

## IMPLEMENTASI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KADAR GULA DARAH SEWAKTU PASIEN DIABETES MELITUS

### IMPLEMENTATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS ON BLOOD SUGAR LEVELS DURING DIABETES MELLITUS PATIENTS

Friska Yudani<sup>1</sup>, Senja Atika Sari HS<sup>2</sup>, Ludiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Wacana

Email: [friskayudani27@gmail.com](mailto:friskayudani27@gmail.com)

#### ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit gangguan pada endokrin yang merupakan hasil dari proses destruksi sel pankreas sehingga insulin mengalami kekurangan. Diabetes melitus apabila tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi inilah yang mematikan bukan diabetesnya. Salah satu penatalaksanaan yang dapat diberikan pada pasien diabetes melitus yaitu relaksasi hipnosis lima jari. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu dua pasien diabetes melitus sesuai kriteria inklusi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah implementasi hipnosis lima jari. Implementasi ini dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi waktu pemberian 15-30 menit. Hasil pengkajian tekanan darah sebelum intervensi pada pada subyek I (Ny. S) 180 mg/dL dan subyek II (Ny. R) 170 mg/dL. Setelah implementasi terjadi penurunan kadar gula darah sewaktu pada kedua subyek, dimana kadar gula darah sewaktu pada hari ketiga setelah intervensi pada subyek I (Ny. S) menjadi 165 mg/dL dan pada subyek II (Ny. R) menjadi 150 mg/dL. Hasil implementasi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus.

**Kata Kunci** : Hipnosis Lima Jari, Gula Darah.

#### ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is an endocrine disorder disease that is the result of the process of destruction of pancreatic cells so that insulin is deficient. Diabetes mellitus, if left untreated, can lead to complications. It is this complication that is deadly, not his diabetes. One of the management that can be given to patients with diabetes mellitus is five-finger hypnosis relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two patients with diabetes mellitus according to the inclusion criteria. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at blood sugar levels before and after the implementation of five-finger hypnosis. This implementation is carried out 1 time a day for 3 days with a duration of 15-30 minutes. The results of the pre-intervention blood pressure assessment were 180 mg/dL in subjects I (Mrs. S) 180 mg/dL and in subjects II (Mrs. R) 170 mg/dL. After implementation, there was a decrease in blood sugar levels in both subjects, where blood sugar levels on the third day after intervention in subjects I (Mrs. S) became 165 mg/dL and in subjects II (Mrs. R) became 150 mg/dL. The results of the implementation of five-finger hypnosis have an effect on reducing blood sugar levels in patients with diabetes mellitus.*

**Keywords** : Five-finger hypnosis, blood sugar.

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis progresif yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein, mengarah ke hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi)<sup>1</sup>. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa jumlah penderita diabetes meningkat dari 200 juta pada tahun 1990 menjadi 830 juta pada tahun 2022. Prevalensi meningkat lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah dibandingkan di negara-negara berpenghasilan tinggi<sup>2</sup>.

Prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur menurut Provinsi di Indonesia yaitu 877.531 kasus dari angka tersebut kasus tertinggi berada di Provinsi Jawa Barat dengan 156.977 kasus dan kasus terendah berada di Provinsi Papua Selatan dengan 1.684 kasus, sedangkan di Provinsi Lampung sendiri didapatkan 29.331 kasus<sup>3</sup>. Jumlah penderita menurut Kecamatan dan Puskesmas di Kota Metro pada tahun 2023 cukup tinggi yaitu 4.120 penderita dan angka tertinggi berada di Puskesmas Yosomulyo dengan 797 penderita<sup>4</sup>.

Diabetes melitus bersifat kronik bahkan seumur hidup, sampai sekarang belum ada obat yang dapat mengobati penyakitnya, yang ada saat ini hanyalah usaha untuk mengendalikan glukosa darah seperti glukosa darah pada orang normal. Diabetes melitus apabila tidak ditangani dapat menyebabkan

komplikasi. Komplikasi inilah yang mematikan bukan diabetesnya. Ancaman komplikasi diabetes terus membayangi masyarakat setiap 10 detik orang di dunia meninggal akibat komplikasi yang ditimbulkan<sup>5</sup>.

Komplikasi DM terdiri dari komplikasi jangka pendek dan jangka panjang, komplikasi jangka pendek akibat DM terdiri dari penurunan kadar gula darah secara drastis (hipoglikemia), peningkatan kadar gula darah secara drastis (hiperglikemia), ketoasidosis metabolik, dan penurunan kesadaran. Sedangkan komplikasi jangka panjang akibat DM terdiri dari gangguan saraf tepi (*neuropathy*), gagal ginjal (*nephropathy*), gangguan pada mata (*retinopathy*), arteriosklerosis, penyakit jantung, hipertensi, stroke, luka (ulkus diabetikum) dan nyeri *neuropathy*<sup>6</sup>.

Pengendalian penyakit diabetes melitus terdiri dari lima pilar yang saling berkaitan satu sama lain, lima pilar diabetes melitus tersebut antara lain edukasi, terapi gizi, pengobatan/farmakologi, pemeriksaan gula darah sendiri, dan aktivitas/olahraga<sup>7</sup>. Latihan aktivitas/olahraga yang dapat dilakukan antara lain terapi relaksasi, yang terdiri dari relaksasi nafas dalam, *progressive muscle relaxation*, relaksasi benson, relaksasi autogenik dan relaksasi 5 jari (hipnosis lima jari). Jika terapi farmakologi dan non farmakologi ini terus dilakukan bersamaan maka penurunan kadar glukosa darah tercapai<sup>8</sup>.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu jenis hipnosis yang bisa menjadi pilihan untuk mengatasi ketegangan, kecemasan dan stres pada pasien diabetes melitus. Hipnosis lima jari ini dilakukan dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang paling disukai oleh seseorang sehingga bisa menimbulkan perasaan tenang dan nyaman<sup>7</sup>.

Keadaan tenang atau relaks dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan, menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, dan relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah<sup>8</sup>.

Tujuan dari implementasi ini yaitu untuk untuk menggambarkan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus sebelum dan setelah implementasi hipnosis lima jari.

**METODE**

Implementasi ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dengan surat laik etik No: 094/KEPK-LE/AKDW/IV/2025 menggunakan metode

studi kasus terhadap 2 pasien diabetes melitus sesuai kriteria inklusi, implementasi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari. Instrumen yang digunakan dalam implementasi ini adalah standar operasional prosedur (SOP) hipnosis lima jari, dan standar operasional prosedur (SOP) pengukuran kadar gula darah sewaktu, lembar observasi pengukuran kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah implementasi hipnosis lima jari.

**HASIL**

Gambaran subyek dalam implementasi ini sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Subyek I**

Data	Subyek I
Nama	Ny. S
Usia	60 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Riwayat penyakit DM dalam keluarga	Ada (ibu subyek)
BB/TB	61 kg/159 cm
IMT	23.9 (Kelebihan berat badan/ <i>overweight</i> )
Aktivitas fisik sebelum menderita DM	Melakukan senam

**Tabel 2**  
**Karakteristik Subyek II**

Data	Subyek II
Nama	Ny. R
Usia	55 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Riwayat penyakit DM dalam keluarga	Ada (ibu subyek)
BB/TB	66 kg/170 cm
IMT	22.6 (Normal)
Aktivitas fisik sebelum menderita DM	Tidak melakukan senam

Kadar gula darah sewaktu sebelum dan setelah implementasi pada kedua subyek dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3**

**Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Setelah Intervensi**

Subyek	Implementasi ke-1	Implementasi ke-2
	Sebelum	Setelah
Subyek I	180 mg/dL	165 mg/dL
Subyek II	170 mg/dL	150 mg/dL

**PEMBAHASAN**

**1. Karakteristik Subyek**

a. Usia

Semakin meningkat umur seseorang maka semakin besar kejadian DM tipe dua. Usia terbanyak penderita diabetes adalah >45 tahun<sup>7</sup>. Peningkatan kejadian diabetes seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada usia >40 tahun karena pada usia tersebut mulai terjadi peningkatan intoleransi glukosa. Selain itu, proses menua dapat mengakibatkan penyusutan sel-sel  $\beta$  yang progresif<sup>9</sup>. Sel  $\beta$  berfungsi untuk memproduksi hormon insulin. Adapun fungsi hormon insulin adalah untuk mengendalikan kadar gula darah dalam tubuh dan mengubah gula darah (glukosa) berlebih menjadi energi cadangan yang akan disimpan pada hati dan otot<sup>10</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada pasien yang berusia >45 tahun memiliki

risiko 18,143 kali dibandingkan dengan pasien yang berusia <45 tahun, setelah seseorang mencapai umur 40 tahun maka kadar gula darah naik 1-2 mg% pertahun pada saat puasa dan akan naik sekitar 5,6-13 mg% pada 2 jam setelah makan. Berdasarkan hal tersebut tidaklah mengherankan apabila faktor usia merupakan faktor utama terjadinya kenaikan prevalensi diabetes mellitus khususnya tipe II serta gangguan toleransi glukosa<sup>11</sup>.

Berdasarkan uraian diatas menurut asumsi penulis kedua subyek (Ny. S dan Ny. R) sangat berisiko menderita penyakit diabetes melitus tipe II karena berusia lebih dari 45 tahun.

b. Riwayat Penyakit DM dalam Keluarga

Kedua subyek dalam implementasi ini memiliki riwayat diabetes melitus tipe II dalam keluarganya. Anak dari penyandang diabetes melitus tipe II memiliki peningkatan resiko dua hingga empat kali menderita diabetes melitus tipe II dan 30% resiko mengalami intoleransi glukosa (ketidakmampuan memetabolisme karbohidrat secara normal)<sup>12</sup>. Orang yang menderita diabetes melitus diperkirakan mempunyai gen diabetes dan bakat diabetes merupakan gen resesif, sehingga hanya orang yang bersifat homozigot dengan gen resesif tersebut yang menderita diabetes

melitus. Orang yang memiliki riwayat DM pada keluarga berpeluang 10,938 kali lebih besar menderita diabetes melitus tipe dua daripada orang yang tidak mempunyai riwayat DM pada keluarga<sup>7</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya seseorang akan lebih berisiko terkena penyakit diabetes millitus apabila seseorang tersebut memiliki garis keturunan dari ibu dan akan cenderung akan terkena penyakit diabetes lebih mudah lagi bila memiliki riwayat garis keturunan diabetes dari ayah+ibu. Hal tersebut kemungkinan karena adanya gabungan gen pembawa sifat diabetes millitus dari ayah dan ibu sehingga usia terdiagnosis diabetes millitus menjadi lebih cepat. Seseorang yang memiliki salah satu atau lebih anggota keluarga baik orang tua, saudara, atau anak yang menderita diabetes, memiliki kemungkinan 2 sampai 6 kali lebih besar untuk menderita diabetes dibandingkan dengan orang-orang yang tidak memiliki anggota keluarga yang menderita diabetes<sup>13</sup>.

Berdasarkan uraian diatas kedua subyek memiliki riwayat diabetes melitus tipe II dalam keluarganya yaitu dari ibu subyek, sehingga kedua subyek berisiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus tipe II.

c. Berat badan

Berat badan subyek I (Ny. S) dalam kategori *overweight* dengan nilai IMT 23.9 sedangkan subyek II (Ny. R) dalam kategori berat badan normal dengan IMT 22.6. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan berkurangnya jumlah reseptor insulin yang dapat bekerja di dalam sel pada otot skeletal dan jaringan lemak. Kegemukan merusak kemampuan sel beta untuk melepas insulin saat terjadi peningkatan glukosa darah<sup>14</sup>.

Seseorang dengan obesitas akan berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula darah di mana sel-sel beta pulau *langerhans* menjadi kurang peka terhadap rangsangan dan akan menekan jumlah reseptor insulin pada sel-sel seluruh tubuh. Terdapat hubungan antara obesitas dengan kadar gula darah yaitu pada kegemukan dengan IMT >23 mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah menjadi 200 mg%<sup>7</sup>.

Berdasarkan penelitian tentang faktor risiko kejadian diabetes melitus tipe II pada guru-guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sukarami Palembang, didapatkan hasil OR = 46 menyatakan bahwa responden yang obesitas lebih berisiko 46 kali untuk mengalami

peningkatan kadar glukosa darah sewaktu dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas<sup>15</sup>.

Berdasarkan uraian diatas berat badan subyek I (Ny. S) dalam implementasi ini memiliki berat badan 61 kg dengan nilai IMT = 23.9 kg/m<sup>2</sup> dalam kategori kelebihan berat badan *overweight* sehingga lebih besar berisiko tinggi mengalami diabetes melitus tipe II. Subyek II (Ny. R) dengan berat badan 66 kg nilai IMT = 22.6 kg/m<sup>2</sup> dalam kategori berat badan normal juga dapat berisiko mengalami diabetes melitus tipe II dari faktor lain seperti usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit keluarga.

d. Aktivitas fisik sebelum menderita diabetes melitus tipe II

Aktivitas fisik subyek I dalam implementasi ini sebelum hingga terdiagnosa diabetes melitus tipe II sering melakukan senam, sedangkan subyek II sebelum terdiagnosa diabetes melitus tipe II tidak pernah melakukan olahraga, setelah subyek II terdiagnosa diabetes melitus tipe II subyek II rajin mengikuti olahraga senam. Aktivitas fisik berdampak terhadap aksi insulin pada orang yang berisiko DM. Kurangnya aktivitas merupakan salah satu faktor yang ikut berperan yang menyebabkan resistensi insulin pada DM tipe II<sup>14</sup>.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terpenting karena menunjukkan bahwa seseorang yang teratur melakukan aktivitas fisik menurunkan risiko penyakit diabetes melitus. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang kurang mempunyai risiko 3,217 kali lebih besar mengalami diabetes melitus tipe II daripada seseorang yang teratur/cukup melakukan aktivitas fisik<sup>16</sup>.

Aktivitas fisik dapat berpengaruh pada metabolisme tubuh, selama melakukan aktivitas fisik, tubuh memerlukan energi berupa *Adenosine Triphosphate* (ATP) yang berasal dari metabolisme glukosa. Aktivitas fisik kurang dapat berpengaruh pada metabolisme tubuh yang disebabkan oleh energi yang masuk dan keluar tidak seimbang serta dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Aktivitas fisik yang rendah dan berlangsung lama serta tanpa ada perubahan atau perbaikan, maka dapat mempengaruhi kerja insulin dan reseptor-reseptornya yang berujung pada kadar glukosa darah yang meningkat<sup>17</sup>.

Berdasarkan uraian diatas subyek II sebelum menderita diabetes melitus memiliki aktivitas fisik yang kurang, sehingga subyek II lebih berisiko tinggi mengalami diabetes melitus tipe II dari faktor aktivitas.

## 2. Kadar Gula Darah Kedua Subyek Sebelum Implementasi

Hasil pengukuran kadar gula darah sewaktu sebelum intervensi pada subyek I (Ny. S) yaitu 180 mg/dL, sedangkan pada subyek II (Ny. R) yaitu 170 mg/dL. Diabetes melitus tipe II adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan insulin baik absolut maupun relatif<sup>18</sup>.

Diabetes melitus tipe II apabila tidak diatasi dapat mengakibatkan komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi pada pasien diabetes melitus tipe II yaitu komplikasi makrovaskuler dan mikrovaskuler. Komplikasi makrovaskuler yang dapat terjadi yaitu penyakit arteri koroner, penyakit serebrovaskuler, hipertensi, penyakit pembuluh darah, infeksi. Sedangkan komplikasi mikrovaskuler yang dapat terjadi pada diabetes melitus tipe II yaitu retinopati, nefropati, neuropati sensorimotor, neuropati autonomy yaitu pupil, jantung, gastrointestinal, urogenital, ulkus tungkai dan kaki<sup>1</sup>.

Pengendalian penyakit diabetes melitus terdiri dari lima pilar yang saling berkaitan satu sama lain, lima pilar diabetes melitus tersebut antara lain edukasi, terapi gizi, pengobatan/farmakologi, pemeriksaan gula darah sendiri, dan aktivitas/olahraga<sup>7</sup>. Latihan aktivitas/olahraga yang dapat

dilakukan antara lain terapi relaksasi, yang terdiri dari relaksasi nafas dalam, *progressive muscle relaxation*, relaksasi benson, relaksasi autogenik dan relaksasi 5 jari (hipnosis lima jari). Jika terapi farmakologi dan non farmakologi ini terus dilakukan bersamaan maka penurunan kadar glukosa darah tercapai<sup>8</sup>.

## 3. Kadar Gula Darah Kedua Subyek Setelah Implementasi

Kadar gula darah kedua subyek setelah dilakukan implementasi hipnosis lima jari selama 3 hari terjadi penurunan, dimana kadar gula darah menjadi 165 mg/dL pada subyek I (Ny. S) dan 150 mg/dL pada subyek II (Ny. R). Hasil implementasi ini relevan dengan penelitian sebelumnya dengan judul efektifitas hipnotis lima dalam pengendalian kadar gula darah DM tipe 2 yang dilakukan selama empat hari terhadap 23 responden, didapatkan bahwa adanya efektifitas hipnosis lima jari dalam pengendalian kadar gula darah<sup>19</sup>. Penelitian lain dengan judul penerapan terapi self hipnosis dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 yang dilakukan sebanyak 3 sesi dalam satu minggu dengan durasi waktu 10-15 menit/sesi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerapan terapi *self hypnosis* terhadap perubahan kadar gula darah<sup>20</sup>.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu jenis hipnosis yang bisa menjadi pilihan untuk mengatasi ketegangan, kecemasan

dan stres pada pasien diabetes melitus. Hipnosis lima jari ini dilakukan dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang paling disukai oleh seseorang sehingga bisa menimbulkan perasaan tenang dan nyaman<sup>7</sup>.

Keadaan tenang atau relaks dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan cara menekan pengeluaran epinefrin sehingga menghambat konversi glikogen menjadi glukosa, menekan pengeluaran kortisol menghambat metabolisme glukosa, sehingga asam amino, laktat, dan piruvat tetap disimpan di hati dalam bentuk glikogen sebagai energi cadangan, menekan pengeluaran glukagon menghambat mengkonversi glikogen dalam hati menjadi glukosa, dan relaksasi dapat menekan ACTH dan glukokortikoid pada korteks adrenal sehingga dapat menekan pembentukan glukosa baru oleh hati, selain itu lipolisis dan katabolisme karbohidrat dapat ditekan yang dapat menurunkan kadar gula darah<sup>8</sup>.

## KESIMPULAN

Implementasi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maria, I. (2021) *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke untuk Mahasiswa dan Perawat Profesional*. Yogyakarta: Deepublish.

2. WHO (2024) 'Diabetes', *Hamlet*, pp. 24–26. Available at: [https://doi.org/10.1007/978-1-137-00426-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-137-00426-0_3).
3. Kemenkes RI (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia (SKI)', *BKPK*, pp. 1–68.
4. Dinkes Kota Metro (2024) 'Profil Kesehatan Kota Metro Tahun 2023', pp. 1–205.
5. Syatriani, S. (2023) *Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
6. Pranata, S. & Vranada, A. (2019) *Puasa dan Diabetes*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
7. Purwaningsih, Y., Hartanto, A.E. & Hendrawati, G.W. (2022) *Intervensi Relaksasi Hipnosis Modifikasi Lima Jari untuk Mengatasi Stres dan Resiliensi Penderita Diabetes Mellitus*. Edited by Moh. Nasrudin. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
8. Pajar, D.S. (2022) 'Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi', *Jurnal Health Society*, 11(2), pp. 43–53.
9. Komariah, K. & Rahayu, S. (2020) 'Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, (Dm), pp. 41–50. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.412>.
10. Tim Medis Siloam Hospitals (2025) 'Mengenai Fungsi Pankreas dan Gangguan Kesehatan yang Berkaitan', pp. 1–5.
11. Susilawati & Rahmawati, R. (2021) 'Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(1), pp. 15–22. Available

- at: <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829>.
12. LeMone, P., Burke, K.M. & Bauldoff, G. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol. 2*. 5th edn. Edited by Nike Budhi Subekti. Jakarta: EGC.
  13. Nababan, A.S.V. *et al.* (2020) 'Faktor Yang Memengaruhi Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe II Factors Affecting The Blood Sugar Content Of Diabetas Mellitus (DM) Type II', *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), pp. 23–31. Available at: <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>.
  14. Damayanti, S. (2015) *Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
  15. Nurhayati & Navianti, D. (2018) 'Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Guru – Guru Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Sukarami Palembang', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 13(2), pp. 117–127. Available at: <https://doi.org/10.36086/jpp.v13i2.235>.
  16. Sipayung, R., Siregar, F. and Nurmaini (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Perempuan Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan', p. 79.
  17. Jati, R.A., Muchtar, F. & Salsabila, S. (2023) 'Faktor Risiko Aktivitas Fisik Pada Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kemaraya Kota Kendari Tahun 2023', *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), pp. 2828–6863.
  18. Padila (2018) *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
  19. Raharjo, S.B., Yusrawati, Y. & Zakirullah, Z. (2023) 'Efektifitas Hipnotis Lima Jari Melalui Bersyukur Dalam Pengendalian Kadar Gula Darah Dm Tipe 2', *Journal Keperawatan*, 2(2), pp. 147–159. Available at: <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.43>.
  20. Zulkarnain, Z., Rayasari, F. & Kamil, A.R. (2023) 'Penerapan Terapi Self Hipnosis dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2', *Jurnal Keperawatan*, 15, pp. 227–236. Available at: <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/802%0Ahttp://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/802/552>.