

EFEKTIFITAS HIPNOPRESUR TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH

Kartika Wijayanti, Sri Margowati, Emma Ari Setyowati

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang

Puskesmas mertoyudan 1 Kabupaten Magelang

Penyakit *Diabetes Mellitus* (DM)/kencing manis, semakin tidak terkendali. Era digital membuat individu kurang gerak, konsumtif, yang memicu obesitas dan bisa menjadi pencetus DM tipe 2 atau *Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus* (NIDDM) yaitu peningkatan kadar gula darah akibat resistensi insulin. Jumlah DM di Indonesia meningkat/tahun sekitar 1 juta orang, dan kurang dari 50% yang menyadari bahwa penyakitnya berbahaya. Komplikasi DM bisa merusak pembuluh darah, saraf, ginjal, risiko kebutaan, kelumpuhan gaster, gangguan seksual, dan luka sulit sembuh. DM tidak bisa sembuh, namun bisa dikontrol dengan minum obat antidiabetik secara teratur. Selain itu, diet yang tepat, aktifitas/olahraga, istirahat, management stress, dan terapi komplementer juga penting untuk mengontrol DM. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan kadar gula darah adalah *hipnopresur*. *Hipnopresur* merupakan kombinasi *akupresur* dan hipnosis lima jari (HIPMAJAR). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipnopresur bisa menurunkan kadar gula darah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hipnopresur efektif menurunkan kadar gula darah.

Desain penelitian adalah *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *pretest - posttest design with control group*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol (tanpa perlakuan) dan kelompok intervensi (diberikan *hipnopresur*). Responden 60 orang, 30 orang kelompok intervensi dan 30 orang kelompok kontrol. *Hipnopresur* dilakukan 3 kali dalam seminggu, selama 30 menit dalam 3 minggu, dilakukan di Puskesmas. Penelitian dilakukan Februari - Maret 2020. Hipnopresur dilakukan pada titik *acupoint Zusanli (ST36)*, *Shenshu (BL23)*, *Sanyinjiao (SP6)* sebanyak 30 kali pijatan searah jarum jam pada setiap *acupoint*, sedangkan HIPMAJAR dilakukan dengan mendengarkan video. Tahapan penelitian dimulai dengan mengukur kadar gula darah, tahap kedua melakukan *hipnopresur*, tahap ketiga mengukur kadar gula darah. Kadar gula darah diperiksa menggunakan alat glukometer.

Uji normalitas pada *pretest* kelompok eksperimen 0,058 ($p > 0,05$), kelompok kontrol 0,001 ($p < 0,05$). Uji normalitas *posttest* kelompok eksperimen 0,003 ($p < 0,05$), kelompok kontrol 0,003 ($p < 0,05$). Uji homogenitas pengukuran gula darah sebelum intervensi menunjukkan *p-value* 0,983 ($p > 0,05$), pengukuran sesudah intervensi menunjukkan *p-value* 0,009 ($p < 0,05$). Uji beda dua kelompok menggunakan *mann-whitney*, diperoleh nilai signifikansi 0,176 ($P > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan kedua kelompok menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hipnopresur efektif menurunkan kadar gula darah dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Kelompok kontrol juga efektif dengan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), namun lebih efektif kelompok intervensi. Kedua kelompok mengkonsumsi obat antidiabetik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya bahwa penurunan kadar gula darah dipengaruhi oleh kepatuhan minum obat antidiabetik, pola makan, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Hipnopresur efektif untuk

menurunkan kadar gula darah pada pasien DM. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol secara ketat faktor-faktor tersebut.

Kata Kunci: *Efektifitas, Hipnopersur, Kadar Gula Darah*