia dan menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang memiliki penderita DM terbanyak, yaitu sebanyak 10,7 juta kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Bali merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah penderita DM yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 53.726 orang pada tahun 2021. Kabupaten yang menempati peringkat pertama dengan kasus DM tertinggi, yaitu kota Denpasar dengan kasus sebanyak 10.354 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

DM yang tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi baik akut maupun kronik. Komplikasi akut terjadi berkaitan dengan peningkatan kadar gula darah secara tiba-tiba, sedangkan komplikasi kronik sering terjadi akibat peningkatan gula darah dalam waktu lama (Chaidir, Wahyuni, & Furkani, 2017). Berdasarkan penelitian Soewondo, Ferrario, dan Tahapary (2013) tentang kejadian komplikasi DM di Indonesia

menunjukkan lebih dari 50% pasien DM mengalami komplikasi. Apabila pasien DM mengalami komplikasi, maka akan berdampak pada menurunnya Umur Harapan Hidup (UHH), peningkatan angka kesakitan dan penurunan kualitas hidup (Kendek, Haskas, & Abrar, 2023).

Pengelolaan dan penatalaksanaan DM memerlukan waktu yang lama, sehingga membutuhkan perubahan perilaku dari pasien. Salah satu faktor kunci dalam mencapai perubahan perilaku adalah dengan efikasi diri. Efikasi diri adalah persepsi individu terhadap keyakinan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas demi tercapainya tujuan tertentu (Anindita, Diani, & Hafifah, 2019). Keyakinan ini mempengaruhi pilihan tindakan yang diambil oleh individu tersebut ketika menghadapi tantangan hidup. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tekad yang kuat untuk tidak menyerah. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu bahwa dia mampu melakukan suatu hal dalam situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini memengaruhi bagaimana individu berpikir, mengambil keputusan, menunjukkan usaha, dan keteguhannya saat menghadapi hambatan, serta kemampuannya untuk mengendalikannya lingkungan sosialnya (Larengkeng, Gannika, & Kundre, 2019).

Efikasi diri merupakan hal yang penting, namun beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa efikasi diri pasien DM masih belum optimal. Penelitian Anindita dkk (2019) mendapatkan hasil sebagian besar efikasi diri pasien DM tipe 2 kurang baik, yaitu sebanyak 39 responden (65%). Penelitian Katuuk & Kallo (2019) juga mendapatkan, masih ditemukan 12 responden (35,3%) yang memiliki efikasi diri yang kurang.

Terdapat beberapa cara non-farmakologi untuk meningkatkan efikasi diri. Salah satunya dengan memberikan penguatan / sugesti / pikiran positif secara terus-menerus. Hal ini merupakan salah satu

perwujudan dari *self-hypnosis empowerment*. *Self-hypnosis* adalah suatu situasi yang mengkondisikan pikiran seseorang agar fokus pada satu hal. Keadaan fokus ini hanya dapat dilakukan dengan ijin / kerelaan dari pasien itu sendiri. Untuk mencapai keadaan fokus tersebut, awalnya pasien memerlukan bantuan oleh *trainer / hypnotherapist*. *Trainer* ini berperan untuk membimbing individu / pasien masuk ke dalam kondisi

tenang yang diinginkan (Zam, 2015). *Self-hypnosis* membantu pasien untuk memahami bahwa mereka memiliki tanggung jawab atau kontrol penuh dalam mengembangkan kapasitas diri mereka (Kusumawati, 2010). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-hypnosis empowerment* terhadap efikasi diri pasien DM.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental. Rancangan penelitian adalah *pre-test and post-test with control group*. Sampel adalah pasien DM di Puskesmas I Denpasar Barat dan Puskesmas II Denpasar Barat yang memenuhi kriteria penelitian, sebanyak 60 orang. Kriteria inklusi meliputi berusia ≥ 26 tahun, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi mengalami gangguan kejiwaan dan status mental, mengalami gangguan kognitif, mengalami gangguan penglihatan dan pendengaran.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah efikasi diri. Efikasi diri dinilai menggunakan kuesioner *Diabetes Management Sel-Efficacy Scale (DMSES)*, yang terdiri dari 20 pernyataan untuk menilai

kemampuan responden dalam pengelolaan kadar glukosa darah, program pengobatan, pengelolaan berat badan ideal dan pengaturan diet, perawatan kaki (1 item), dan aktivitas fisik. Variabel bebas adalah pelatihan *self-hypnosis empowerment*. Masih adanya pembatasan aktivitas tatap muka akibat pandemi Covid-19, membuat kegiatan ini dialihkan menjadi pemberian video edukasi mengenai *self-hypnosis empowerment*.

Karena data tidak berdistribusi normal, maka analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan skor *pre* dan *post* pada setiap kelompok. Uji Mann Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan selisih skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Efikasi Diri *Pre Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Eksperimen (n=30)

	Skor Efikasi Diri <i>Pre</i> Intervensi	Skor Efikasi Diri <i>Post</i> Intervensi
<i>Mean</i>	56,70	61,13
<i>Median</i>	58	60
<i>Modus</i>	50	56
<i>Standar Deviation</i>	3,583	3,481
<i>Minimum</i>	50	55
<i>Maximum</i>	60	70

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa rata-rata skor efikasi diri responden sebelum diberikan intervensi sebesar 56,70 dengan nilai minimal 50 dan nilai maksimal

60. Rata-rata skor efikasi diri responden sesudah diberikan intervensi sebesar 61,13 dengan nilai minimal 55 dan nilai maksimal mencapai 70.

Tabel 2. Data Efikasi Diri Hari Pertama dan Hari Terakhir Pada Kelompok Kontrol (n=30)

	Skor Efikasi Diri Hari Pertama	Skor Efikasi Diri Hari Terakhir
Mean	57,37	58,80
Median	58,50	60
Modus	60	60
Standar Deviation	3,528	2,355
Minimum	50	55
Maximum	62	63

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa rata-rata skor efikasi diri responden pada hari pertama sebesar 57,37 dengan nilai minimal 50 dan nilai maksimal 62. Rata-rata

skor efikasi diri responden pada hari terakhir sebesar 58,80 dengan nilai minimal 55 dan nilai maksimal adalah 63.

Tabel 3. Analisis Selisih Skor Efikasi Diri Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data	p-value
Perbedaan skor efikasi diri <i>pre</i> dan <i>post</i> intervensi pada kelompok eksperimen (n=30)	0,000
Perbedaan skor efikasi diri hari pertama dan hari terakhir pada kelompok kontrol (n=30)	0,000

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor efikasi diri intra kelompok, baik pada kelompok eksperimen

maupun kelompok kontrol dengan p-value masing-masing adalah 0,000.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Efikasi Diri Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data	p-value
Perbedaan selisih skor efikasi diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	0,000

Tabel 4 menunjukkan terdapat perbedaan selisih skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value 0,000 (< 0,05). Hal ini berarti terdapat

pengaruh pelatihan *self-hypnosis empowerment* terhadap efikasi diri pasien DM Tipe 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada perbedaan selisih skor efikasi diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value = 0,000. Hal ini berarti *self-hypnosis* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi bagi pasien DM untuk memotivasi pasien agar taat dan disiplin dalam program pengobatannya yang akan berlangsung seumur hidup. Walaupun pada kelompok kontrol juga terdapat peningkatan skor efikasi diri, namun peningkatan skor lebih tinggi terlihat pada

kelompok eksperimen. Rata-rata skor efikasi diri responden sebelum diberikan intervensi sebesar 56,70 dengan nilai minimal 50 dan nilai maksimal 60. Rata-rata skor efikasi diri responden sesudah diberikan intervensi sebesar 61,13 dengan nilai minimal 55, bahkan nilai maksimal dalam kelompok eksperimen ada yang mencapai 70.

Peningkatan skor efikasi diri tidak hanya terjadi pada kelompok eksperimen, namun juga pada kelompok kontrol. Berdasarkan analisis peneliti, hal ini dapat

berhubungan dengan faktor-faktor lainnya. Salah satunya adalah motivasi internal dan eksternal. Kedua faktor tersebut merupakan hal yang tidak dapat dikontrol secara langsung dalam penelitian ini. Penelitian Purwanti (2014) menemukan ada hubungan antara motivasi dengan efikasi diri pasien DM dengan *p-value* 0,039.

Selain itu, stimulus eksternal juga dapat berperan. Hal tersebut didapatkan melalui dukungan dari lingkungan luar seperti dukungan sosial dan dukungan keluarga. Penelitian Huda dkk (2023) mendapatkan hasil adanya hubungan dukungan keluarga dengan efikasi diri dan tingkat resiliensi pasien DM tipe 2 dengan *p-value* 0,000.

Efikasi diri yang optimal bermanfaat dalam merencanakan dan mengkaji intervensi edukasi serta baik untuk memprediksi modifikasi perilaku *self-care* (Munir dkk, 2019). Rerata efikasi diri baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Tangkawarow, Wantania, & Katuuk (2022) yang menemukan hasil mayoritas respondennya memiliki efikasi diri kategori sedang (74%). Sebelum diberikan intervensi sekalipun, kategori efikasi diri responden penelitian ini telah tergolong sedang. Hal ini dapat berhubungan dengan beberapa faktor, salah satunya adalah pendidikan. Individu dengan pendidikan yang baik, lebih matang terhadap proses perubahan pada dirinya, akan menjadi lebih mudah dalam menerima hal-hal positif, dan terbuka terhadap berbagai informasi termasuk informasi kesehatan (Ariani, 2011 dalam Munir dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Arpandyani (2022), sebagian besar pasien DM tipe 2 yang berpartisipasi sebagai responden, memiliki efikasi diri pada kategori sedang sebanyak 29 responden (67,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu melakukan pengobatan yang direkomendasikan oleh petugas kesehatan. Mulai dari indikator pengelolaan kadar glukosa darah, pola

makan, aktivitas fisik, perawatan kaki, dan medikasi komprehensif lainnya.

Hasil penelitian ini menemukan ada pengaruh *self-hypnosis empowerment* terhadap efikasi diri pasien DM dengan *p-value* 0,000. Hal ini bermakna *self-hypnosis empowerment* dapat menjadi salah satu strategi untuk membangun efikasi diri yang baik pada pasien DM. Dalam mencapai hal tersebut, diperlukan komunikasi yang asertif dengan pikiran bawah sadar pasien. Komunikasi tersebut dapat diupayakan dengan pelatihan *self-hypnosis empowerment*. Prinsip dasar *self-hypnosis empowerment* adalah berbicara dan memberikan instruksi kepada diri sendiri (komunikasi intrapersonal). Yang dimaksud dengan diri sendiri dalam *self-hypnosis* adalah pikiran bawah sadar. Jika pikiran bawah sadar sudah memahami apa yang diinstruksikan, maka pikiran bawah sadar akan mempengaruhi tindakan / perilaku pasien dalam kehidupan sehari-hari. Kontribusi pikiran bawah sadar terhadap perilaku pasien sehari-hari akan menjadi dominan, yaitu berkisar 88% (Nurinda, 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian Pereira (2017) yang menyatakan bahwa *hypnosis* dapat bermanfaat untuk meningkatkan motivasi dan dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan keyakinan dan perilaku pasien, sehingga efektif digunakan sebagai salah satu metode pelengkap dalam pengelolaan DM. Peningkatan sugestibilitas yang ditunjukkan selama keadaan *hypnosis* akan membantu dalam meningkatkan kepatuhan untuk olahraga, diet, dan perubahan gaya hidup lainnya yang diperlukan untuk manajemen DM, termasuk mengurangi stres yang terkait dengan kontrol metabolik yang lebih baik. *Hypnosis* juga dapat menjadi media yang bermanfaat untuk menstimulasi relaksasi, menurunkan morbiditas, yang sering dikaitkan dengan DM, dan mempercepat penyembuhan luka, dalam kasus ulkus kaki diabetikum.

Keuntungan lain dari *hypnosis* adalah pasien dapat diajari mengenai *self-hypnosis* untuk diterapkan dalam praktek di rumah sehingga meningkatkan rasa kendali pasien atas penyakitnya, yang berdampak pada meningkatnya hasil pengobatan (Xu & Cardeña, 2007). Penelitian Langenati (2015) juga menemukan hasil bahwa ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat konsentrasi

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pelatihan *self-hypnosis empowerment* dengan efikasi diri pada pasien DM, yang ditunjukkan dengan adanya

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, M. W., Diani, N., & Hafifah, I. (2019). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Nusantara Medical Science Journal*, 19-24.
- Arpandayani, I. G. A. W., Manangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). The Correlation between Spiritual Intelligence and Self Efficacy to the Patient with Type 2 DM in The Workplace area of Primary Health Center III of North Denpasar. *Journal of A Sustainable Global South*, 6(2), 27.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 132-144.
- Diabetes Mellitus Tipe 2. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/diabetes--penyakit-ginjal/diabetes-mellitus-tipe-2>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021*.
- Huda, H., Suhartini, T., & Sriyono, G. H. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Efikasi Diri Dan Tingkat Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 39-52.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition* (10th ed.). <https://idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas.html>
- Ilmi, J. (2017). *Pelatihan Self Hypnosis untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Katuuk, M. E., & Kallo, V. D. (2019). Hubungan motivasi dengan efikasi diri pada pasien dengan diabetes melitus tipe ii di rumah sakit umum gmim pancaran kasih manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Kemenkes RI. (2020a). Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. *P2PTM Kemenkes RI*. https://www.kemkes.go.id/downloads/resource/s/download/pusdatin/infodatin/Infodatin_2020_Diabetes_Mellitus.pdf
- Kendek, K., Haskas, Y., & Abrar, E. A. (2023). Hubungan Self Care Dengan Quality of Life Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(1), 17-23.
- Kusumawati, E. (2010). *Keefektifan self-hypnosis terhadap perbaikan tingkat kontrol asma di RSUD Dr Moewardi Surakarta*. Thesis Dokter Spesialis, Program Pendidikan Dokter Spesialis I Psikiatri, Universitas Negeri Sebelas Maret, Surakarta
- Larengkeng, T., Gannika, L., & Kundre, R. (2019). Burnout dengan self-efficacy pada perawat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Munir, N. W., Munir, N. F., & Syahrul, S. (2019). Self-Efficacy dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 146-149.
- Nurindra, Y. N. (2018). *Panduan Self Hipnosis: Kiat Praktis Melakukan Hypnosis Bagi Diri Sendiri* (77).
- Pereira, M. D. G. (2017). Changing the mind: hypnosis and diabetes. *Revista latino-americana de enfermagem*, 25.
- atlet senam artistik di Surabaya dengan nilai signifikansi 0,027 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal yang serupa ditemukan oleh Ilmi (2017), dimana hasil penelitiannya mendapatkan hasil bahwa pelatihan *self-hypnosis* dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan publik dengan nilai signifikansi 0,043 ($p\text{-value} < 0,05$).
- perbedaan selisih skor antara efikasi diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan hasil signifikansi $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

- Purwanti, L. E. (2014). Hubungan Motivasi dengan Efikasi Diri Pasien DM Tipe 2 dalam Melakukan Perawatan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Utara. *Gaster*, *11*(1), 68-77.
- Tangkawarow, P., Wantania, F. E. N., & Katuuk, M. E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Terapi Nutrisi Medis Pada Individu Dengan Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Modayag. *Jurnal Keperawatan*, *10*(2).
- WHO. (2021). *Facts in Picture: Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/diabetes>
- Xu, Y., & Cardeña, E. (2007). Hypnosis as an adjunct therapy in the management of diabetes. *Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *56*(1), 63-72.
- Zam, E. (2015). *Hipnotis: untuk kehidupan sehari-hari*. Jakarta: Jasakom