

**Peningkatan literasi kesehatan dan gaya hidup sehat  
penderita DM Tipe 2 melalui pendidikan kesehatan, simulasi, dan  
pendampingan berfokus pada Hipno-Diet**

Ady Irawan AM.<sup>1</sup>, Ikrima Rahmasari<sup>2</sup>, Adinda L.S.K. Putri.<sup>3</sup>, Ziara Arum  
Wulandari<sup>4</sup>

Universitas Duta Bangsa<sup>1</sup>, Universitas Duta Bangsa<sup>2</sup>, Universitas Duta Bangsa<sup>3</sup>,  
Universitas Duta Bangsa<sup>4</sup>

E-mail korespondensi: [ady\\_irawan@udb.ac.id](mailto:ady_irawan@udb.ac.id)

**ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) menjadi salah satu dari tiga penyakit penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Prevalensinya cukup tinggi dan terjadi peningkatan dua kali lipat dalam dua tahun terakhir. DM menjadi akar masalah dari penyakit komplikasi karena memperburuk morbiditas dan mortalitas diantara penderita DM tipe 2. Tindakan promotif dan preventif terhadap DM tipe 2 menjadi hal krusial untuk menekan tingginya angka DM di Indonesia. Hal tersebut dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, olah raga secara rutin, konsumsi makanan sehat dan bergizi, menghindari merokok dan konsumsi alkohol, serta manajemen stress dan emosi. Hipnosis telah terbukti tidak hanya mengurangi kecemasan dalam kondisi medis tetapi juga mengubah parameter fisiologis dan efektif dalam pengelolaan diabetes. Hipnodiet merupakan diet yang melibatkan penggunaan hipnosis untuk mengubah sikap seseorang terhadap makanan.

Dalam kegiatan promosi kesehatan, pendidikan kesehatan sangat penting, dimana peran literasi kesehatan sangat diperlukan. Ada kaitannya dengan literasi kesehatan yang rendah dengan rendahnya pemanfaatan fasilitas kesehatan dalam upaya promotif dan preventif. Perlu adanya peningkatan literasi kesehatan untuk menunjang perilaku hidup sehat yang kontinu.

**Kata Kunci:** Literasi kesehatan, gaya hidup sehat, hipnoterapi, hipnodiet, DM tipe 2

**ABSTRACT**

**Increasing health literacy and healthy lifestyle  
Type 2 DM sufferers through health education, simulations, and mentoring  
focusing on Hypno-Diet**

Ady Irawan AM.<sup>1</sup>, Ikrima Rahmasari<sup>2</sup>, Adinda L.S.K. Putri.<sup>3</sup>, Ziara Arum  
Wulandari<sup>4</sup>

Universitas Duta Bangsa<sup>1</sup>, Universitas Duta Bangsa<sup>2</sup>, Universitas Duta Bangsa<sup>3</sup>,  
Universitas Duta Bangsa<sup>4</sup>

Correspondence email: [ady\\_irawan@udb.ac.id](mailto:ady_irawan@udb.ac.id)

*Diabetes Mellitus (DM) is one of Indonesia's three leading causes of death. The prevalence is quite high and has doubled in the last two years. DM is the root cause of complications because it exacerbates morbidity and mortality among people with type 2 DM. Promotive and preventive actions against type 2 DM are crucial to suppressing the high DM rate in Indonesia. This can be done through adopting a healthy lifestyle, exercising regularly, consuming healthy and nutritious food, avoiding smoking and alcohol consumption, and stress and emotional management. Hypnosis has been shown to reduce anxiety in medical conditions, change physiological parameters, and be effective in managing diabetes. A hypnodiet is a diet involving hypnosis to change one's attitude towards food. Health education is very important in health promotion*

*activities, where health literacy is needed. There is a connection between low health literacy with low utilization of health facilities in promotive and preventive efforts. There needs to be an increase in health literacy to support a continuously healthy lifestyle.*

**Keywords:** Health literacy, healthy lifestyle, hypnotherapy, hypnodiet, type 2 DM

## 1. PENDAHULUAN

Di Indonesia Diabetes Melitus (DM) menjadi salah satu dari tiga penyakit penyebab kematian tertinggi (Pusdatin, 2020). DM dianggap sebagai akar dari berbagai penyakit kronis dan serius yang memperburuk morbiditas dan mortalitas diantara penderitanya. Hal ini dikarenakan DM bisa memicu beberapa komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, jantung, dan beberapa masalah gigi serta mulut (Banerjee et al., 2020).

DM tipe 2 adalah penyakit terkait gaya hidup yang menjadi pusat perhatian. *International Diabetes Federation* (IDF) menyatakan bahwa Indonesia menempati peringkat kelima jumlah penderita DM di dunia. Posisi ini merupakan peningkatan dua kali lipat dalam kurun waktu dua tahun, dimana terdapat 10.7 juta penderita di tahun 2019 (Pusdatin, 2020). Peningkatan ini tidak terlepas dari gaya hidup masyarakat yang kurang sehat, termasuk salah satunya dalam manajemen nutrisi dimana pola makan yang tidak sehat dianggap sebagai kontributor utama (Ley et al., 2014).

Investasi dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes yang efektif menjadi penting untuk memerangi tingginya angka DM di Indonesia. Tindakan promotif dan preventif terhadap DM tipe 2 menjadi hal krusial sehingga perlu dilakukan sedini mungkin. Hal tersebut dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, olah raga secara rutin, konsumsi makanan sehat dan bergizi,

menghindari merokok dan konsumsi alkohol, serta manajemen stres dan emosi.

Hipnosis telah terbukti tidak hanya mengurangi kecemasan dalam kondisi medis tetapi juga mengubah parameter fisiologis dan efektif dalam pengelolaan diabetes, termasuk pengaturan gula darah, peningkatan kepatuhan, penurunan berat badan pada orang dewasa maupun remaja (Pereira, 2017). Sugesti hipnosis berfungsi sebagai pelatih motivasi dan dapat digunakan secara efektif untuk mengubah keyakinan dan perilaku dan karenanya berfungsi sebagai metode tambahan dalam pengelolaan diabetes (Bahtiar & Suprapti, 2016). Peningkatan sugestibilitas yang ditunjukkan selama keadaan hipnosis akan membantu dalam meningkatkan kepatuhan terhadap olahraga, diet, dan perubahan gaya hidup lain yang diperlukan untuk manajemen diabetes. Hipnodiet merupakan diet yang melibatkan penggunaan hipnosis untuk mengubah sikap seseorang terhadap makanan (Sa'adulloh, 2014).

Dalam kegiatan promosi kesehatan, pendidikan kesehatan sangat penting, dimana peran literasi kesehatan sangat diperlukan. Namun, literasi kesehatan tidak boleh dinilai sebagai konsep yang terisolasi tetapi harus dievaluasi dalam kombinasi dengan perilakunya (Yeh et al., 2018). Literasi kesehatan mempengaruhi perilaku kesehatan diikuti gaya hidup diantara penderita DM tipe 2 (Yrisin, 2021). Walaupun Indonesia memiliki tingkat literasi

yang tinggi, belum tentu angka literasi kesehatannya juga tinggi.

## 2. PERMASALAHAN

Para Penderita DM Tipe 2 sering kali tidak menyadari jika seseorang dirinya mengidap diabetes dan ketika mereka sadar, sudah terjadi komplikasi. Gaya hidup seperti makan tidak sehat, berkurangnya aktivitas fisik, obesitas dan stres sering dianggap sebagai faktor-faktor penyebab yang tidak terkontrolnya kadar gula darah sehingga dapat mengakibatkan terjadinya DM Tipe 2. Para penderita mendatangi fasilitas kesehatan ketika mereka sudah mengalami keadaan yang cukup parah. Ada kaitannya dengan literasi kesehatan yang rendah dengan rendahnya pemanfaatan fasilitas kesehatan dalam upaya promotif dan preventif. Perlu adanya peningkatan literasi kesehatan untuk menunjang perilakuhidup sehat yang kontinu.

## 3. METODOLOGI

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan empat kegiatan utama sebagai berikut:

- a. Persiapan kegiatan  
Persiapan pelaksanaan meliputi koordinasi dengan mitra sasaran pengabdian, pembelian alat dan bahan untuk pelatihan, pembuatan leaflet dan materi pengabdian, serta perencanaan tempat dan waktu pelaksanaan.
- b. Pendidikan kesehatan berfokus pada Hipnodiet  
Pendidikan kesehatan memberikan penambahan pengetahuan diantara penderita DM tipe 2. Pemberian materi yang berfokus pada Hipnodiet

memberikan pemahaman bahwa manajemen nutrisi menjadi hal yang signifikan dalam peningkatan gaya hidup sehat untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas DM tipe 2.

- c. Simulasi Hipnodiet  
Hipnodiet akan disimulasikan oleh trainer yang tersertifikasi. Peserta akan disugesti dengan tujuan agar mampu memanajemen diet mereka sehingga tercapai pola hidup yang lebih sehat.
- d. Pendampingan Hipnodiet  
Proses pendampingan dilakukan paska simulasi dan akan dipraktikkan kembali diantara peserta. Pendampingan dilakukan oleh trainer hipnoterapi tersertifikasi dan fasilitator.
- e. Evaluasi  
Evaluasi atau responsi yang dilakukan berupa pengukuran literasi kesehatan dan gaya hidup diantara peserta. Instrumen yang digunakan adalah HLS-EU-SQ10-IDN (Rachmani dkk., 2019).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator capaian pada program pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan pada masyarakat Desa Gayamsari, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo. Pemberian informasi terkait hipnoterapi yang berfokus pada sugesti manajemen diet DM tipe 2 memiliki andil dalam peningkatan literasi kesehatan yang mendukung pembentukangaya hidup lebih sehat diantara penderita DM tipe 2.

Pelaksana pengabdian juga meliputi simulasi hipnodiet. Pendampingan dilakukan selama proses hypnosis. Proses ini disertai responsi untuk mengukur level literasi kesehatan sebagai output dari pendidikan kesehatan. Literasi

kesehatan didukung dengan sugesti positif dari Hipnodiet akan memberikan kontribusi terhadap perubahan perilaku. Peningkatan literasi kesehatan dan gaya hidup sehat peserta menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pengabdian ini.



Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga dengan DM tipe 2 di wilayah Gayamsari, Sukoharjo. Kegiatan pada pengabdian ini meliputi pemberian pendidikan kesehatan tentang hipnodiet. Sebagai *follow up* kegiatan ini, maka pengabdian masyarakat berlanjut pada pemberian simulasi prosedur hipno-diet. Pendampingan proses hipnodiet juga dilaksanakan dengan tujuan hipno-diet. Penyusun evaluasi ditujukan untuk mengetahui adanya perubahan literasi kesehatan diantara pasien dengan DM tipe 2.



Proses evaluasi didapatkan adanya peningkatan literasi kesehatan diantara penderita DM tipe 2 di wilayah Gayamsari, Sukoharjo.

Hal ini didapatkan dari perbandingan nilai literasi kesehatan yang diukur dengan HLS-EU-Q10-IDN sebelum kegiatan dan sesudah kegiatan.



Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan kemanjuran hipnosis sebagai bagian dari pengobatan integratif dari banyak kondisi yang sulit diobati oleh obat tradisional. Hipnodiet menjadi salah satu upaya untuk mendorong individu dengan DM tipe 2 dalam upaya peningkatan gaya hidup sehat. Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang berfokus pada Hipnodiet untuk penderita DM tipe 2 menjadi upaya untuk memperkuat literasi kesehatan yang mendukung perubahan perilaku melaluipeningkatan gaya hidup sehat.

## 5. KESIMPULAN

Hipnosis menjadi bagian dari pengobatan integratif dari banyak kondisi yang sulit diobati oleh obat tradisional. Kaitannya dengan manajemen nutrisi, hipnodiet menjadi salah satu upaya untuk mendorong individu dengan DM tipe 2 dalam upaya peningkatan gaya hidup sehat melalui manajemen konsumsi makanan sehat sesuai dengan kebutuhan pasien. Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang berfokus pada Hipnodiet untuk penderita DM tipe 2, disertai simulasi, dan pendampingan menjadi upaya untuk memperkuat literasi kesehatan yang mendukung perubahan perilaku melalui

peningkatan gaya hidup sehat. Dari formulasi inilah dapat ditemukan peningkatan kualitas hidup diantara penderita DM tipe 2. Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya membantu individu dengan DM tipe 2 mencapai kondisi tersebut. Kegiatan ini berhasil untuk memberikan penguatan pengetahuan dan perilaku diantara penderita DM tipe 2, dibuktikan dengan meningkatnya level literasi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahtiar, Y., Suprpti, B. 2016. Pengaruh terapi hypnosis terhadap kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di kota Tasikmalaya. *Media Informasi*, 12, (1):pp. 15–22. doi: 10.37160/bmi.v12i1.13.
- Banerjee, M., Chakraborty, S., and Pal, R.. (2020). Diabetes self-management amid COVID-19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*,14, (4): 351–354. doi: 10.1016/j.dsx.2020.04.013.
- Ley, S. H., Hamdy, O., Mohan, V., and Hu, F. B. (2014). Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *The Lancet*, 383(9933): 1999–2007. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60613-9.
- Pereira, M. da G.. (2017). Changing the mind: hypnosis and diabetes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 25(0). doi: 10.1590/1518-8345.0000.2868.
- Pusdatin. (2020). *Diabetes Mellitus*. Pusdatin, “Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf.” 2020.
- Rachmani, E., Hsu, C.Y., Nurjanah, N., Chang, P.W., Shidik, G.F., Noersasongo, E., et al. Developing an Indonesia’s Health Literacy Short-Form Survet Questionnaire (HLS-EU-SQ10-IDN) using selection and genetic alogarithm. *Compute Methods and Programs in Biomedicine*, 1(2019):182.
- Sa’adulloh, D. (2014). Pengaruh hypnoslimming terhadap penurunan berat badan pada siswi dengan gizi lebih di SMK Al-Ikhlas tahun 2013. [http://mhs.stikim.ac.id/stikim\\_karyailmiah/karya\\_ilmiah/sarjana\\_keperawatan/2014\\_0812000252\\_file1.pdf](http://mhs.stikim.ac.id/stikim_karyailmiah/karya_ilmiah/sarjana_keperawatan/2014_0812000252_file1.pdf)
- Ydirin, S. B. (2021). Health literacy and health-promoting behaviors among adults at risk for diabetes in a remote Filipino community. *Belitung Nurs J*, 7(2): 88–97. doi: 10.33546/bnj.1298.
- Yeh, J.-Z. et al.(2018). Disease-specific health literacy, disease knowledge, and adherence behavior among patients with type 2 diabetes in Taiwan. *BMC Public Health*, 18(1): 1062. doi: 10.1186/s12889-018-5972-x.