
DAMPAK HIPNOTERAPI DALAM MENGELOLA KADAR GULA DARAH DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI DENPASAR SELATAN

¹Gloria Margaret Wulang, ²Ni Made Ayu Sukma Widyandari, ³I Made Rai Mahardika

^{1,2,3}Institut Teknologi dan Kesehatan Bintang Persada

Email: ayusukmawid11@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe II merupakan penyakit kronis yang membutuhkan penanganan jangka panjang. Masalah utama pada penderita Diabetes Melitus adalah ketidakstabilan kadar gula darah sehingga diperlukan pendekatan komplementer yaitu hipnoterapi. Hipnoterapi sebagai alternatif untuk membantu mengendalikan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM Tipe II.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi peran hipnoterapi terhadap kadar gula darah dan kualitas hidup penderita DM Tipe II.

Metode: Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sebanyak 9 responden dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data kadar gula darah dianalisis menggunakan *paired t-test* dan kualitas hidup menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Rata-rata kadar gula darah sewaktu sebelum hipnoterapi 174,56 mg/dL dan rata-rata setelah hipnoterapi 137,89 mg/dL. Hasil *paired t-test* menunjukkan adanya pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan kadar gula darah (p 0,006). Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada seluruh domain kualitas hidup: domain fisik (p 0,011), psikologis (p 0,008), hubungan sosial (p 0,009), dan lingkungan (p 0,015).

Kesimpulan: Hipnoterapi berpengaruh signifikan dalam penurunan kadar gula darah dan perbedaan yang signifikan dalam aspek kualitas hidup. Hipnoterapi dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam pendekatan keperawatan holistik

Kata Kunci: Diabetes_Melitus_Tipe_II, hipnoterapi, kadar_gula_darah, kualitas_hidup, komplementer.

Abstract

Background: Diabetes Mellitus Type II is a chronic condition that requires long-term management. One of the main challenges in diabetic patients is unstable blood glucose levels. As a complementary approach, hypnotherapy has been considered to help regulate blood glucose and improve quality of life in patients with DM Type II.

Objective: This study aimed to evaluate the effect of hypnotherapy on blood glucose levels and quality of life in patients with Diabetes Mellitus Type II.

Methods: A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was used. A total of 9 participants were selected using purposive sampling. Blood glucose data were analyzed using paired t-test, and quality of life was assessed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: The average random blood glucose level before hypnotherapy was 174.56 mg/dL and decreased to 137.89 mg/dL after the intervention. The paired t-test showed a significant effect of hypnotherapy on blood glucose levels (p 0.006). The Wilcoxon test revealed significant improvements

across all quality of life domains: physical (p 0.011), psychological (p 0.008), social relationships (p 0.009), and environment (p 0.015).

Conclusion: Hypnotherapy significantly reduced blood glucose levels and improved quality of life. It may serve as a complementary therapy in holistic nursing care.

Keywords: Diabetes Mellitus Type II, hypnotherapy, blood glucose levels, quality of life complementary

Pendahuluan

Penyakit kronis atau dikenal dengan Diabetes Melitus adalah penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah akibat defisiensi atau resistensi insulin sehingga terjadi gangguan dalam respons tubuh terhadap hormon tersebut. Kondisi ini menyebabkan hiperglikemia, yang berpotensi menimbulkan komplikasi jangka panjang seperti gangguan kardiovaskular, kerusakan saraf (neuropati), gangguan fungsi ginjal (nefropati), gangguan penglihatan (retinopati), bahkan hingga amputasi. Kendati demikian, berbagai komplikasi tersebut dapat dicegah atau ditunda melalui pengelolaan diabetes yang optimal (IDF Diabetes, 2021).

Secara global, diperkirakan terdapat sekitar 537 juta individu berusia antara 20 hingga 79 tahun yang menderita diabetes melitus (DM), dengan angka kematian mencapai 6,7 juta jiwa setiap tahunnya. Indonesia menempati urutan kelima tertinggi di dunia (IDF Diabetes, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Bali (2021), prevalensi DM secara keseluruhan adalah 1,7%, dan meningkat menjadi 2,1% pada kelompok usia 15 tahun ke atas. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 52.251 kasus DM, dengan proporsi kematian sebelum usia 70 tahun mencapai 48%. Di Kota Denpasar, DM merupakan penyakit kronis yang paling umum, mencakup 98,5% dari total laporan penyakit kronis yang ada. (SKI, 2023).

DM Tipe II merupakan jenis diabetes sering ditemui, menyumbang antara 90-95% dari seluruh kasus. Kondisi ini ditandai oleh resistensi insulin dan gangguan sekresi sel β pankreas. Penyakit ini biasanya muncul pada usia dewasa dan memiliki hubungan yang erat dengan berbagai faktor risiko, termasuk

obesitas, kurangnya aktivitas fisik, usia di atas 45 tahun, riwayat keluarga dengan diabetes, hipertensi, dislipidemia, serta riwayat diabetes gestasional (ADA, 2022).

DM Tipe II kini tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga mulai ditemukan pada anak-anak. Peningkatan kasus ini berkaitan erat dengan resistensi insulin yang menjadi faktor utama gangguan homeostasis glukosa. Pada tahap awal, pankreas masih mampu mengimbangi resistensi insulin melalui peningkatan sekresi insulin, namun seiring waktu, fungsi sel beta mengalami penurunan sehingga menyebabkan hiperglikemia yang menetap. Kondisi ini mempertegas bahwa DM Tipe II merupakan bentuk diabetes yang paling umum secara global dan memerlukan perhatian serius sejak usia dini untuk mencegah komplikasi jangka panjang (Castorani et al., 2020).

Pengendalian kadar gula darah yang optimal sangat penting dalam mencegah berbagai komplikasi kronis pada pasien DM. Ketidakstabilan kadar gula darah dapat menyebabkan masalah serius, seperti nefropati, retinopati, neuropati, stroke, dan ulkus diabetik, yang berpotensi mengakibatkan disabilitas atau kecacatan jika tidak ditangani dengan tepat (Rahmatiah et al., 2022). Untuk mengevaluasi tingkat pengendalian kadar glukosa darah, beberapa parameter dapat digunakan, termasuk HbA1c, glukosa darah puasa (GDP), dan glukosa darah postprandial (GDPP) (PERKENI, 2021)

Komplikasi yang timbul akibat ketidakterkendalinya glukosa darah tidak hanya berdampak pada kondisi fisik pasien, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup. Menurut WHO (1996) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kesejahteraan berbagai dimensi, termasuk

kondisi fisik, psikologis, kemandirian, relasi sosial, nilai-nilai pribadi, serta lingkungan tempat tinggalnya. Oleh karena itu, upaya pengendalian kadar glukosa darah yang optimal tidak hanya bertujuan untuk mencegah munculnya komplikasi, melainkan juga untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes secara menyeluruh dan berkelanjutan (Homady A et al., 2023).

DM Tipe II bersifat progresif dan berlangsung seumur hidup, sehingga memengaruhi kualitas hidup yang meliputi fungsi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan penderita. Kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk kondisi penderita penyakit DM. (Ulfani et al., 2021). Evaluasi kualitas hidup penting dilakukan mengingat tingginya prevalensi DM Tipe II di Indonesia. Terapi non-farmakologis seperti edukasi, pengaturan pola makan, serta terapi farmakologis menggunakan OHO dan insulin telah digunakan, begitu pula pendekatan komplementer seperti hipnoterapi mulai banyak diteliti (Pebriani et al., 2020).

Hipnoterapi efektif meningkatkan perilaku pengelolaan diri dan menurunkan kadar HbA1c pada pasien DM Tipe II melalui sugesti positif, peningkatan motivasi, serta penguatan kontrol diri yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan kualitas hidup (Subiyanto et al., 2025). Terapi ini juga menstimulasi hormon endorfin dan serotonin, serta menurunkan aktivitas sistem saraf otonom (Rayasari et al., 2023). Studi Raharjo et al., (2023), menunjukkan hipnoterapi mampu menurunkan glukosa darah secara signifikan. Penelitian Rahmawati et al., (2020) juga mendukung efektivitas hipnoterapi dalam meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil temuan yang ada, penelitian ini ditujukan untuk mengevaluasi efektivitas hipnoterapi sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dalam memengaruhi kadar gula darah dan kualitas hidup penderita DM Tipe II.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-posttest*. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada Mei hingga Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan. Sebanyak 9 responden dilibatkan dalam studi ini, dipilih dengan teknik *purposive sampling*.

Variabel independent yaitu kadar gula darah dan kualitas hidup, yang dinilai sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi hipnoterapi. Intervensi hipnoterapi dilakukan berdasarkan skrip standar yang dibacakan oleh peneliti, dengan iringan musik relaksasi sebagai latar belakang untuk menciptakan suasana tenang, fokus, dan kondusif bagi proses sugesti. Sesi hipnoterapi diberikan sebanyak tiga kali dalam kurun waktu 14 hari, dengan durasi masing-masing sesi berkisar antara 15 hingga 30 menit. Seluruh sesi intervensi dilaksanakan dengan pendampingan langsung oleh peneliti guna memastikan prosedur berlangsung sesuai protokol.

Pengukuran kadar glukosa darah dilakukan melalui pemeriksaan gula darah sewaktu yang dilaksanakan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. *Paired t-test* digunakan untuk menilai pengaruh intervensi terhadap variabel kadar glukosa darah. Sementara itu, aspek kualitas hidup responden diukur menggunakan instrumen *WHOQOL-BREF* (dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan). Data kualitas hidup dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
45-55 (lansia awal)	1	11,1
56-65 (lansia akhir)	2	22,2
>65 (masa manula)	6	66,7
Jenis Kelamin		
Laki	2	22,2
Perempuan	7	77,8
Pendidikan		
SD	3	33,3

SMP	1	11,1
SMA	5	55,6
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	5	55,6
Wiraswasta	1	11,1
Pensiunan	3	33,3
Lama Menderita		
<2 tahun	1	11,1
2-5 tahun	3	33,3
>5 tahun	5	55,6
Total	9	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik demografis mayoritas reponden berada pada usia >65 tahun (66,7%). Perempuan (77,8%), jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) (55,6%). Sebagai ibu rumah tangga (55,6%). Lama menderita DM Tipe II responden terbanyak adalah >5 tahun (55,6%).

Tabel 2. Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Hipnoterapi

	Mean	Median	Min-Max
Kadar Gula Darah sebelum Hipnoterapi	174,56	176,00	113-238
Kadar gula darah setelah hipnoterapi	137,89	145,00	110-175

Berdasarkan tabel 2. kadar gula darah sewaktu responden sebelum diberikan intervensi hipnoterapi menunjukkan rata-rata sebesar 174,56 mg/dL, dengan rentang 113–238 mg/dL. Setelah intervensi hipnoterapi, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 137,89 mg/dL, dengan rentang 110–175 mg/dL.

Tabel 3. Uji Normalitas Kadar Gula Darah Sebelum dan Setelah Melakukan Hipnoterapi.

Shapiro-Wilk	Statistik	df	Sig
Pre - Hipnoterapi	0,901	9	0,261
Post- Hipnoterapi	0,925	9	0,439

Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi kadar glukosa darah sewaktu sebelum intervensi hipnoterapi adalah 0,261, sedangkan setelah intervensi sebesar 0,439. Karena kedua nilai tersebut signifikansi lebih besar dari 0,05,

sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah pada Penderita DM Tipe II

Paired Sample T	Mean	95% CI Of the Difference		df	Sig(2-tailed)
		lower	upper		
Kadar Gula Darah Pre-Post Hipnoterapi	36,667	14,066	59,267	8	0,006

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis *paired t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada responden.

Tabel 5. Kualitas Hidup Penderita DM Tipe II Sebelum dan Sesudah Melakukan Hipnoterapi

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kualitas hidup Sebelum Hipnoterapi		
Domain Fisik		
Sangat baik	2	22,2
Baik	6	66,7
Cukup	1	11,1
Domain Psikologis		
Sangat baik	1	11,1
Baik	5	55,6
Cukup	3	33,3
Domain Sosial		
Sangat baik	1	11,1
Baik	3	33,3
Cukup	5	55,6
Domain Lingkungan		
Sangat baik	2	22,2
Baik	3	33,3
Cukup	4	44,4
Kualitas hidup Sesudah Hipnoterapi		
Domain Fisik		
Sangat baik	9	100
Domain Psikologis		
Sangat baik	8	88,9
Baik	1	11,1
Domain Sosial		
Sangat baik	7	77,8

Baik	2	22,2
Domain Lingkungan		
Sangat baik	9	100

Tabel 5 menunjukkan kualitas hidup responden pada empat domain sebelum intervensi hipnoterapi mayoritas responden berada dalam kategori “baik” untuk domain fisik (66,7%) dan psikologis (55,6%), namun masih tergolong “cukup” pada domain sosial (55,6%) dan lingkungan (44,4%). Setelah intervensi hipnoterapi mayoritas responden berada dalam kategori “sangat baik” untuk domain fisik (100%), lingkungan. (100%) psikologis, (88,9%) dan sosial. (77,8%).

Tabel 6. Uji Normalitas Kualitas Hidup Penderita DM Tipe II Sebelum dan Sesudah Melakukan Hipnoterapi

<i>Shapiro-Wilk</i>	Statistik	df	Sig
domain 1 <i>pre</i>	0,789	9	0,012
domain 2 <i>pre</i>	0,813	9	0,028
domain 3 <i>pre</i>	0,763	9	0,008
domain 4 <i>pre</i>	0,808	9	0,025
domain 1 <i>post</i>		9	
domain 2 <i>post</i>	0,390	9	<0,001
domain 3 <i>post</i>	0,539	9	<0,001
domain 4 <i>post</i>		9	

Berdasarkan tabel 6. hasil uji normalitas terhadap keempat domain kualitas hidup, baik sebelum maupun sesudah intervensi, menghasilkan nilai signifikansi $< 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 7. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kualitas Hidup Penderita DM Tipe II Sebelum dan Setelah Melakukan Hipnoterapi.

	Domain 1 Post-Pre	Domain 2 Post-Pre	Domain 3 Post-Pre	Domain 4 Post-Pre
Z	-2,530	-2,640	-2,598	-2,428
A symp. Sig (2-tailed)	0,011	0,008	0,009	0,015

Berdasarkan tabel 7. diatas hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada seluruh domain kualitas hidup

setelah intervensi hipnoterapi. Nilai signifikansi masing-masing domain adalah sebagai berikut: fisik (p 0,011), psikologis (p 0,008), hubungan sosial (p 0,009), dan lingkungan (p 0,015). Karena seluruh nilai p berada di bawah ambang signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan secara statistik pada kualitas hidup responden setelah mendapatkan intervensi hipnoterapi.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berada pada kategori usia lanjut >65 tahun. Temuan ini konsisten dengan Rayasari et al., (2023), yang melaporkan bahwa sebagian besar responden terapi *self-hypnosis* berusia >41 tahun. Usia lanjut diketahui meningkatkan risiko diabetes akibat penurunan fungsi fisiologis. Eltrikanawati et al., (2020) juga mencatat sebagian besar responden berusia 51–60 tahun. Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan prevalensi diabetes tertinggi pada kelompok usia 55–64 tahun (6,0%).

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian Mahardika & Wulandari, (2023) serta Eltrikanawati et al. (2020), yang juga melaporkan proporsi perempuan lebih tinggi pada penderita DM Tipe II. Beberapa faktor yang turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi perempuan penderita DM Tipe II meliputi pola konsumsi makanan yang kurang sehat, rendahnya frekuensi aktivitas fisik, kecenderungan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, serta adanya riwayat diabetes selama masa kehamilan (Munir et al. 2019). Irawan et al., (2021) menambahkan bahwa perempuan cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah dibanding laki-laki, sebagian karena perbedaan aktivitas fisik.

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan terakhir setara SMA (55,6%). Temuan ini

sejalan dengan hasil penelitian Triastuti et al., (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas pasien dengan Diabetes Melitus memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori sedang mengenai kondisi penyakitnya. Tingkat pendidikan tersebut berperan penting dalam memengaruhi pemahaman dan perilaku individu dalam pengelolaan penyakit, termasuk kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan pola hidup sehat.

Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga. Sejalan Rahmawati et al., (2024) menyatakan bahwa responden usia lanjut cenderung pensiun atau tidak bekerja. Susilo et al., (2024) menyatakan hubungan antara menopause, penurunan hormon estrogen, dapat meningkatkan risiko DM Tipe II pada perempuan.

Mayoritas responden dengan lama menderita DM Tipe II selama >5 tahun (55,6%). Lama menderita diabetes berkaitan dengan risiko komplikasi seperti neuropati diabetik (Mawaddah et al., 2024) dan hiperglikemia kronis yang menyebabkan komplikasi berat seperti retinopati dan penyakit jantung (Despitarsi & Sastra, 2020). Dalam penelitian Rayasari et al., (2023) menyatakan bahwa mayoritas peserta terapi *self-hypnosis* telah menderita DM >5 tahun.

2. Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnoterapi

Kadar gula darah sewaktu responden sebelum diberikan intervensi hipnoterapi menunjukkan rata-rata sebesar 174,56 mg/dL. Mengacu pada kriteria dari *American Diabetes Associationn* ADA, (2023) kadar gula darah sewaktu >200 mg/dL mengindikasikan kontrol glukosa yang buruk, 140–199 mg/dL termasuk prediabetes, dan <140 mg/dL dikategorikan normal. Temuan ini mendukung hasil studi Raharjo et al., (2023) yang melaporkan kadar glukosa darah rata-rata sebesar 215,22 mg/dL pada subjek sebelum dilakukan terapi hipnoterapi.

Mayoritas responden rutin mengonsumsi obat, namun beberapa mengaku lupa karena faktor usia dan kurangnya dukungan keluarga. Kesulitan mengatur pola makan, konsumsi makanan manis dan gorengan, serta stres emosional juga dilaporkan sebagai pemicu fluktuasi kadar gula darah. Hal ini didukung oleh Eltrikanawati et al., (2020) yang mengidentifikasi faktor internal (stres, obesitas, pola makan) dan eksternal (pendidikan, informasi kesehatan) sebagai penyebab hiperglikemia. Aini (2019) juga menyatakan pentingnya pengendalian emosi dalam pengelolaan penyakit kronis.

Setelah intervensi hipnoterapi, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 137,98 mg/dL. Penurunan ini sejalan dengan Raharjo et al., (2023), yang menunjukkan efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan kadar glukosa darah.

Hipnoterapi dilakukan menggunakan skrip sugesti relaksasi yang divalidasi dari literatur akademik, berisi instruksi perubahan gaya hidup sehat seperti kepatuhan minum obat, pola makan seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kualitas tidur. Selama sesi, responden menunjukkan antusiasme tinggi. Temuan ini konsisten dengan (Aini, 2019) bahwa walaupun pasien kesulitan mengontrol emosi, mereka tetap dapat berpikir rasional.

Responden melaporkan efek positif berupa tubuh lebih ringan, segar, berkurangnya stres dan kecemasan, serta tidur lebih nyenyak, yang berkontribusi pada pengendalian kadar gula darah.

3. Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnoterapi

Sebelum intervensi, sebagian besar responden menunjukkan kualitas hidup yang tergolong baik pada domain fisik dan psikologis. Namun, kualitas hidup dalam domain sosial dan lingkungan cenderung sedang. Kepatuhan terhadap pengobatan dan kendali glikemik berkontribusi terhadap kualitas hidup.

Penelitian ini sejalan dengan Rachmawati et al., (2024) mendukung bahwa kedisiplinan pasien dalam terapi jangka panjang berdampak positif terhadap *HRQoL*. Pibernik dalam Yeole et al., (2020) menambahkan bahwa terapi insulin dapat meningkatkan kualitas hidup melalui pengendalian HbA1c. Namun, kualitas hidup juga dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi. Amin et al., (2022) menyebutkan bahwa pendidikan dan pendapatan memengaruhi kualitas hidup secara signifikan.

Setelah hipnoterapi, perubahan signifikan terjadi pada seluruh domain kualitas hidup dimana pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan berada pada kategori sangat baik. Responden melaporkan perubahan perilaku seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan keterbukaan sosial. Hipnoterapi bekerja dengan menjangkau pikiran bawah sadar melalui sugesti positif, yang memengaruhi penerimaan diri dan motivasi hidup. Temuan ini konsisten dengan Rahmawati et al., (2020) yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup perempuan menopause pasca hipnoterapi.

4. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada responden. Sejalan dengan penelitian Suwanto et al., (2015) melaporkan bahwa hipnoterapi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah pada kelompok intervensi, dengan rata-rata penurunan sebesar 40 mg/dL (p 0,002). Efektivitas terapi ini dapat ditinjau dari dua aspek utama, yaitu mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, hipnoterapi berperan dalam menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang diketahui berkontribusi terhadap peningkatan glukosa darah. Sementara itu, dari sisi psikologis, pemberian sugesti

positif selama kondisi *trance* mampu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengelolaan penyakit, termasuk dalam hal pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

Temuan ini selaras dengan hasil Rayasari et al., (2023), yang memperlihatkan adanya perbedaan signifikan kadar glukosa darah pasien sebelum dan setelah diberikan terapi *self-hypnosis*, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Selama sesi hipnoterapi, responden tampak menunjukkan tingkat keterlibatan yang aktif serta respons yang positif terhadap instruksi yang diberikan. Proses relaksasi yang terjadi selama terapi turut berkontribusi pada pelepasan otot dan munculnya sensasi nyaman, yang secara psikologis menghasilkan ketenangan serta penurunan stres.

Raharjo et al., (2023) menyatakan bahwa penurunan kadar gula darah dapat terjadi sebagai hasil dari proses relaksasi, di mana teknik relaksasi berperan dalam meredakan respons fisik akibat stres. Mekanisme ini bekerja dengan mencegah munculnya gejala fisiologis yang timbul saat tubuh mengalami tekanan berlebih dalam menghadapi tantangan dan aktivitas sehari-hari.

Temuan ini selaras dengan studi Ristiyowati et al., (2023) yang memaparkan bahwa hipnoterapi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah pada kelompok intervensi, dengan nilai signifikansi sebesar p 0,006. Efektivitas ini memperlihatkan bahwa hipnoterapi memiliki kemampuan untuk mengakses alam bawah sadar dan menanamkan sugesti positif, sehingga dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengelola DM. Selain itu, dari aspek fisiologis, hipnoterapi diketahui mampu merangsang relaksasi sistem saraf dan menurunkan hormon stres serta meningkatkan produksi hormon endorfin, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap kestabilan metabolisme glukosa dalam tubuh.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis psikologis, seperti hipnoterapi, memiliki potensi untuk mendukung pengelolaan DM melalui penurunan tingkat stres dan peningkatan kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Gangguan stres, baik yang bersifat fisiologis maupun emosional, diketahui dapat memberikan dampak negatif terhadap kontrol glikemik, sehingga pengelolannya menjadi aspek penting dalam perawatan pasien diabetes secara menyeluruh.

5. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diperoleh hasil yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada seluruh aspek kualitas hidup, mencakup domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pada penderita DM Tipe II.

Temuan ini selaras dengan hasil studi Fenny et al., (2023) yang menyatakan efektivitas hipnoterapi terhadap kualitas hidup wanita menopause. Dalam penelitian tersebut, baik kelompok intervensi ($p < 0,000$) maupun kelompok kontrol ($p < 0,001$) menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup. Hasil ini mendukung bahwa hipnoterapi efektif tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga psikologis dan sosial.

Penelitian Ardigo et al., (2016) menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan nyeri kronis dan gejala depresi pada lansia yang menjalani perawatan rumah sakit. Meski tidak mengukur kualitas hidup secara langsung, perbaikan nyeri, kesejahteraan emosional, dan fungsi aktivitas harian menunjukkan dampak positif hipnoterapi terhadap kualitas hidup. Melalui relaksasi dan sugesti positif, hipnoterapi membantu meningkatkan kontrol diri terhadap nyeri dan stres, serta mendukung aspek psikologis dan sosial, sehingga relevan sebagai terapi

komplementer nonfarmakologis pada lansia dengan komorbiditas.

Penelitian oleh Subiyanto et al., (2025) menyatakan bahwa kombinasi hipnoterapi dan DSMES secara signifikan meningkatkan pengelolaan diri dan menurunkan kadar HbA1c pada pasien DM Tipe II. Efektivitas hipnoterapi terkait dengan kemampuannya menanamkan sugesti positif, meningkatkan motivasi, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperkuat kontrol diri. Temuan ini mendukung penggunaan hipnoterapi sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam praktik keperawatan holistik.

Beberapa studi sebelumnya turut mendukung efektivitas hipnoterapi terhadap kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis. Rahmawati et al. (2020) menyatakan bahwa hipnoterapi yang difokuskan pada penerimaan diri, rasa syukur, dan motivasi hidup, mampu meningkatkan kualitas hidup penderita secara menyeluruh. Responden menekankan bahwa kualitas hidup penderita penyakit kronis harus dilihat secara multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa hipnoterapi merupakan intervensi yang efektif dan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan DM Tipe II. Hipnoterapi tidak hanya menargetkan gejala fisik, tetapi juga mendorong perbaikan aspek mental dan perilaku, yang secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan dimensi sosial dan lingkungan dalam kerangka kualitas hidup.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel yang kecil ($n = 9$), sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Fokus utama adalah eksplorasi awal efektivitas hipnoterapi. Selain itu, durasi intervensi yang singkat juga dapat memengaruhi stabilitas efek yang diamati. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan

desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan representatif.

Kesimpulan

Penelitian ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kadar gula darah responden dengan nilai (p 0,006). Selain itu, seluruh domain dalam aspek kualitas hidup mengalami peningkatan yang bermakna setelah intervensi, yaitu pada domain fisik (p 0,011), psikologis (p 0,008), hubungan sosial (p 0,009), serta lingkungan (p 0,015). Hasil ini mendukung hipnoterapi sebagai intervensi komplementer yang efektif dalam manajemen holistik pasien DM Tipe II.

Daftar Pustaka

- Aini, N. (2019). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Pengendalian Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 7.
- American Diabetes Association . (2022). *Standards Of Care In Diabetes-2023 Abridged For Primary Care Providers. Clinical Diabetes : A Publication Of The American Diabetes Association*, 41(1), 4–31.
<https://doi.org/10.2337/cd23-as01>
- Amin, M. F., Bhowmik, B., Rouf, R., Khan, M. I., Tasnim, S. A., Afsana, F., Sharmin, R., Hossain, K. N., Khan, M. A. S., Amin, S. M., Khan, M. S. S., Pathan, M. F., & Hasan, M. J. (2022). Assessment Of Quality Of Life And Its Determinants In Type-2 Diabetes Patients Using The Whoqol-Bref Instrument In Bangladesh. *Bmc Endocrine Disorders*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s12902-022-01072-w>
- Ardigo, S., Herrmann, F. R., Moret, V., Déramé, L., Giannelli, S., Gold, G., & Pautex, S. (2016). Hypnosis Can Reduce Pain In Hospitalized Older Patients: A Randomized Controlled Study. *Bmc Geriatrics*, 16(1).
<https://doi.org/10.1186/s12877-016-0180-y>
- Budi Raharjo, S., Yusrawati, Y., Zakirullah, Z., Studi Diii Keperawatan Banda Aceh, P., Kemenkes Aceh, P., Studi DIII Keperawatan Aceh Utara, P., & Studi DIII Keperawatan Langsa, P. (2023). Efektifitas Hipnoterapi Lima Jari Melalui Bersyukur Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Meuraxsa Kota Banda Aceh. *Journal Keperawatan*, 2(2), 147–159.
<http://jourkep.jurkep-poltekkesaceh.ac.id/index.php/jourkep>
- Castorani, V., Polidori, N., Giannini, C., Blasetti, A., & Chiarelli, F. (2020). Insulin Resistance And Type 2 Diabetes In Children. *Annals Of Pediatric Endocrinology And Metabolism*, 25(4), 217–226.
<https://doi.org/10.6065/apem.204009.0.045>
- Despitasari, L., & Sastra, L. (2020). Faktor-Faktor Internal Yang Mempengaruhi Self Care Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam Rsup Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 54–65.
- Eltrikanawati, T., & Tampubolon, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2).
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkeperawatan>
- Fenny, Suheimi, I., & Purwani Sari, E. (2023). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kualitas Hidup Padawanita Menopause Di Puskesmas Sidomulyo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 3(2).
<https://journal.stikespmc.ac.id/index.php/jk>

- Homady A, Albasheer O, Bajawi A, Hamdi S, Awaf A, Madkhali T, Sabai A, Zaino Mr, & Somaili M. (2023). Health-Related Quality Of Life Among Type 2 Diabetes Patients In Southern Province Of Saudi Arabia Using Whoqol-Bref: A Cross-Section Study. *Curr Diabetes*, 19(7) :E.
- IDF Diabetes Atlas. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th Edition. www.Diabetesatlas.Org
- Irawan, E., Fatih Al Hudzaifah, & Faishal. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Di Puskesmas Babakan. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 9(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 1–10.
- Mahardika, R. I. M., & Wulandari, S. A. N. M. (2023). Efektivitas Media Edukasi Leaflet Dan Video Melalui Whatsapp Terhadap Pengetahuan Penderita Dm Tipe 2. *Babali Nursing Research*, 4(1), 43–53. <https://doi.org/10.37363/Bnr.2023.411140>
- Mawaddah Mawaddah, & Wati, W. D. (2024). Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Kejadian Neuropati Diabetik. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1).
- Munir, N. W., Munir, N. F., & Syahrul, S. (2019). Self-Efficacy Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal Of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(2), 146. <https://doi.org/10.33846/Sf11208>
- Pebriani, D., Juwita, A. D., & Yosmar, R. (2020). Efektivitas Pengobatan Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan*, Volume 11. No. 3.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia-2021 PERKENI I Penerbit Pb. PERKENI.
- Rahmatiah, S., & Syahar Yakub, A. (2022). Literature Review : Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 17).
- Rahmawati, E., Anjarwati, N., Jannah, R., & Ardiansyah, F. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kualitas Hidup Menopause Di Wilayah Puskesmas Polowijen Kel. Polowijen Rw 01 Kec. Blimbing Kota Malang.
- Rahmawati, M., Qodir, A., Trias Wulandari, A., Studi, P. S., Keperawatan, I., & Widyagama Husada Malang, Stik. (2024). Kepatuhan Diet Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 : Studi Cross-Sectional. 5(3).
- Rayasari, F., Rahim Kamil, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., Yahya Bima, S., & Soekarno Hatta, J. (2023). Penerapan Terapi Self Hipnosis Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Ristiyowati, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Dian Husada Mojokerto, S. (2023). Optimalisasi Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Melalui Hipnoterapi (Vol. 2, Issue 4). <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/pipk>
- SKI. (2023). Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Subiyanto, P., Saifulaman, M., Said, M., & Sitorus, R. (2025). Combination Of Diabetes Self-Management Education And Support Through Telehealth And Hypnotherapy Optimizes Self-Care Behaviors And Lowering HbA1c Levels In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal Of Tropical Life Science*, 15(1), 23–30.
- Susilo, J., Kurniawati, I., Haswan, D., Hajar, A., Zurroh, F., & Diah Pratiwi, N.

- (2024). Menopause, Sindroma Metabolik Dan Terapi Hormon Menopause, Metabolic Syndrome And Hormone Therapy. Maret 2025 Indonesian Journal Of Midwifery, 8(1). [Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm](http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm)
- Suwanto, B., Hasymi, Y., Husin, H., S1, P., Fakultas, K., Muhamadiyah Bengkulu, K., D3, P., Fmipa, K., Bengkulu, U., Kesehatanuniversitas, F., & Bengkulu, M. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitustipe-2 Di Klinik.
- Triastuti, N., Nur Irawati, D., Levani, Y., & Lestari, R. D. (2020). Medica Arteriana (Med-Art) Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Konsumsi Obat Antidiabetes Oral Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rsud Kabupaten Jombang.
- Ulfani, D., Keperawatan, I., & Kesehatan Masyarakat, F. (2021). Hubungan Depresi Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. In Window Of Nursing Journal (Vol. 01, Issue 02).
- World Health Organization. (1996, December). Whoqol-Bref: Introduction, Administration, Scoring And Generic Version Of The Assessment: Field Trial Version.
- Yeole, U., Jiandani, M., Kunjir, S., & Bhat, S. (2020). Quality Of Life Of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study. Medical Journal Of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth, 311–314. [Https://Doi.Org/10.4103/Mjdrdypu.Mjdrdypu_353_19](https://doi.org/10.4103/Mjdrdypu.Mjdrdypu_353_19)
- Yulia Rachmawati, P., Siti Maryam, R., Riyanti, E., Hartini, T., Resnayati, Y., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii, J. (2024). Faktor Determinan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Panti Article History. [Https://Doi.Org/10.33369/Jvk.V7i2.33303](https://doi.org/10.33369/jvk.v7i2.33303)