

Maya Hugeng, M.Psi., Psikolog
Yus Santos, MM, CCHt, CI, MNLP

MERDEKA DIABETES

NLP Hypnotherapy EST For Health



Pengantar oleh :

Prof. Dr. Hans Tandra, SpPD - KEMD, PhD, FINASIM, FACE
(Dokter, Internis, Endokrinologis, Diabetologis)



Passion for Knowledge

MERDEKA DIABETES

Maya Hugeng M.Psi, Psikolog
Yus Santos, MM, CCHt, CI, MNLP

ISBN: 978-602-455-182-7

Penyunting: Marina Ariyani

Desain: d.e

Penata Letak: Dias Aditya Andrianto

Ilustrator: Phan Feryhoky Panmewa

©2017, Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 – Lantai 2
Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu populer
Jakarta, 2017

Maya Hugeng, M.Psi., Psikolog
Yus Santos, MM, CCHt, CI, MNLP

MERDEKA

DIABETES

NLP Hypnotherapy EST For Health



BHUANA ILMU POPULER
KELOMPOK GRAMEDIA

Kata Pengantar

PENYAKIT diabetes tidak pandang bulu, semua orang bisa terkena. Ketika waktu makan dan jam tidur yang tidak teratur; malas bergerak; merokok; stres yang datang bertubi-tubi; dipastikan Anda akan menjadi “pabrik gula”, meski keluarga tidak memiliki riwayat pengidap diabetes. Diabetes adalah *lifestyle disease*. Gaya hidup yang keliru membuat separuh populasi dunia menjadi calon pasien diabetes.

Jika tidak dengan sungguh-sungguh mengatasinya, komplikasi pada jantung, stroke, dan gagal ginjal, diam-diam bisa membunuh Anda. Diabetes yang tidak terkontrol membuat usia Anda berkurang 10 tahun. Diabetes adalah *the silent killer*. Dari urusan gula darah, bisa merambah ke masalah mata, liver, jantung, ginjal, otak, dan semua organ tubuh. Para pakar menyebut diabetes sebagai *the mother of all diseases*, sumber dari segala penyakit.

Saat ini, Indonesia menduduki peringkat ke-7 dalam 10 negara diabetes tertinggi di dunia. Jenis diabetes yang paling banyak diidap orang Indonesia adalah tipe kedua, yang sangat erat berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang tidak benar. Setiap 19 detik muncul satu pasien baru, dan setiap enam detik, ada satu pengidap diabetes yang meninggal dunia. Namun, ada juga pasien diabetes yang berhasil terselamatkan. Semuanya

itu bergantung pada kemauan untuk hidup dan disiplin. Jika bisa menjaga makan, tidak tergoda dengan cara hidup yang sembarangan, maka Anda berhak untuk tetap sehat dan berumur panjang!

Kunci keberhasilan mengalahkan diabetes adalah JAMU, JATI, dan JARI. JAMU artinya JAGA MULUT; pengaturan jam, jumlah, serta jenis makan merupakan syarat utama berdiet sehat. JATI adalah JAGA HATI; tidak rakus dan selalu hidup dengan penuh disiplin. Selanjutnya JARI, JAGA DIRI. Inilah yang secara rinci dijabarkan dalam buku tulisan Saudara Maya Hugeng, M.Psi, seorang Psikolog dan Yus Santos: MERDEKA DIABETES.

Cara manajemen diri yang benar, membina perilaku hidup sehat, mengatasi stres, yang akhirnya bisa menjalani gaya hidup sehat dan berdiet dengan tepat, akan membuat gula darah berhasil dikendalikan. Komplikasi akibat sakit gula pun bisa dikurangi, bahkan dihindari.

Masalah yang dihadapi pasien dan keluarga diabetes itu sangat banyak. Selain penderitaan dan sengsara lantaran sakitnya, juga membuang biaya, serta menyusahkan dan merepotkan banyak orang. Penanganan diabetes perlu dilakukan oleh satu tim yang melibatkan si pasien; keluarga, istri, suami, atau anak; keluarga; dokter; paramedis; dan siapa saja yang peduli. Pendekatan secara menyeluruh dan integratif akan mengalahkan diabetes dan manajemen diri yang tepat adalah salah satu unsur sangat penting di antaranya.

Surabaya, 21 Desember 2016

**Prof. Dr. Hans Tandra, PhD, SpPD-KEMD,
FINASIM, FACE**

**Dokter, Internis, Endokrinologis, Diabetologis
Penulis Buku Best Seller, *Diabetes Bisa Sembuh***

“Tahu dan kenali diri sendiri adalah obat yang ampuh.”

DIABETES sudah menjadi penyakit warisan keluarga kami, termasuk saya. Namun, sebagai motivator yang keliling Indonesia membuat saya agak kesulitan untuk diet ketat. Setelah belajar untuk lebih memahami dan mengenal respon di dalam diri ini, akhirnya saya bisa makan nasi putih dan minum minuman manis tanpa khawatir membuat gula darah naik berlebihan.

Selama kita sadar dan tahu diri, serta lebih mawas diri, maka diabetes tidak lagi menjadi momok yang menakutkan, namun menjadi peluang untuk membenahi pola hidup yang berawal dari pola pikir. Inilah yang disajikan dengan enak dan ringan dalam buku ini. Anda wajib untuk menguasai beberapa teknik olah pikir dan olah perasaan agar kemampuan memilih, memilah, dan membuat keputusan menjadi lebih efektif.

Saat pikiran lebih positif, hidup pun lebih efektif. Saat hidup sudah efektif, maka menjadi manusia produktif bukanlah sebuah angan-angan, namun sesuatu yang bisa diwujudkan.

Mari berbuat sesuatu untuk kehidupan ini. Salam hormat dari saya, Krishnamurti, motivator yang juga pengidap Diabetes.

Krishnamurti,
Penulis Sembilan Buku tentang
Motivasi dan *Self Healing*

PENDAPAT PARA PEMBACA BUKU INI

SEWAKTU manusia dilanda penyakit, ia berpikir “di mana letak kesalahannya?” Ia menoleh ke kiri dan ke kanan. Makanan? Virus? Pekerjaan? Polusi? Keluarga? Stres?

Manusia menerka-nerka dan menuduh. Jawaban pun direkayasa. Manusia lupa bahwa dari awal penciptaan, Allah telah memberinya jiwa dan raga yang super hebat untuk sehat, berkarya, bertumbuh, dan sejahtera. Karunia Allah ini sering kali dilupakan manusia. Ia melalaikan, mengalahkan, dan merusak suatu sistem yang seyogyanya dikelola dan dikendalikan dengan manajemen diri.

Manajemen diri yang bagaimana? Silakan temukan jawabannya dalam buku “MERDEKA DIABETES”, suatu penyakit yang diramalkan akan semakin berada di dalam mereka yang kurang memahami dan menekuni manajemen dirinya.

Dr.dr. Inge W. Benjamin, MSi.

Dosen Program Studi Kedokteran UKWMS

BUKU ini wajib dibaca buat semua orang yang ingin sehat karena diabetes tidak memilih usia. Orangtua pun WAJIB baca.

Bunda Lucy

Healing Path Advisor

www.bundalucy.com

SEJAK awal mula menjalani profesi dokter, saya menyadari bahwa kesehatan prima tidak cukup diusahakan dengan obat-obatan kimiawi belaka. Prinsip holistik, memperhatikan juga aspek preventif, promotif, rehabilitatif, serta keseimbangan fisik, psikis dan spiritual, harus cukup diperhatikan oleh para petugas medis. Benar saja. Di era terkini ketidakseimbangan aspek tersebut menjadi biang keladi munculnya penyakit fisik. Sejak itu, saya selalu berusaha menyisipkan dan memperhatikan aspek holistik dalam keseharian praktek saya, selain aspek medis.

Begitu juga pada tata laksana penyakit Diabetes Melittus yang muncul sebagai penyakit “populer” di era ini. Perhatian pada keseimbangan tersebut bisa memperbaiki kualitas hidup. Dalam buku ini, Mbak Maya dan Mas Yus Santos mengajak untuk melengkapi pengobatan medis Diabetes Melittus, dengan suatu “tools” dari sisi psikis, yaitu menelusuri kedalaman diri, berdialog dengan diri, mengajak diri untuk berkompromi, serta berkolaborasi dalam kesehatannya.

Saya yakin isi buku ini tidak hanya ditujukan pada mereka yang sedang menderita diabetes. Saya yakin buku ini bisa digunakan untuk siapa pun yang ingin lebih memahami kesehatan dirinya, berkomunikasi dengan dirinya, dan menjadi katalisator

kesehatan untuk orang di sekitarnya. Tidak hanya kesehatan fisik, tapi juga jiwa dan spiritual. Selamat menyelam(i).

dr. A. J. Agung Kurniawan Saputra, MARS, CHt.

Dokter di RS RKZ Surabaya,
Praktisi Clinical Hypnotherapy

BUKU ini membawa kabar baik bagi penderita diabetes! Banyak orang membutuhkan referensi yang jelas dan praktis seperti ini. Di dalamnya memuat panduan-panduan mudah bagaimana mengelola diri sendiri dan menjalani kehidupan yang tetap positif. Dengan tambahan sentuhan hipnoterapi dan NLP di dalamnya, buku ini juga ingin menegaskan bahwa pola pikir dan motivasi memiliki peranan penting untuk menunjang penerapan pola makan dan gaya hidup yang sehat. Saya mereferensikan buku ini untuk dibaca sampai tuntas, kemudian diterapkan secara seimbang agar kualitas hidup bertambah baik dari hari ke hari.

Sydney Panjiagung

President The Indonesian Board of Hypnotherapy

PERTANYAAN pertama pada buku ini sungguh luar biasa, “Anda ingin sehat meski sudah terdiagnosa diabetes?” Ya, ternyata diabetes dalam buku ini dapat diatasi dengan cara “manajemen diri”. Buku ini sangat menarik karena merupakan buku pertama yang membahas hubungan manajemen diri dengan diabetes, terutama pada bagian: “Ketahui bagaimana pikiran Anda berespon terhadap hal yang tidak menyenangkan atau *perceived stress scale*.”

Isi buku ini luar biasa karena ditulis dengan menggabungkan NLP, Hipnoterapi, dan Egostate terapi. Bagi Anda yang selama ini hidup dengan diabetes atau pun yang sehat, tentu saja buku ini merupakan buku yang berharga bagaimana Anda melakukan manajemen diri.

BUKU ini juga dilengkapi dengan langkah-langkah untuk manajemen stres, manajemen perilaku, manajemen diri perilaku makan, serta pembuatan jurnal harian dalam pencatatan progres.

Selamat membaca buku yang luar biasa ini!

Agung webe

Author

<http://agungwebe.org>

<http://menulismudah.com>

SETIAP penyakit atau masalah kesehatan, termasuk diabetes melitus, membutuhkan tata laksana yang komprehensif untuk hasil yang terbaik. Tata laksana komprehensif yang dimaksud bukan saja mencakup peranan dari tenaga medis dan terapi farmakologis, tetapi juga adalah peranan penderita untuk melakukan gaya hidup sehat. Gaya hidup yang sehat meliputi makan sehat dan seimbang; bebas stres; dan olahraga teratur. Ditulis dengan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan komunikatif dengan pembacanya, yang mampu membantu penderita diabetes (dan juga praktisi medis) untuk lebih mudah memahami dan dipraktikkan agar mencapai target terapi yang luar biasa. Selamat membaca dan mempraktikkan!

dr. Meryana, M.Kes, Sp.S.

RS Premier dan RKZ Surabaya

Buku *Merdeka Diabetes* karya psikolog klinis Maya Hugeng dan *Hypnoterapis* Yus Santos merupakan buku yang layak dibaca, dipelajari, dan disimak oleh khalayak ramai Indonesia. Mengapa? Karena buku ini merupakan paduan yang menarik, serta menjadi langkah antara psikologi klinis dengan hipnoterapi dalam menanggulangi penderita diabetes yang sudah mulai banyak dipersada Indonesia. Selamat menikmati buku yang unik, bermanfaat, dan praktis.

Drs Michael Utama Purnama MA, PhD cand.

Mantan Kepsek SMAK St Louis Surabaya;

Mantan Kepsek SMAKr Petra 2 Surabaya;

Dosen Widya Mandala Surabaya; Satya Wacana Salatiga;

Fak.Psikologi Ubaya; dan Fak.Ekonomi Petra Surabaya

BUKU yang *VERY AWESOME!* Ketika saya membacanya, buku ini benar-benar menjelaskan secara detail dan membimbing untuk mengatasi diabetes dengan *SANGAT MUDAH!* Maya dan *bro* Yus adalah orang yang *BERPENGALAMAN* dan *PROVEN!* Saya *REKOMENDASIKAN* buku ini untuk Anda baca dan terapkan.

Antonius Arif

Penulis buku Best Seller:

Rahasia Menghancurkan Mental Block,

Persuasive Sales Magic & The Billionaire Attitude

Certified Instructor of Hypnotherapy, NGH, US &

APHP, UK Licensed Trainer of Resource Therapy

(Ego state therapy of Gordon Emmerson),

Certified Guerrilla Business,

www.antoniusarif.com;

www.NLPLeadershipIndonesia.com

Email : coachantoniusarif@gmail.com

Twitter @CoachArif

DIABETES adalah penyakit yang sangat ditakuti oleh semua orang karena komplikasi ke berbagai penyakit lain, seperti jantung, paru-paru, mata, bahkan penyakit seksual. Saya sendiri justru mendapat berkah setelah terkena diabetes 19 tahun yang lalu, yang hari ini menjadikan saya seorang *healer* dengan menggunakan berbagai metode. Sampai hari ini saya bisa melakukan *self healing* dan membagikan pengetahuan saya kepada orang lain tentang diabetes. Awalnya gula darah saya 450, tetapi saat ini 110.

Kunci utama untuk mengatasi diabetes adalah menjaga makan, menjaga minum, dan yang terpenting menjaga PIKIRAN. Pastikan Anda baca buku ini sehingga bisa berdamai dengan diabetes.

Iskandar Ali

Master Qigong

www.Medicalwujiqigong.com

SAYA menyadari betul pepatah yang mengatakan “Kesehatan saya adalah untuk keluarga”. Bila kita menderita sakit, bukan diri sendiri yang menderita (itu pasti), namun keluarga, yang bergantung kepada kita sebagai pencari nafkah, juga turut merasakan penderitaan itu.

Sesudah membaca buku bagus ini, saya menyarankan kepada segenap karyawan dan profesional untuk membaca buku Maya dan Yus Santos ini.

Diabetes adalah “*mother of all diseases*”, namun buku hebat ini dapat dijuluki “*mother book to heal diabetes as mother of all diseases*”. Bagaimana mengejar kesehatan dan kesembuhan dari diabetes, baik yang belum menderita, potensial menderita,

maupun yang sedang mengalaminya, dengan tidak mengonsumsi obat medis.

Namun bebas dari diabetes karena diri kita bersama Pencipta Kehidupan yang berikan hikmat kepada penulis buku ini. Baca segera buku ini.

Bob Budiono

Direktur PT. Indospring Tbk
Human Capital Indoprima Group Executive.

BUKU yang luar biasa ini membantu kita menjalani hidup damai sehat bersama “vonis” penyakit diabetes yang sering terdengar seram, padahal sesungguhnya tidaklah demikian. Ada tiga cara manajemen diri yang disampaikan dalam buku ini, yaitu: pola pikir, pola konsumsi (makan), dan pola tindak. Lakukan semua untuk sehat.

Kekuatan pikiran? *Trust Me, It works!* Saya pernah mengalaminya. Semoga Anda juga bisa mengalami keajaiban dan luar biasa dari tubuh kita ciptaan Tuhan ini, melalui *Coach Yus* dan *Coach Maya*. Salam sehat sukses sejahtera.

Hendri Hartopo

Sahabat Anda Menuju Sejahtera
Coach Kesejahteraan Sehat Rohani Jasmani Ekonomi
(www.ayosejahtera.com)

DIABETES mellitus adalah penyakit metabolik yang memerlukan penanganan yang holistik dan paripurna dengan melibatkan aspek fisiologi dan psikologi dari penderita. Menderita Diabetes sendiri sudah menyebabkan timbulnya depresi, terlebih lagi bagi mereka yang sudah mengalami komplikasi. Melalui buku ini diharapkan dapat menambah informasi, baik bagi tenaga medis yang merawat maupun penderita sendiri, sehingga mampu mengatasi masalah psikologi pasien dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya. Pada akhirnya individu tersebut mampu mengembangkan dirinya untuk mencapai target terapi yang optimal. Salam sehat.

Dr Mario Gregorius B Nara,SpPD
RS Arsani Sungailiat, Bangka

SEHAT memang bukan apa-apa, hanya anugerah yang gratis dalam hidup setiap orang. Namun Anda pasti juga sudah tahu, saat sudah tidak sehat, bisa apa?

Buku ini patut dibaca, baik untuk Anda yang sehat maupun yang sudah terdeteksi mengidap salah satu keadaan tidak sehat. Dapatkan pemahaman, pengukuran (asesmen) diri, bahkan petunjuk apa yang harus dilakukan dalam keadaan Anda. Saat jaga anugerah kehidupan berupa kesehatan, mulailah dari pikiran dan diri, maka dapatkan kenikmatan penuh syukur hidup Anda. Miliki dan baca buku ini. Hayati, ubah sikap hidup Anda, dan mari hidup selalu sehat.

Istoto Suhartoyo

Meta-Coach, Master Praktisi NLP, Profesional Hipnoterapis,
Trainer, Communication Specialist, tinggal di Yogyakarta
<http://www.coachIstoto.com>

BUKU *Merdeka Diabetes* akan membuat Anda, para pembaca, semakin menyadari bahwa penyakit diabetes yang dititipkan TUHAN pada Anda atau orang yang Anda cintai bisa diajak berdamai dengan cara *manage* aktivitas pikiran dan fisik, serta pola makan.

Jika saat ini Anda sedang terkena diabetes atau ingin terhindar dari diabetes, saran saya: baca buku ini dan praktikkan!

Fuad Zakiy

International NLP-Trainer approved by NF-NLP,

Florida-USA & IA-NLP, Seitzerland

Hypnotherapist approved by NGH, New Hampshire-USA

Executive Coach registered as member of ICF, Kentucky-USA

Instagram: @fuad.zakiy

SEPERTI kita ketahui, 70–80% masalah kesehatan dipicu dari pikiran yang kurang positif, gaya hidup, serta kebiasaan yang tidak sehat. Dengan membenahi pikiran, kebiasaan, dan gaya hidup Anda, banyak sekali masalah kesehatan yang bisa diminimalisir, bahkan disembuhkan secara total. Begitu juga dengan masalah diabetes. Ketika Anda memiliki cara berpikir yang benar, manajemen emosi yang benar, dan kebiasaan dan gaya hidup yang sehat, maka masalah diabetes bisa diminimalisir, bahkan tidak menutup kemungkinan, Anda terbebas dari masalah diabetes tersebut. Dengan ilmu hipnosis dan NLP yang dipadu dengan pengetahuan holistik lainnya, sahabat saya Yus Santos akan berbagi bagaimana cara mengelola emosi dan pikiran Anda sehingga memiliki kebiasaan yang sehat, emosi yang seimbang, dan gaya hidup yang sehat sehingga bisa terbebas dari masalah diabetes. Bagi Anda dan keluarga yang memiliki masalah diabetes, atau yang ingin mencegah diabetes,

saya sangat menyarankan buku ini dan praktikkan isinya, serta dapatkan manfaatnya yang luar biasa.

Dodie Magis

Penulis Buku Self Hypnosis, Praktisi Hipnoterapi dan Magnetism, *Founder of Ultimate Javanese Magnetism*, ilmu Jawa yang mendunia, dan sudah dipelajari para penyembuh profesional dari 20 Negara dan empat Benua meliputi benua Amerika, Eropa, Asia, dan Australia.

www.dodiemagis.net

“ADA yang salah dengan diri kita?” Pertanyaan ini sering menyertai jika kita sudah melakukan berbagai usaha untuk menurunkan berat badan, tapi tidak berhasil.

Kita akan cenderung mencari berbagai alasan untuk dijadikan jawaban atas pertanyaan orang-orang di sekitar, sementara kita lupa bahwa faktor usia dan risiko menderita penyakit degeneratif, termasuk diabetes, tidak harus menunggu sampai jawaban itu datang dengan sendirinya. Kenyataannya bahwa semua ini memang berawal dari pola pikir. Jadi, stop menipu diri sendiri bahwa kita dilahirkan untuk menjadi gemuk, dan walaupun gemuk yang penting sehat. Tidak ada gemuk yang sehat. Mulailah memperbaiki *mindset* kita.

Buku yang luar biasa ini tidak menuntut tindakan yang terlalu radikal. Hanya dengan membaca dan mengikuti petunjuk dari halaman pertama ke halaman selanjutnya, dan jangan beralih ke halaman berikut sebelum menyelesaikan satu halaman, maka tanpa disadari *mindset* kita akan berubah menjadi lebih positif. Semudah itu. Semuanya itu sudah melalui pendekatan holistik,

termasuk memperhatikan segi medis yang memang menjadi perhatian utama pada topik ini.

Dr. Unggul Prabowo, SpOG.

SMF Kebidanan dan Kandungan.

RS Adihusada Undaan Wetan Surabaya

MENALAR, belajar, mencari koneksi, menerapkan, mempertanyakan, kemudian membagikan pengalaman dalam tulisan dengan tujuan untuk membantu lebih banyak yang membutuhkan adalah semangat yang jelas terlihat dari penulis buku ini.

Manajemen diri adalah kunci sukses, apapun metode yang digunakan. Ketika seseorang memiliki niat dan motivasi yang kuat untuk melakukan sesuatu, ia akan mengatur dan mengontrol diri agar mencapai tujuan yang diharapkan. Melalui kemampuan manajemen diri, individu akan lebih *open-minded* terhadap ilmu, teknik, dan pendekatan baru yang menawarkan alternatif dalam mengatasi situasi dan kondisi yang dialami individu tersebut. Individu yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik biasanya memiliki fokus prioritas yang lebih baik pula.

Sebagaimana sering kita dengar tentang *"We are what we think We are shaped by our thoughts, we become what we think"*, menekankan bahwa kontrol diri adalah kunci dari begitu banyak hal di kehidupan kita. Keadaan sakit (dalam hal ini diabetes) bukan berarti tidak bisa melakukan apapun untuk meningkatkan fungsi tubuh dalam keterbatasan. Diabetes tidak menutup rapat harapan untuk sukses, tidak meniadakan kelebihan dan talenta yang ada JIKA individu tersebut memiliki kontrol positif terhadap gaya atribusi atau cara berpikirnya.

Mungkinkah mengubah gaya berpikir? Mungkin sekali dan sangat mungkin. Penulis membagikan pengalaman menguasai pikiran dengan beberapa cara yang diyakini sesuai dan mungkin untuk dipelajari dan dilatihkan. Kunci keberhasilan kembali terpulang pada individu masing-masing dan tentu saja pada kemauan dan keyakinan untuk mencoba.

Josephine M.J. Ratna, MPsyh, PhD, Psikolog

Psikolog Klinis dan Kesehatan

RS. Premier, Surabaya

PENGANTAR

*Anda sudah terdiagnosa sebagai penderita diabetes?
Anda mempunyai faktor resiko sebagai penderita diabetes?
Saudara atau keluarga anda menderita diabetes?
Anda ingin bebas dengan diabetes?*

TAHUKAH ANDA JENIS PENYAKIT DIABETES APAPUN, DAPAT DIATASI JIKA BISA MENGUASAI PIKIRAN DAN DIRI *untuk melakukan perilaku hidup sehat pilihan Anda sendiri, sesuai kebaikan tertinggi Anda.*

BUKU ini disusun untuk menjawab dan menjadi salah satu hal penting dalam menyelesaikan permasalahan diatas. Setiap individu unik, jadi tentukan dan amati cara mana yang paling sesuai untuk mengembangkan diri Anda dengan sangat luar biasa.

Buku ini disusun tidak hanya berdasarkan beberapa pengalaman kami sebagai terapis, namun juga beberapa proyek penelitian, serta tesis dalam pendidikan profesi Magister Psikologi Klinis. Kami mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang mendukung penulisan buku ini. Terima kasih untuk rekan-rekan kami yang sudah bersedia memberikan terstimoni dan masukkan untuk buku ini.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	5
Pendapat para pembaca buku ini.....	9
Pengantar.....	21
Daftar Isi.....	23

Anda Ingin lebih Sehat meski Sudah	
Terdiagnosa Diabetes?.....	27
Pertanyaan ajaib untuk kesehatan.....	27
Memprediksi perilaku hidup sehat Anda.....	30

Diabetes and You.....	39
Standar pemeriksaan gula darah.....	40
Faktor yang meningkatkan tingkat keparahan diabetes.....	40
Proses regulasi dalam diri Anda.....	44
Tahapan perubahan.....	48

Manajemen Diri Untuk Selalu Meningkatkan	
Perilaku Hidup Sehat Bagi Penderita Diabetes.....	51
Apa itu manajemen diri?.....	51
Komponen manajemen diri.....	52

Ketahui bagaimana pikiran Anda merespon beberapa hal yang tidak menyenangkan (<i>adaptasi dari Perceived Stress Scale</i>)	55
Mengukur area permasalahan tentang diabetes yang dialami dengan PAID	58
Mengukur kemampuan manajemen diri Anda untuk diabetes yang dialami (<i>Diabetes Self Management Questioner</i>)	65
Pertanyaan ajaib untuk membentuk manajemen diri yang siap melakukan perilaku hidup sehat yang diharapkan	70
Mengenali sumber daya pribadi untuk meningkatkan manajemen diri perilaku hidup sehat dalam mengatasi diabetes	73
Dengarkan Suara Hati Anda	75
Menjalin kedekatan dengan diri sendiri untuk meningkatkan kerja sama dan fokus pada perilaku hidup sehat untuk diabetes	76
Tip strategi pembentukan perilaku sehat	78
Manajemen Stres	81
Cara mengatasi stres, pikiran, atau perasaan negatif yang menghambat diri Anda untuk perilaku sehat	83
Mengubah gerakan fisiologis	83
Memberi arti baru pada hal yang membuat stres	85
Relaksasi sederhana.....	87

Manajemen Perilaku Rutin Berolahraga atau Aktivitas Fisik.....	89
Aktivitas olahraga untuk di mana saja, terutama di kantor	91
Strategi untuk meningkatkan perilaku olahraga.....	95
Manajemen Diri Dalam Perilaku Makan	99
Emosi dan kebiasaan makan.....	100
Tip dan trik makan dengan cerdas	101
Tubuh ideal pilihan Anda	103
Mengubah jalur pikiran tentang perilaku makan.....	104
<i>SMART Eating Pattern</i>	104
4 kunci makan sehat.....	106
Self hypnosis	107
Jurnal Harian dan Pencatatan Progres	121
Buku Ini Ditulis Berdasarkan Aplikasi dari Ilmu Teknologi Pikiran.....	126
Neuro Linguistic Programing (NLP).....	127
Hipnosis dan Hipnoterapi.....	133
<i>Ego State Terapy</i>	142
Penutup.....	147
Pustaka Acuan	149
Profil Penulis	151

Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES



ANDA INGIN LEBIH SEHAT MESKI SUDAH TERDIAGNOSA DIABETES?

PERTANYAAN AJAIB UNTUK KESEHATAN



Untuk dapat mengubah resolusi jadi *outcome*, Anda bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- ✓ Apa yang sebenarnya Anda inginkan?
- ✓ Tubuh sehat dan tampilan ideal seperti apa yang ingin Anda capai?

- ✓ Kapan Anda menginginkan tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut tercapai?
- ✓ Sumber daya apa saja yang Anda miliki saat ini untuk mencapai tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut?
- ✓ Bagaimana Anda tahu ketika sudah mendapatkannya?
- ✓ Saat tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut tercapai, apa yang Anda lihat, dengar, dan rasakan?
- ✓ Kenapa tubuh sehat dan tampilan ideal ini penting untuk Anda capai?
- ✓ Hal positif apa yang akan terjadi jika Anda mencapai tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut?
- ✓ Hal negatif apa yang akan terjadi jika Anda tidak mencapainya?
- ✓ Bagaimana tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut akan mempengaruhi kehidupan, bisnis, dan keluarga Anda?
- ✓ Bagaimana perasaan Anda saat benar-benar mencapai tubuh sehat dan tampilan ideal tersebut?

Kami tahu pertanyaan di atas mungkin tidak langsung Anda jawab dan akan menuju ke tulisan berikutnya. Sama. Awalnya kami juga begitu. Dulu, ketika asyik belajar hal-hal melangsing atau menjadi lebih sehat, kami tahu ada beberapa hal yang harus dijawab terlebih dahulu karena semuanya dilakukan bertahap. Selain itu, kami masih punya banyak ALASAN. Kami MENUNDA untuk MEMBUAT DIRI KAMI TIDAK BERGERAK SAMA SEKALI, semata-mata hanya ingin tahu saja. Rasanya hanya di pikiran saja kalau saya tahu bahwa sehat itu penting. Kami tahu caranya, tapi DULU TIDAK PERNAH Mencapai HASIL TUBUH IDEAL DAN SEHAT yang sudah diidam-idamkan. Kenapa? Karena kami tidak mau mengusahakannya dengan sungguh-sungguh.

Ketika mulai telaten, menjawab, dan merenung menjalin *rapport* atau kedekatan dengan diri sendiri dalam menjawab pertanyaan di atas, hanya saya dan diri sendiri yang tahu. Kalau membutuhkan bantuan maka mulai bergerak untuk melakukan diskusi, tentunya dengan orang yang tepat dan berpengalaman, serta merasakan sendiri perubahan dan konsisten sehat dan memiliki tampilan yang ideal. Hehe.. Saya suka *bete* kalau harus mendengarkan ceramah berjam-jam, tapi dia sendiri tidak sehat atau tidak melakukan apa yang dibicarakannya. Rasanya hanya wacana ucapan di udara. Istilahnya, kamu saja yang katanya ahli tidak bisa mempraktikkan, apa lagi saya? #curcol

Sadar atau tidak, pertanyaan-pertanyaan di atas difokuskan untuk mencapai tubuh sehat dan ideal yang Anda inginkan. Namun, itu saja tidak cukup. Alasan Anda dalam berjuang untuk mencapainya harus benar-benar kuat. Sehat, gula darah normal, produktif berlimpah, dan apa pun itu, terserah, yang penting sesuai dengan kebaikan tertinggi Anda.

Nah, kalau Anda masih berpikir:

- ✓ “Saya ingin bisa minum obat secara teratur”,
- ✓ “Saya ingin makan banyak setiap hari. Terserah makan apa saja, toh ada obat penetral, yang penting saya punya duit”,
- ✓ “Saya diabet. Nanti kalau sudah tidak berdaya karena kompleks, ya udah, kan enak tergantung orang lain, tidak perlu capek-capek kerja, malah dimanja. Apa-apa diladeni, tidak perlu pusing”,

Maaf, kalau saya harus mengatakan: HALLLLOOOO!!! ANDA PIKIR SAKIT ITU RASANYA BAGAIMANA?? SAKIT DI BADAN ITU SEPERTI DI TUSUK-TUSUK. Sadar atau tidak, SAKITNYA TUH DI SINI, DI HATI! Uppss.

Kalau Anda merasa tidak sakit hati, lihat orang di sekitar yang sudah mencemaskan, merawat, dan berjuang untuk mempertahankan Anda!! Apa balas budi Anda? Haruskah Anda pergi meninggalkan dunia dengan cara mengemis seperti itu?? Mematikan semua potensi sumber daya yang sudah diberikan Sang Pencipta untuk Anda bekerja, bernafas, berkarya, dan mengasihi?? Halloooo...!!! BANGUN!!! Lihat dan sadari jernih lelah mereka yang mendukung dan ingin Anda sehat dengan gula darah yang stabil; yang ingin melihat Anda bekerja dengan produktif; aktif bersama mereka tanpa perlu sibuk bolak-balik ke rumah sakit

Pada akhirnya mereka ingin Anda sehat dan mencapai kondisi tubuh tampilan ideal prima yang semangat, produktif, dan sehat!! Ayo berjuang!!! Semuanya tergantung Anda, bukan obat, makan, atau olahraga. Kalau MAU dan serius, Anda dapat dengan mudah menghirup napas kesegaran, kesehatan, serta menghembuskan segala sakit atau keburukan yang terganjal di dalam diri Anda. Ini akan membuat Anda lebih sehat, aktif, dan produktif dengan gula darah yang stabil dari hari ke hari.

MEMPREDIKSI PERILAKU HIDUP SEHAT ANDA

Berikut beberapa hal yang dapat memprediksi munculnya perilaku sehat sehingga dapat digunakan untuk promosi kesehatan (Levethal dalam *Ogden*, 2007).

1. Faktor Sosial

Faktor sosial didapat dengan belajar dari lingkungan, penguatan, modeling, dan norma sosial. Tahukah Anda, jika kita cenderung meniru orang-orang di sekitar? Entah itu hanya ikut-ikutan, atau Anda juga meyakinkannya?

Seperti apa contohnya?

Pernahkah Anda diberi tahu kalau “makan banyak = energi banyak”? Atau “makan banyak = sehat”? Sejak saat itu Anda belajar dan menjadi kebiasaan kalau makan banyak agar sehat dan seimbang. Setelah itu, diperkuat lagi dengan kejadian di sekitar Anda, seperti, tidak makan sedikit langsung maag, pusing, dan sebagainya. Akibatnya, Anda merasa perlu makan berkali-kali, dalam porsi besar karena takut sakit

Belum lagi orang-orang di sekitar Anda sering mengatakan dan mengajak Anda untuk “makan”. Pagi hari, “Ayo, sarapan!” Sampai kantor, “Ayo, diicip,” atau “Ayo , snacknya dimakan, nanti kalo lapar, gak bisa mikir.” Siang hari, “Ayo, *lunch*!” Menjelang sore, “Ayo, jajan di depan!” atau “Nongkrong cantik, yuk.” Sore menjelang malam, “Ayo, makan malam!” Sampai rumah, “Udah makan belum? Mama masak lho, dimakan yaa... sayang kalau gak habis!” Kalau dituruti semua, maka menggelembunglah badan Anda.



Ditambah lagi adanya norma sosial, misalnya, kalau sudah beli dan makan, harus dihabiskan. Kalau tidak di-

habiskan, katanya, *mubazir; menya-nyiakan makanan; makanan menangis; masih banyak orang yang tidak bisa makan; nanti pasangannya berewokan; dan sebagainya*. Dengan norma itu, Anda memilih menghabiskan makanan yang disajikan, meski itu JUMBO dan BERLEBIHAN untuk tubuh Anda. Apakah Anda akan tetap berusaha menghabiskannya??? Argghh...

Ternyata di pikiran Anda masih ada efek, “Halah sedikit saja kan gak masalah” termasuk untuk jenis makanan dengan pemanis buatan yang Anda tahu akan merusak tubuh.

2. Faktor Genetik

Genetika perilaku, berarti adanya faktor keturunan dalam beberapa perilaku yang dihasilkan. Gen merupakan unit informasi pembawa sifat yang berada di dalam kromosom sehingga mempengaruhi perilaku. Namun, faktor lingkungan tetap jauh lebih kuat mempengaruhi perilaku dibandingkan genetik.



Contoh pengaruh genetik:

- ✓ adanya kemiripan tentang penyakit yang diderita dengan keluarga Anda,
- ✓ adanya kemiripan tentang nada bicara dan cara bergerak dengan keluarga Anda, dan
- ✓ adanya kemiripan dalam kecenderungan pertimbangan dalam mengambil keputusan.

3. Faktor Emosi

Faktor emosi meliputi stres, kecemasan, ketegangan, dan ketakutan.

Apa yang terjadi ketika emosi berpengaruh pada hidup sehat Anda? Pernahkah Anda tahu jika sedang bahagia, maka ada hormon kebahagiaan yang akan dihasilkan oleh tubuh. Hormon tersebut biasa disebut endorfin. Ketika kita bahagia, maka tubuh akan mengakses hormon tersebut, yang sekaligus berfungsi untuk meningkatkan imun tubuh.

Apa yang akan dilakukan ketika emosi kita positif? Kita cenderung berperilaku lebih rileks, misal jalan-jalan santai, tertawa, atau berolahraga dengan semangat. Selain itu, makan makanan secukupnya, normal, dan sehat.

Coba ingat-ingat lagi, jika Anda mengalami emosi sedang takut, stres, atau gelisah, perilaku apa yang Anda tunjukkan? Yap! Mungkin ada yang duduk menangis lama di pojokan; tidur lama sembari menangis sampai ketika bangun badan pegal-pegal dan mata bengkak; atau ada yang mual dan enggan makan sehingga sakit maag, pusing, dan penyakit lainnya menyerang. Betul atau betul?



4. Persepsi Terhadap Gejala Tubuh

Ketika menderita salah satu gejala penyakit diabetes, mungkin Anda bisa memahaminya sebagai suatu hal yang tidak penting, bisa ditunda, atau justru menganggapnya berlebihan. Takut berlebihan? Semua itu ada di dalam persepsi terhadap apa yang terjadi dan Anda rasakan.

Misalnya, dalam satu minggu belakangan ini Anda merasakan lingkaran pinggang bertambah. Ini dirasakan dengan kancing celana panjang yang terasa lebih sesak. Apa respon Anda?

- a. Ohh.. kayaknya aku gemukan deh, besok puasa deh, berdoa.
- b. Ah.. udah kekecilan nih, saatnya beli celana baru. YEAYYYYYY !
- c. Waduh.. kok sempit ya.. *sit up* dulu ah... biar *slim* lagi. Besok harus bisa cukup lagi, atau lebih kecil lagi.

Dari pernyataan di atas, mana yang menjadi respon Anda? Yap! Respon Anda akan berpengaruh pada perilaku apa yang akan dipilih.

5. Keyakinan dari yang Mengalami

Ketika meyakini sesuatu tentang apa yang Anda alami, juga akan menjadi penentu tindakan dan hasil. Pernahkah Anda merasa yakin bahwa diri sendiri selalu sehat? Hasilnya? Anda memang sehat karena terus memelihara pola hidup sehat Anda?

Pernahkah Anda merasa sangat yakin bahwa sulit tidur di malam hari? Apa hasilnya? Setiap malam Anda jarang sekali tidur dalam jumlah jam yang cukup.

Pernahkah Anda merasa sangat yakin bahwa diabetes yang dialami membuat susah seumur hidup? Apakah diabetes betul membuat Anda memanjakan diri, menganggap diri mudah lelah, tergantung obat, dan melemahkan diri Anda?



Pernahkah Anda merasa yakin bahwa Anda dan diabetes adalah hal yang menyatu dan bisa saling bekerja sama untuk membuat diri semakin sadar akan pola hidup sehat, serta mengajak orang sekitar untuk makan makanan sehat, dan berolahraga secara teratur? Sehingga gula darah Anda tetap stabil?

Sekali lagi, “KEYAKINAN” berdampak pada hasil untuk setiap usaha dan apa pun yang Anda inginkan.

6. Keyakinan dari Ahli Kesehatan

Beberapa dari Anda tentunya pergi ke dokter untuk melakukan *general check up*. Jika sakit fisik pun, mungkin Anda menemui dokter atau ahli kesehatan untuk kesembuhan. Selain itu, mungkin Anda juga mendengar dan melihat informasi dari banyaknya promosi kesehatan, mulai dari yang paling menyeramkan sampai yang paling menjanjikan kesembuhan untuk penyakit Anda.

Setelah Anda melakukan konsultasi kesehatan, apa tindakan selanjutnya? Sejauh saya mengamati dan tahu, hampir 90% ahli kesehatan akan langsung memberikan resep obat atau merancangkan sebuah *treatment* intens untuk Anda. Beberapa dari mereka ada juga yang menyarankan Anda untuk membeli *treatment* yang terbaik dan tentunya berkorelasi positif dengan biaya yang harus dibayar.

Bisa jadi para ahli kesehatan Anda memiliki keyakinan bahwa:

- a. Gejala yang Anda tunjukkan akan berakibat sangat fatal jika tidak segera menerima *treatment* yang terbaik dengan obat-obatan terbaik.
- b. Hidup Anda akan lebih pendek dengan penyakit itu. Hal yang mengeikan adalah kalau Anda meyakini sehingga membuat depresi. Ingat, stres akan memperparah penyakit Anda. Hidup dan mati ada di tangan Tuhan sehingga tidak ada satu pun yang tahu atau bisa mengira-ngira. Oleh karena itu, Anda tetap harus bersyukur dan menjalankan aktifitas sehari-hari dan tetap hidup sehat.

- c. Anda akan baik-baik saja selama bisa meningkatkan perilaku hidup sehat. Tubuh Anda akan dengan sendirinya membangun imun dan memberantas penyakit.



Dari keyakinan para ahli kesehatan, Anda harus bijak dalam menyeleksi *treatment* yang dipilih. Jika sudah memilih suatu *treatment* yang disarankan, maka yakinilah bahwa *treatment* tersebut akan memulihkan Anda secara TOTAL lebih cepat dari perkiraan si AHLI KESEHATAN. Amin.

Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES



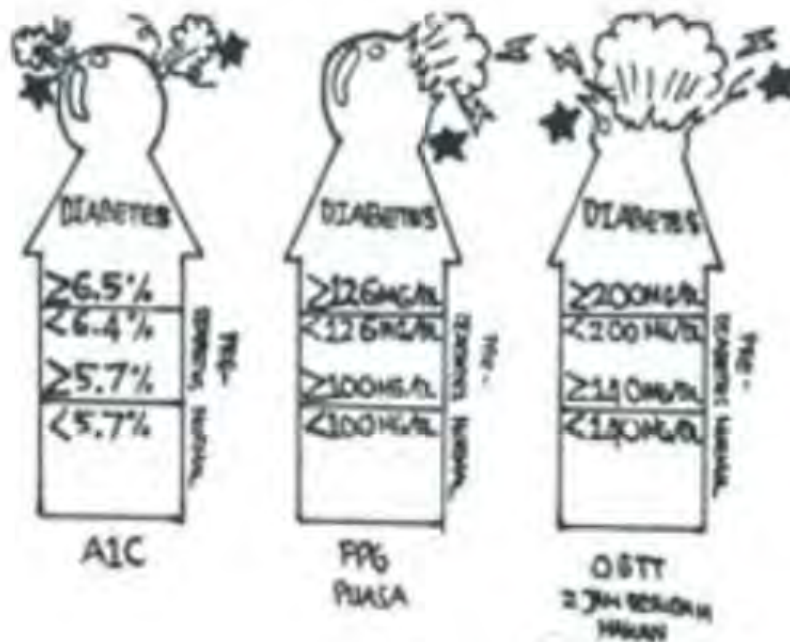
DIABETES AND YOU!

Dalam buku ini saya tidak akan menjelaskan panjang lebar tentang diabetesnya, tapi hanya menekankan bagaimana melatih pikiran untuk selaras. Kalau PIKIRAN SALAH, maka bisa KORSLETING. Coba diingat lagi, ketika Anda kecil dulu mungkin pernah pura-pura sakit untuk menghindari ujian tertentu atau masuk sekolah, eh akhirnya benar-benar sakit. Itulah yang namanya pikiran dan tubuh terkoneksi.

Siapa sih yang suka sakit? Keluar biaya, tidak bisa ke mana-mana, terus-terusan minum obat, tidak enak makan, tidur pun tidak nyenyak. Sebandingkah dengan tanggung jawab atau situasi yang ingin dihindari ketika kita membesar-besarkan rasa sakit? Saya sih pilih sehat aja deh, minimal bisa jalan-jalan melihat pemandangan dan produktif.

STANDAR PEMERIKSAAN GULA DARAH

Saya ingatkan Anda kembali tentang:



FAKTOR YANG MENINGKATKAN TINGKAT KEPARAHAN DIABETES

TAHUKAH ANDA BEBERAPA HAL UMUM YANG DAPAT MENYEBABKAN SEMAKIN PARAHNYA RISIKO SESEORANG TERKENA DIABETES?

Jawabannya sudah terdapat pada gambar-gambar informasi di halaman sebelumnya. Anda juga bisa mencarinya di internet, tapi akan saya perjelas di sini.

1. Keturunan Kelainan Genetika

Biasanya untuk diabetes tipe 1. Jika sudah keturunan, maka kita hanya bisa berusaha menjaganya dengan pola perilaku hidup sehat sesuai anjuran dokter.

2. Kelebihan Berat Badan

Ada banyak teori untuk menentukan kapan seseorang tergolong memiliki kelebihan berat badan. Salah satunya yang digunakan dalam buku ini adalah *Body Mass Index*. Jika Anda mungkin bertanya-tanya mengenai pengukuran yang tepat, maka saran saya, cek darah ke laboratorium. Hal ini untuk mengetahui seberapa banyak kelebihan lemak di tubuh Anda, sekaligus di area mana saja tubuh Anda mengalami gangguan.



Berdasarkan dari BMI atau kita kenal dengan *Body Mass Index* di atas, maka:

- ✓ jika berada di antara 25–30, maka Anda sudah kelebihan berat badan, dan
- ✓ Jika berada di atas 30 sudah termasuk obesitas.

Nah, sekarang BMI Anda berapa? Ada di kategori apa?

Lingkar pinggang adalah timbunan lemak di sekitar pinggang juga berpengaruh pada kerja organ-organ dalam tubuh. Lingkar pinggang yang ideal untuk pria adalah 90 sentimeter, sementara untuk wanita adalah 80 sentimeter.



Nah, berapa lingkar pinggang Anda? Ada di kategori apa?

Jika masih belum ideal, maka aturlah pola makan. Selain itu, menambahkan aktivitas olahraga yang rutin akan menjadi pilihan yang terbaik untuk Anda. Mulailah untuk menurunkan berat badan. Itu merupakan saran para ahli. Anda mungkin sudah mengetahui ada berbagai macam diet untuk diabetes. Ikuti saran para ahli untuk asupan makanan Anda, serta apa saja yang boleh dan tidak boleh Anda makan. Melalui buku ini, saya mengarahkan Anda untuk konsisten memakan dan melakukan perilaku hidup sehat sesuai pilihan terbaik.

3. Stres Kronis

Stres membuat kadar gula darah naik. Sebelum program ini, Anda mungkin memakan makanan manis untuk mengurangi rasa stres. Hal ini wajar terjadi karena ketika stres, otak

kita mencari makanan manis dan berlemak tinggi untuk meningkatkan kadar serotonin di otak yang menimbulkan efek penenang. Namun ini sangat berbahaya untuk Anda yang sudah terkena diabetes.



CATATAN PENTING:

Untuk informasi detil tentang diabetes, anda dapat mengakses buku-buku medis tentang diabetes. serta berkonsultasi dengan dokter medis dan ahli gizi anda. Informasi yang saya berikan tentang diabetes di atas diambil dari berbagai sumber populer.

Saya hanya membantu Anda dari sisi psikologis untuk meningkatkan perilaku hidup sehat agar semakin konsisten mengontrol gula darah, mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta melatih Anda untuk mampu menghadapi stres dengan tepat.



PROSES REGULASI DALAM DIRI ANDA

Apa yang terjadi di dalam pikiran dan diri Anda ketika merasakan atau terdiagnosa suatu penyakit tertentu? Secara teoritis yang mengacu pada Ogden (2007) untuk model regulasi diri:



Pembentukan persepsi seseorang terhadap suatu penyakit tentunya berbeda-beda. Hal ini dikemukakan oleh Leventhal dalam Ogden (2007). Begitu juga untuk penyakit Diabetes Mellitus.

Pertama-tama orang akan memaknai sebuah gejala atau perubahan apa yang terjadi di dalam tubuhnya. Perubahan ini dapat dimaknai sebagai sesuatu yang penting atau justru diabaikan. Hal ini dikenal sebagai **STAGE 1**. Tidak hanya gejala biologis saja yang diinterpretasikan. Adanya masukan pernyataan atau komentar dari orang lain tentang perubahan fisik yang terjadi saat diabetes, akan mempengaruhi interpretasi dan niat seseorang dalam merespon gejala diabetes.

Respon terhadap kesehatan tubuh dapat bervariasi. Pada umumnya proses interpretasi terhadap perubahan kesehatan akan menghasilkan emosi terancam seperti takut, cemas, bahkan depresi karena penyakit yang diderita. Individu akan menguraikan atau merepresentasikan ancaman penyakit itu menjadi beberapa hal, yaitu apa yang menjadi penyebab awal munculnya penyakit tersebut pada diri; konsekuensinya; serta jangka waktu pemulihan dan bagaimana mengontrol penyakit tersebut. Pemikiran itu akan cenderung bersifat negatif sehingga membutuhkan *adjustment* atau *coping* yang tepat untuk menanggapi penyakit yang diderita.

STAGE 2 adalah ketika seseorang mulai mengambil keputusan dalam memperlakukan penyakit yang dialami. Ketika terkena diabetes, apakah individu cenderung mendekati dan mencari solusi masalah dengan tepat (*approach coping*); atau justru malah mengabaikan penyakit dan tetap melakukan kebiasaan lama yang memperparah; serta tidak berusaha menyembuhkan ataupun mengontrol penyakitnya (*avoidance coping*).

Setelah pengambilan keputusan dalam menyikapi penyakit tersebut, maka akan masuk ke **STAGE 3**, yaitu tentang perilaku apa yang ditunjukkan secara berkepanjangan. Hal ini berkaitan tentang kemampuan individu untuk melakukan evaluasi terhadap hal-hal yang dilakukan sehari-hari, baik yang sudah maupun belum dalam mendukung tercapainya tujuan atau harapan dalam pengontrolan penyakit diabetes, serta pola hidup sehat. Jika individu sudah berhasil pada tahap 3 dan menemukan solusi atau perencanaan baru untuk setiap hambatan yang ditemui, maka perilaku pola hidup sehat akan berlangsung cukup konsisten.

Perubahan pembentukan perilaku hidup sehat akan melalui beberapa tahapan berikut (Prochaska dan Di Clemente dalam Ogden, 2007).

1. **Precontemplation:** tidak ada niat intensi sama sekali untuk mengubah perilaku. Orang seperti ini tergolong yang merasa “bodo amat” dengan *life style* tidak sehatnya, misalnya: makan berlebihan diabaikan, sehari minum es legen atau es teh dengan alasan haus, dan merasa sakit itu masih sangat jauh. Menurut mereka, menikmati hidup dengan apa pun itu adalah yang paling benar. Biasanya saya menjumpai hal-hal seperti itu.
2. **Contemplation:** memiliki niat atau intensi untuk mengubah perilaku. Kalau ini biasanya terjadi pada mereka yang tiba-tiba terbesit dalam pikiran dan hatinya untuk menjadi lebih sehat, rajin olahraga, makan secukupnya, dan produktif. Namun mereka belum sampai melakukan apa-apa. Mereka malah sibuk berandai-andai dan mengkritisi semua cara, serta memberikan alasan untuk menunda semua cara sehat yang ditawarkan.
3. **Preparation:** melakukan sedikit perubahan nyata pada perilaku. Mereka dengan tipe ini sudah mengambil tindakan nyata untuk menjadi lebih sehat dan memerangi penyakit atau hambatan di dalam diri. Seperti contohnya, Anda mungkin sudah siap-siap membaca informasi dahsyat dalam buku ini yang dapat membantu pikiran selaras dengan niat dan tubuh untuk semakin sehat, dan mencapai tampilan ideal.
4. **Action:** secara aktif melakukan perilaku baru. Misalnya, Anda sudah berkali-kali menggunakan berbagai macam cara untuk diet, atau mengonsumsi obat herbal alternatif,

olahraga dan sebagainya (termasuk rajin membaca dan mencari informasi tentang pengobatan diabetes yang cocok untuk Anda).

5. **Maintenance:** mempertahankan perubahan, serta menjalankan gaya dan perilaku hidup sehat dengan mudah dan senang selamanya.

Tahap-tahap perubahan ini sifatnya dapat *recycle*. Maksudnya adalah bisa jadi setelah sampai pada tahap *maintenance*, maka orang kembali ke tahap tidak melakukan apa-apa, mencari info, dan memulai berjuang lagi. Siklus ini akan terus berlangsung beberapa kali dan tergantung pada setiap orang. Sampai pada akhirnya perilaku yang terbentuk menjadi konsisten dan permanen.

TAHAPAN PERUBAHAN

Proses terbentuknya kebiasaan atau pola hidup Anda yang awalnya kurang baik.

Tuliskan REFLEKSI ANDA di kotak ini dari apa yang sudah dijelaskan di atas semua pembentuk perilaku hidup sehat yang masih kurang



YES!
SEMAKIN HARI, DENGAN
ALASAN ATAU TANPA
ALASAN, AKAN SELALU
ADA DORONGAN UNTUK
MENINGKATKAN MANAJEMEN
DIRI PERILAKU HIDUP SEHAT
UNTUK PENDERITA DIABETES.
SALUT UNTUK ANDA YANG
BERSEDIA MENGAMBIL
WAKTU UNTUK SEMAKIN
TERAMPIL MENGUASAI DAN MENDORONG DIRI SENDIRI
UNTUK SEMAKIN HIDUP SEHAT DARI HARI KE HARI.

Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES



MANAJEMEN DIRI UNTUK SELALU MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT BAGI PENDERITA DIABETES

APA ITU MANAJEMEN DIRI?

Pernahkah Anda merasa sudah berusaha mengontrol pola makan, namun di satu titik sering kehilangan kontrol atau terkadang merasa bosan?

Pernahkah Anda merasa ingin berolahraga, namun selalu menunda atau tidak benar-benar mewujudkannya?

Pernahkah Anda merasa sering tertekan dan stres sehingga kadar gula darah tidak terkontrol?



Jika iya, Anda membutuhkan sesuatu yang disebut MANAJEMEN DIRI agar konsisten melakukan sesuatu sesuai niat untuk mencapai hal yang dibutuhkan; mempertahankan gula darah; dan terus menerus bergairah agar memproduksi perilaku hidup sehat.

MANAJEMEN DIRI ADALAH sebuah usaha individu dengan menggunakan teknik terapeutik (teknik yang secara otomatis dapat membantu menyembuhkan Anda) yang akan diberikan sebagai intervensi untuk mengendalikan dan mengarahkan diri, serta mendukung perubahan perilaku menuju pola hidup sehat setelah terdiagnosa Diabetes Mellitus.

KOMPONEN MANAJEMEN DIRI

Menurut Roy, Voh, & Tice (2007), komponen manajemen diri yang dapat mempengaruhi individu dalam mempersepsi dan melakukan sesuatu, ada di dalam diri individu. Respon yang diharapkan dalam sebuah manajemen pengaturan diri akan menyangkut beberapa hal.

1. Kemampuan pengontrol pikiran

Caranya dengan memperbaiki kemampuan dalam berkoncentrasi. Adanya hubungan yang kuat antara pikiran, sikap, dan emosi dengan kesehatan mental dan fisik membuat sangat penting untuk menciptakan pemikiran yang konstruktif. Pemikiran yang konstruktif dan positif akan memberikan efek yang positif untuk tubuh dan emosi. Pikiran juga dapat dilatih untuk belajar suatu gaya hidup sehat yang baru dengan teknik relaksasi progresif, visualisasi, dan sugesti berupa *self talk* yang dapat membantu manajemen *symptom* diabetes yang ada (Lorig, et al., 2006). Kemampuan mengontrol

pikiran juga dapat dilatihkan dengan yoga, atau membuat pola pikir yang baru, terutama tentang mengenal makanan yang baik untuk tubuh, tetap tenang di saat ada masalah, dan fokus pada tujuan mengontrol kadar gula dalam darah yang disertai aksi yang tepat.



2. *Mood Management*

Hal ini terkait dengan mengontrol perasaan. Pada umumnya, penderita diabetes sering mengalami perubahan *mood*, terutama terkait dengan *treatment* yang dijalani. Bagi para penderita diabetes, sangat penting untuk menjaga emosi karena dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah. Salah satu hal yang menstimulasi adanya fluktuasi pada perasaan adalah stres.

Ada tiga macam sumber stres.

- a. Stresor fisik, meliputi adanya kelelahan atau kehabisan energi.
- b. Stresor mental dan emosi, meliputi adanya perasaan khawatir dan cemas akan penyakit yang diderita, tekanan di tempat kerja, serta bertemu dengan orang yang tidak diharapkan.

- c. Stresor lingkungan, meliputi udara yang panas, berisik, lingkungan yang penuh asap rokok. Untuk mengatasi hal ini maka perlu diidentifikasi terlebih dahulu situasi apa yang memicu perubahan *mood* atau stres, kemudian memberikan pengertian baru pada pikiran sehingga dapat mempengaruhi perasaan atau *mood*. Hal ini dapat disertai dengan relaksasi (Lorig, et all., 2006).

3. Mengatasi hal-hal implus yang tidak inginkan terkait dengan kontrol perilaku

Perilaku yang perlu dimanajemen antara lain adalah makan dengan sehat, aktivitas fisik, penanganan stres yang baik (*coping*), serta melakukan pengobatan medis sesuai yang disarankan (Glasgow, 2006).

Nah! Setelah kami menjelaskan tentang apa itu manajemen diri, maka dengan menggunakan beberapa angket di bawah ini Anda akan melihat secara garis besar bagaimana kondisi keadaan diri sehingga menjadi manajer di kehidupan Anda sendiri.

**Sel di dalam tubuh akan bereaksi
pada apa pun yang dikatakan pikiran Anda.
Pikiran yang negatif akan membuat
sistem imun tubuh Anda menurun**

**KETAHUI BAGAIMANA PIKIRAN ANDA MERESPON
BEBERAPA HAL YANG TIDAK MENYENANGKAN
(ADAPTASI DARI *PERCEIVED STRESS SCALE*)**

Isilah bagian kolom skor dengan penilaian Anda terhadap pertanyaan di kolom pertanyaan. Setiap angka mewakili jawaban Anda.

Berikut angka yang dapat digunakan dan tuliskan pada kolom skor.

0 = tidak pernah sama sekali

1 = hampir tidak pernah

2 = kadang-kadang

3 = cukup sering

4 = sangat sering

Di kolom keterangan, Anda dapat menuliskan kondisi dan masalah apa yang dihadapi akhir-akhir ini. Sesuaikan pertanyaan pada setiap nomornya, ya.

No.	Pertanyaan	Skor	Keterangan (Jelaskan permasalahannya)
1.	Pada akhir-akhir bulan ini, seberapa sering Anda merasa sedih karena terjadi sesuatu di luar harapan?		
2.	Pada akhir-akhir bulan ini seberapa sering Anda merasa bahwa tidak mampu mengontrol hal yang penting dalam hidup?		
3.	Pada akhir-akhir bulan ini seberapa sering Anda merasa cemas, tertekan, atau stres?		
4.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menyelesaikan masalah pribadi?		
5.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering Anda merasa bahwa sesuatunya berjalan sesuai dengan kemauan diri?		
6.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering menemukan bahwa diri Anda tidak dapat mengatasi semua hal yang harus dilakukan?		
7.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering Anda mampu untuk mengontrol hal atau masalah yang menyinggung perasaan?		
8.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering merasa bahwa Anda mengatasi segala sesuatunya?		
9.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering Anda merasa marah karena sesuatu terjadi di luar kendali diri?		
10.	Dalam bulan terakhir ini, seberapa sering Anda merasa kesulitan atau masalah menumpuk sehingga tidak mampu mengatasinya?		

Angket di atas diadaptasi dari *Cohen Perceived Stress Scale* untuk mengukur kondisi awal Anda terhadap hal yang tidak menyenangkan. Mengapa Anda perlu tahu seberapa respon terhadap sesuatu hal yang menekan? Karena respon Anda menunjukkan pikiran Anda. Jika pikiran Anda terpola “membesar-besarkan suatu masalah tanpa solusi”, maka Anda harus segera menyadarinya dan memberikan pola berpikir yang baru. INGAT! Semua hal yang terjadi di hadapan Anda adalah netral. Pikiran dan diri Anda adalah yang memberikan arti pada suatu hal atau peristiwa, bahkan benda.

Baik, setelah Anda mengisi angket di atas, mari kita hitung bersama-sama hasilnya :

1. Untuk jawaban Anda no 4, 5, 7, dan 8, dibalik dulu ya. Maksudnya adalah:
 - ✓ jika jawab 0, maka di sebelahnya Anda ubah menjadi 4,
 - ✓ jika jawab 1, maka di sebelahnya Anda ubah menjadi 3,
 - ✓ jika jawab 2, maka di sebelahnya Anda ubah menjadi 2,
 - ✓ jika jawab 3, maka di sebelahnya Anda ubah menjadi 1, dan
 - ✓ jika jawab 4 maka di sebelahnya Anda ubah menjadi 0.
2. Jika sudah, maka jumlahkan seluruh skor dari no 1–10.

JUMLAH SKOR STRES

3. Jika jumlah skor 13, cenderung rata-rata. Anda masih batas wajar mencemaskan sesuatu yang dapat membantu bergerak lebih cepat dalam menangani masalah di kehidupan Anda.
4. Jika jumlah skor di atas 20, maka Anda tergolong memiliki tingkat stres yang tinggi. Dengan kata lain, "Hal netral bisa membuat Anda mempersepsikannya sebagai sebuah masalah". *So don't judge the book by it's cover.* Saya menyarankan untuk olahraga sedikitnya tiga kali dalam satu minggu.

Hati-hati, stres, dan pemikiran yang negatif (pemikiran yang berfokus pada masalah dan kekurangan saja, serta jarang melihat masalah sebagai sebuah pembelajaran dan tantangan) dapat berkaitan dengan tekanan darah tinggi; BMI atau metabolisme yang buruk; pinggang membesar; daya tahan tubuh menurun; atau kualitas tidur yang jarang. Semua permasalahan ini nantinya akan menyerang jantung anda.

MENGUKUR AREA PERMASALAHAN TENTANG DIABETES YANG DIALAMI DENGAN PAID

Nah, selanjutnya kita perlu mengetahui sejauh mana pikiran Anda terpengaruhi oleh kondisi diabetes yang dialami (*Problem Area In Diabetes Questionnaire - PAID*)

Isilah angket di bawah ini dengan menuliskan angka yang sesuai dengan diri Anda. Anda bisa menuliskannya di kolom "**skor**".

0 = bukan suatu masalah

1 = sedikit masalah

2 = cukup bermasalah

3 = kadang-kadang berkembang menjadi masalah yang serius

4 = masalah yang serius

Tuliskan kondisi yang sekarang Anda alami di kolom **“keterangan”**. Sesuaikan dengan pertanyaan pada tiap nomornya.

Pastikan semua terisi dahulu, setelah itu saya akan jelaskan bagaimana cara mengelompokkan area mana Anda bermasalah. Apakah hanya masalah emosional dan pikiran biasa atautkah sudah masuk dalam masalah berat yang membutuhkan penanganan lebih lanjut oleh para ahli. Silakan mengisi terlebih dahulu.

No	Pertanyaan	Skor	Keterangan
1.	Tidak memiliki tujuan atau <i>goal</i> yang konkret dari perawatan diabetes Anda?		
2.	Merasa tidak bersemangat dengan perencanaan program pemulihan (<i>treatment</i>) diabetes Anda?		
3.	Merasa takut ketika Anda berpikir akan hidup dengan diabetes?		
4.	Merasa tidak nyaman dengan situasi sosial yang berhubungan dengan perawatan diabetes Anda (Contoh: orang lain mengajari Anda berulang kali tentang apa yang boleh dan tidak dimakan)?		

No.	Pertanyaan	Skor	Keterangan
5.	Merasa sangat kehilangan, serta menginginkan makanan dan camilan?		
6.	Merasa depresi ketika Anda memikirkan tentang akan hidup bersama dengan diabetes?		
7.	Tidak mengetahui bahwa suasana hati dan perasaan Anda akan berhubungan dengan diabetes?		
8.	Merasa marah dan terusik dengan diabetes?		
9.	Merasa khawatir tentang reaksi gula darah yang rendah?		
10.	Merasa marah ketika Anda berpikir akan hidup dengan diabetes?		
11.	Merasa secara konstan mengonsentrasikan diri tentang jenis makanan dan cara makan?		
12.	Merasa khawatir tentang masa depan dan kemungkinan akan terjadinya komplikasi yang serius?		

No.	Pertanyaan	Skor	Keterangan
13.	Merasa bersalah atau cemas ketika Anda tidak melakukan sesuai dengan perencanaan perawatan diabetes yang sudah ditentukan?		
14.	Tidak menerima kondisi diabetes Anda?		
15.	Merasa tidak puas dengan dokter atau petugas medis yang menangani diabetes Anda?		
16.	Merasa diabetes mengambil terlalu banyak mental dan energi fisik Anda setiap harinya?		
17.	Merasa sendiri dengan kondisi diabetes Anda?		
18.	Merasa bahwa teman dan keluarga tidak mendukung usaha Anda dalam mengatasi diabetes yang dialami?		
19.	Mengatasi komplikasi dari diabetes?		
20.	Merasa "terlalu lelah berlebihan" dengan usaha yang harus konsisten untuk manajemen dan menjaga diabetes?		

TOTAL Skor :

Tanggal :

Mari kita hitung bersama-sama.

- ✓ Skor lebih tinggi dari 40 adalah level *emotional burnout* dalam menghadapi diabetes sehingga membutuhkan penanganan serius dan perhatian yang spesial dari orang lain.
- ✓ Skor 40–20 menunjukkan perlu adanya edukasi dan intervensi secara medis.
- ✓ Skor yang rendah secara ekstrim antara 0–10 menunjukkan adanya kelemahan dalam mengontrol kadar gula dan adanya indikasi penyangkalan terhadap penyakit diabetes.

Setelah menemukan hasilnya, maka Anda dapat melihat, semakin sadar, serta waspada tentang kondisi emosi Anda terhadap diabetes. Mungkin sebelum mengisi angket di atas Anda merasa biasa-biasa saja dalam menanggapi diabetes Anda, tapi hasil angket menunjukan hal yang berbeda. Mengapa bisa terjadi kemungkinan seperti ini?

Bisa saja karena kita sering mengabaikan dan menganggap emosi tidak penting. Akibatnya, kita cenderung tidak berbuat hal yang lebih intensif tentang perilaku hidup sehat, atau menjadi putus asa dengan kondisi yang dialami, serta memilih untuk “selagi masih hidup dipuas-puaskan saja. Makan makanan enak dan santai-santai”. Ingat, Anda harus rajin melakukan pola hidup sehat lho!

Emotional Burnout dapat terjadi ketika Anda merasa sangat lelah dan bosan dengan gaya hidup sehat yang dialami, atau dengan pengobatan rutin serta pemeriksaan rutin terkait diabetes yang dialami. Dalam kasus ini, Anda harus pandai-pandai melakukan *reprogram* pada diri sendiri. Anda juga harus belajar lebih banyak tentang mencapai kondisi dan *mood* yang menyenangkan, yang sering kami ajarkan dalam kelas-kelas NLP.

Saya yakin Anda sudah tahu bahwa mempelajari teknologi pikiran jauh lebih menyenangkan. Anda bisa mengenal diri sendiri dan dengan mudah, menggunakan bahasa yang tepat, untuk mencapai setiap hal yang diinginkan dalam kehidupan. Contoh, Anda bisa berhenti merokok dan mulai menyukai makan sayur-sayuran dengan cara mengganti submodalitas hal-hal yang menyenangkan dari rokok, lalu menempelkannya di makan sayur-sayuran. Perilaku yang muncul juga akan berbeda.

Kapan Anda membutuhkan edukasi atau penjelasan lebih lanjut mengenai kondisi diabetes yang dialami? Ketika Anda tidak tahu dengan pasti dalam mengartikan jenis pola perilaku sehat apa yang harus dilakukan.

Mungkin ada yang mengatakan bahwa Anda harus minum obat diabetes secara rutin seumur hidup. Menurut Anda, itu benar atau salah? Menurut pengalaman kami, jika Anda bisa menjaga perilaku pola hidup sehat dan tetap bergembira, maka dengan sendirinya gula darah akan stabil. Hasilnya, porsi dosis obat diabetes yang Anda minum dapat semakin berkurang, bahkan tidak perlu mengonsumsinya lagi.

Kasus di atas juga dapat ditanggapi oleh beberapa orang yang belum tahu dengan detil tentang diabetes sebagai sebuah vonis hukuman seumur hidup; tinggal menunggu semua organ rusak; ketergantungan obat; dan sebagainya. Ini adalah sudut pandang orang yang pencemas dan mudah putus asa. Sebaliknya, ada yang beranggapan bahwa hidup masih panjang, mari kita nikmati. Kita memang sudah tidak bisa berbuat apa-apa lagi, tapi tetap makan biasa saja, dan mulai mengurangi gula sedikit demi sedikit. Kalau kambuh dan lemas, kita tinggal ke dokter, minum obat, atau suntik insulin. Beres. Kedua hal tersebut adalah pandangan tentang pemikiran seseorang yang emosional. Antara

perasaan cemas, bosan, dan lelah karena tidak yakin bahwa mereka dapat hidup sehat dan mencapai hal-hal yang mereka inginkan dalam karir dan hidup.

Nah, bagi yang sudah mampu manajemen emosinya dengan tepat, pada umumnya mereka melakukan pemeriksaan kontrol kesehatan; minum obat jika diperlukan; olahraga secukupnya; melakukan aktivitas yang produktif dan menyenangkan; dan makan makanan sehat. Mereka melakukan semua ini dengan penuh kesadaran dan bahagia. Mereka menerima diri sendiri dan bersemangat untuk melakukan aktifitas keseharian.

Setelah ini, marilah melihat, sejauh mana manajemen diri kita berkembang dalam hal mengatasi permasalahan diabetes yang mungkin dimiliki dan berusaha untuk mencari solusi yang tepat. Mulailah dari sekarang!

**MENGUKUR KEMAMPUAN MANAJEMEN DIRI
ANDA UNTUK DIABETES YANG DIALAMI
(DIABETES SELF MANAGEMENT QUESTIONER -
DSMQ)¹**

Kali ini kita melihat sejauh mana Anda bisa memana-
jemen diri sendiri terkait dengan diabetes yang dialami.
Silakan isi angket di bawah ini terlebih dahulu.

**BERIKAN TANDA CENTANG (v)
PADA JAWABAN YANG DIPILIH**

Pernyataan di bawah ini mendeskripsikan aktivitas Anda tentang diabetes selama dua minggu terakhir. Tolong analisa secara spesifik		Sangat sesuai dengan saya	Sesuai dengan saya dan terjadi cukup sering	Terkadang terjadi pada saya	Sama sekali tidak sesuai dengan saya
	Skor	0	1	2	3
1.	Saya mengecek tingkat gula darah dengan penuh perhatian dan sangat peduli pada kestabilannya (pengukuran gula darah tidak termasuk dalam <i>treatment</i>).				
2.	Makanan yang saya makan mudah untuk mencapai kadar gula darah yang normal dan optimal.				

1. Sumber : Schmitt et al. *Health and Quality of Life Outcomes* 2013, 11:138
Page 4 of 14 <http://www.hqlo.com/content/11/1/138>

Pernyataan di bawah ini mendeskripsikan aktivitas Anda tentang diabetes selama dua minggu terakhir. Tolong analisa secara spesifik		Sangat sesuai dengan saya	Sesuai dengan saya, dan terjadi cukup sering	Terkadang terjadi pada saya	Sama sekali tidak sesuai dengan saya
3.	Saya tetap melakukan apa yang sudah disarankan oleh dokter untuk <i>treatment</i> diabetes saya.				
4.	Saya menggunakan terapi medis untuk diabetes saya (insulin atau tablet) sesuai yang sudah diresepkan dokter.				
5.	Dalam beberapa waktu saya masih cukup sering makan makanan manis atau makanan lain yang kaya akan karbohidrat.				
6.	Saya mencatat kadar gula darah secara teratur dengan selalu memperhatikan fluktuasinya (pengukuran gula darah tidak termasuk dalam <i>treatment</i>).				

Pernyataan di bawah ini mendeskripsikan aktivitas Anda tentang diabetes selama dua minggu terakhir. Tolong analisa secara spesifik		Sangat sesuai dengan saya	Sesuai dengan saya, dan terjadi cukup sering	Terkadang terjadi pada saya	Sama sekali tidak sesuai dengan saya
7.	Saya cenderung menghindari pertemuan dengan dokter untuk pemeriksaan diabetes.				
8.	Saya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencapai kadar gula darah yang optimal.				
9.	Saya mengikuti saran dokter, ahli gizi, atau para konsultan kesehatan untuk berdiet.				
10.	Saya tidak mengecek kadar gula secara cukup rutin sesuai yang disarankan (pengukuran gula darah tidak termasuk dalam <i>treatment</i>).				
11.	Saya menghindari aktivitas fisik, meskipun tahu itu akan meningkatkan kadar gula saya.				

Pernyataan di bawah ini mendeskripsikan aktivitas Anda tentang diabetes selama dua minggu terakhir. Tolong analisa secara spesifik		Sangat sesuai dengan saya	Sesuai dengan saya, dan terjadi cukup sering	Terkadang terjadi pada saya	Sama sekali tidak sesuai dengan saya
12.	Saya cenderung untuk melupakan, mengambil, atau melewatkan pengobatan diabetes saya (jenis obat medis terkait diabetes tidak akan menjadi bagian dari <i>treatment</i> saya).				
13.	Terkadang saya memakan "makanan yang banyak" (bukan karena rangsangan atau terpicu oleh hipoglikemia).				
14.	Untuk menghargai dan peduli pada perawatan diabetes, saya harus mencari ahli atau konsultan kesehatan lebih sering.				
15.	Saya cenderung untuk melewati atau menunda rencana untuk melakukan aktivitas fisik.				
16.	Perlakuan untuk peduli pada diabetes yang saya derita sangat buruk dan sangat kurang.				

Angket di atas terbagi menjadi empat hal, yaitu:

1. manajemen glukosa (pertanyaan no 1, 4, 6, 10, 12),
2. kontrol diet (pertanyaan no 2, 5, 9, 13),
3. olahraga atau aktivitas fisik (pertanyaan no 8, 11, 15), dan
4. penggunaan jasa layanan kesehatan (pertanyaan no. 3, 7, 14).

Jika ingin melihat di bagian mana Anda bermasalah, hitunglah untuk masing-masing hal di atas. Namun, jika ingin lebih praktis, maka Anda dapat langsung menghitung skor total, lalu masukkan ke rumus di bawah ini:

..... x 10 = _____ prosentase parahnya manajemen diri Anda dalam mengatasi diabetes atau pola perilaku sehat. Semakin mendekati 100%, maka Anda perlu berbenah dengan segera!!

Nah jika Anda melihat hasilnya dan ternyata didapatkan angka yang lebih rendah dalam kontrol diet makanan, serta kurang rutinnya berolahraga, maka dengan mengikuti cara manajemen diri yang tertulis di dalam buku ini lebih lanjut akan membantu Anda untuk membuat kontrol makanan dan melakukan aktivitas olahraga menjadi lebih otomatis dan mudah terjadi dalam kehidupan.

Untuk kontrol medis yang harus Anda jalani, saya tahu kadang-kadang bisa lupa. Namun, saya akan mencoba mendorong Anda untuk merasakan dan membayangkan apa jadinya jika tidak rutin melakukan pemeriksaan medis dan mencari informasi dari para pelayan medis. Mungkin sebagian dari Anda ada yang membayangkan, jika tidak periksa maka tidak perlu khawatir dengan apa pun yang terjadi di dalam tubuh, tidak rumit memikirkan istilah medis. Anda tetap bisa menjalani hidup dengan santai dan bahagia. Mungkin Anda membayangkan, jika

terus bahagia dan menjaga hidup sehat dan rajin olahraga, maka akan terus sehat dan biologis pun akan tetap sehat?

Saya sarankan agar tetap melakukan pemeriksaan dan perawatan medis untuk kasus-kasus tertentu. Ingat, pengabaian terhadap suatu penyakit dapat berakibat baik atau buruk. Jika selalu memiliki pemikiran dan perkataan positif, bisa jadi tubuh Anda segera sembuh. Namun, jika menurut orang di sekitar Anda terlihat seperti orang susah, stres, lemas, tidak bergairah, suka marah, menjengkelkan, maka Anda membutuhkan penanganan medis atau psikologi segera.

PERTANYAAN AJAIB UNTUK MEMBENTUK MANAJEMEN DIRI YANG SIAP MELAKUKAN PERILAKU HIDUP SEHAT YANG DIHARAPKAN

Sekarang saya yakin Anda sudah memiliki beberapa hal yang menjadi pertimbangan untuk semakin konsisten mengarahkan diri dalam mengatur pola makan sehat; bergairah untuk semakin sehat; menikmati dan rutin berolahraga; serta memberikan arti yang positif untuk setiap permasalahan yang ditemui untuk membuat stres menjadi kekuatan untuk lebih baik.

“Kesehatan itu seperti UANG, kita tidak akan pernah memiliki sebuah pemahaman yang tepat dalam menilainya sampai kita KEHILANGAN”

– JOSH BILLINGS –

Beberapa pertanyaan ini dapat Anda jawab.

1. Apa yang terjadi jika Anda tetap dengan cara dan berperilaku yang lama, terutama untuk kesehatan Anda?
2. Apakah yang terjadi jika Anda hidup tanpa diabetes?
3. Menurut Anda, cara apa yang mungkin dilakukan agar tetap konsisten melakukan perilaku yang mendukung untuk tetap sehat?
4. Sebutkan pengalaman berhasil Anda atau orang lain dalam menjalani hidup sehat, panjang umur, dan sukses meskipun didiagnosa menderita diabetes? Apa yang Anda atau orang itu lakukan, pikirkan, rasakan saat itu?

TULISKAN atau GAMBARKAN DI SINI *GOAL*, TUJUAN, dan KEINGINAN terdahsyat tentang kehidupan kesehatan Anda. Anggap saja kalau *goal* ini sudah benar-benar terjadi. Ungkapkan dengan kalimat POSITIF 😊 Tuliskan juga bagaimana Anda tahu kapan dan bagaimana *goal* itu sudah berhasil dicapai.

MENGENALI SUMBER DAYA PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN DIRI PERILAKU HIDUP SEHAT DALAM MENGATASI DIABETES

KENALI SUMBER DAYA DALAM DIRI ANDA

Setelah mengisi isian di bawah ini, maka Anda dapat semakin memanfaatkan kekuatan yang dimiliki dan mengambil setiap kesempatan yang ada untuk meningkatkan kesehatan.

“PERILAKU HIDUP SEHAT = SECARA KONSISTEN : MAKAN CUKUP dan SEHAT, OLAHRAGA, serta PATUH pada pengobatan dan saran tenaga medis”.

Kekuatan atau kemampuan

yang saya miliki mampu memajemen diri untuk menunjukan perilaku hidup sehat dengan diabetes

Kelemahan atau kekurangan

yang saya miliki mampu memajemen diri untuk menunjukan perilaku hidup sehat dengan diabetes

Hal-hal yang dapat dimanfaatkan di sekitar saya untuk mendukung manajemen diri dalam menunjukan perilaku hidup sehat dengan diabetes

Hambatan yang saya miliki karena orang lain, lingkungan, bahkan diri sendiri untuk mampu manajemen diri dalam menunjukan perilaku hidup sehat dengan diabetes

Catatan tentang diri saya:

DENGARKAN SUARA HATI ANDA



**MENJALIN KEDEKATAN DENGAN DIRI SENDIRI UNTUK
MENINGKATKAN KERJA SAMA DAN FOKUS PADA
PERILAKU HIDUP SEHAT UNTUK DIABETES**

Tuliskan di sini dan buku jurnal harian
SEMUA HAL POSITIF yang Anda miliki!

Dengan mengetahui semua hal baik yang Anda miliki dan lakukan, lalu melihat dan menyadari adanya sesuatu kebutuhan mengubah suatu relasi dengan makanan, maka Anda akan mulai semakin maju menuju diri yang baru dan perilaku hidup sehat. Izinkan suara hati untuk berlatih sabar dan mengerti ketika Anda mulai di luar jalur rencana untuk perilaku sehat. Pada waktu itu Anda mungkin seperti seorang anak kecil yang berbuat salah atau bingung. Suara hati dapat menyemangati dan mendukung Anda. Semua itu adalah bagian dari dalam diri yang setiap bagiannya merupakan hal terbaik yang selalu mendukung Anda untuk tetap sehat.

ANDA BUTUH STRATEGI!

SATU-SATUnya hal penting untuk membuat semua ini berhasil adalah dengan MULAI PERCAYA bahwa cara hidup Anda MUNGKIN akan BERUBAH MENJADI SEHAT. Masa lalu bukan masalah. Apa pun yang tidak berhasil di masa lalu, tidak ada hubungannya dengan apa yang Anda lakukan hari ini. Apa yang dilakukan sekarang adalah apa yang akan membentuk takdir Anda. Saat ini Anda harus menjadi teman bagi diri sendiri. Anda tidak “menghukum” diri Anda atas apa yang terjadi, namun Anda harus dengan fokus pada solusi dibandingkan masalah. Mari memulai perjalanan untuk mengubah kehidupan Anda menjadi lebih sehat dengan mulai memahami apa yang harus dilakukan.

–Anthony Robbins, (2015),

TIP STRATEGI PEMBENTUKAN PERILAKU SEHAT

Di dalam *Neuro Linguistic Programming* (NLP) ada sebuah jurus yang dinamakan "*Behavior Generator*". Jurus ini menghubungkan antara *eye accesing cues*, atau bagaimana mata kita akan memproses informasi dan membentuk program perilaku baru di dalam pikiran.

Baik, mari kita lakukan! Pikirkan situasi yang ingin Anda respon berbeda dari biasanya. Misalnya, dulu kalau melihat kue mau langsung dimakan. Sekarang, ketika lihat kue biasa saja, justru ingin olahraga.

1. Lihat ke kiri bawah.



Bicara dan tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang saya ingin lakukan secara berbeda pada situasi ini?", "Bagaimana diri saya akan terlihat?", "apa yang akan saya dengar dan lihat dari sebuah cara baru tentang berperilaku sehat?"

2. Lihat ke atas kanan.



Visualisasikan diri Anda yang sedang membuat perilaku hidup sehat ini menjadi kenyataan sesuai dengan apa yang diinginkan untuk terjadi, yaitu tubuh ideal dan sehat. Jika kesulitan melihat diri sendiri berada dalam hal yang baru ini, Anda dapat memikirkan orang lain yang sudah berhasil melakukannya. Lihatlah perilaku baru hidup sehat Anda seolah-olah melihatnya di sebuah film. Buatlah

semua perubahan yang Anda butuhkan pada film tersebut, mulai dari apa yang dilihat, didengar, sampai ketika mendapatkan diri sendiri sehat dengan tubuh yang ideal. Sadari bagaimana orang lain akan bereaksi atau merespon Anda di dalam film tersebut. Lihat juga apa yang mereka lihat dan dengar.

3. Lihat ke bawah kanan.



Rasakan diri Anda melangkah ke film tersebut sekarang, seolah-olah berada di sana dan melihat sekeliling dengan mata sendiri. Lihatlah apa yang Anda lihat, dengar, dan sadari bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan Anda.

- 4. Cek! Apakah Anda merasa sudah benar dan tepat. Setelah itu lanjutkan kembali pada langkah 3 dan buatlah perubahan apa pun yang Anda ingin buat. Lakukan dua kali lagi.**
- 5. Pikirkan tentang stimulus atau pemicu yang akan Anda gunakan untuk perilaku hidup sehat yang baru dan bayangkan ini akan terjadi di masa depan. Bayangkan Anda berakting bahwa diri sendiri bergerak dengan cara yang baru. Rasakan betapa menyenangkan jika mendapatkan respon tubuh yang sehat.**

Go.. Go.. Go...

Ayo saatnya praktik! ☺

“Temanku, pikiran adalah seperti air. Ketika bergelombang, menjadi sulit untuk melihat. Namun, jika Anda mengizinkannya untuk menetap dan tenang, maka jawaban yang dicari akan menjadi jelas.”



MANAJEMEN STRES

Kita memasuki bagian tip dan trik mengatasi stres yang dialami sehari-hari atau apa pun itu.

Tahukah Anda? Ketika stres, tubuh kita kehilangan insulin sehingga memungkinkan untuk terjadinya diabetes? Oleh karena itu, Anda tidak disarankan untuk memeriksa gula darah dalam kondisi stres atau sakit.

Dalam kondisi emosi yang negatif, daya tahan tubuh cenderung menurun. Terkadang beberapa orang yang belum ingin hidup sehat menggunakan stres sebagai alasan untuk sakit fisik yang dialami, atau untuk mendapatkan hal yang diinginkan, seperti bolos kerja, mendapatkan dispensasi, atau mendapatkan perhatian lebih. Namun tahukah Anda bahwa dengan kesehatan prima dan luar biasa bisa menjadi contoh dan menambah daya tarik? Tahukah Anda jika selalu beremosi positif, tersenyum, dan menghadapi setiap permasalahan dengan tepat, maka kebahagiaan, cinta, dan kesejahteraan finansial, atau apa pun yang diinginkan akan jauh lebih mudah didapatkan? Orang menjadi kuat dan sehat untuk menunjukkan rasa syukur kepada Sang Pencipta. Selain itu, mereka ingin menjadi berguna untuk

diri sendiri dan orang-orang yang dicintai, serta kehidupan alam semesta.

Saya tahu perasaan Anda ketika mengalami kesulitan tertentu dalam hidup, namun apakah Anda tahu bahwa manusia memiliki kecerdasan yang luar biasa untuk menyelesaikan setiap permasalahan dengan emosi yang positif? **Lepaskan perasaan stres Anda. Ubahlah stres tersebut menjadi kekuatan untuk mendorong Anda terus maju dan mengembangkan diri, serta mendapatkan kadar gula darah yang terkontrol.**

Apakah Anda sering merasa ada tekanan yang menghambat seperti gambar di bawah ini?



Tidak jarang ketika Anda sudah berusaha menunjukkan perilaku hidup sehat, terkadang keluarga atau orang di sekitar meragukannya. Mereka tidak mendukung dan merasa Anda takut gagal karena sekali kegagalan, serta berbagai alasan lainnya. Namun, semua yang dikatakan orang lain tersebut dapat Anda taklukkan dengan mudah hanya dengan memberikan arti baru terhadap hal yang dihadapi secara positif

ANDA BISAAAA!! ANDA KUAATTTT!! ANDA SEHAT!!
SEMUA KETAKUTAN ADA KARENA ANDA MEMBERI ARTI
DEMikian. COBA BERIKAN ARTI LAIN YANG POSITIF...

JALANI RASA SAKIT DARI
DISIPLIN YANG DILAKUKAN
ATAU
JALANI RASA SAKIT DARI PENYESALAN

**CARA MENGATASI STRES, PIKIRAN, ATAU PERASAAN
NEGATIF YANG MENGHAMBAT DIRI ANDA UNTUK
BERPERILAKU SEHAT**

Anda sudah paham berkali-kali bagaimana semua suara negatif, keyakinan yang melemahkan, atau perasaan yang tidak menyenangkan akan berpengaruh pada memburuknya kesehatan. Sekarang kami akan membagikan solusi yang praktis!

Ada tiga cara sederhana dan sangat mudah untuk dipraktikan, yang kami bagikan dalam buku ini.

1. Mengubah gerakan fisiologis

“Emosi kita diciptakan dari gerakan kita”

–Tony Robbins–



Gerakan fisiologis dapat mempengaruhi emosi kita. Ketika Anda merasa sedih, susah, bosan atau tidak berdaya, arahkan pandangan mata ke atas, sembari senyum atau tertawa. Angkat tangan ke atas, disertai dengan gerakan melompat-lompat.

MENGAPA?

Karena dengan melihat ke atas, tertawa, dan melompat akan membuat Anda sulit mengakses hal negatif atau kesedihan. Jika membungkuk atau melihat ke bawah, maka Anda akan mudah merasa semakin terpuruk.

**MASIH TANYA MENGAPA?
SILAKAN LAKUKAN DAHULU!**

Dengan emosi yang lebih positif, maka Anda dapat mulai menyelesaikan masalah. Setidaknya Anda tidak terbebani dengan perasaan dan bayangan yang negatif.

2. Memberi arti baru pada hal yang membuat stres (*reframe*)

**Apa yang kita pikirkan berpengaruh
pada emosi dan kondisi tubuh**

—Richard Bandler—



Misalnya, saya stres karena melihat bos marah-marah sehingga ingin makan. Setelah melakukan gerakan fisiologis di atas, BERILAH ARTI BARU untuk situasi tersebut. Saya semangat karena bos ingin saya lebih baik lagi. Saya akan menaikkan kualitas kerja saya. Kalau kerja saya bagus, maka gaji juga meningkat, lalu dapat membuka bisnis lain.

3. Relaksasi Sederhana

Tahukah Anda kalau sedang stres, pernafasan cenderung pendek atau dangkal. Hal ini akan membuat aliran darah menjadi kurang lancar. Perasaan yang tenang membuat pernafasan kita menjadi lebih rileks.

Berikut tahapan-tahapan relaksasi secara sederhana

- a. Tarik napas panjang-panjang dari hidung dan hembuskan lewat mulut. Lakukan perlahan.
- b. Rasakan aliran udara yang positif, penuh kekuatan, kesembuhan, kebahagiaan, serta keberlimpahan masuk ke dalam diri dan mengalir ke paru-paru.
- c. Tarik napas dan rasakan udara mengisi rongga perut dan dada Anda.
- d. Buang napas. Rasakan bahu menurun dan perut kembali mengecil.
- e. Ulangi 10–15 kali sampai ketegangan Anda menurun.
- f. Setiap kali Anda menarik napas, letakkan tangan di dada dan perut, lalu katakan “Santai. Jangan terburu-buru. Jangan khawatir. Santai. Tenang. Saya pasti bisa. SEMANGAT!!”
- g. Setiap kali Anda menghembuskan napas, rasakan ketegangan keluar bersama hembusan nafas.
- h. Setelah merasa tenang, Anda dapat mulai menanyakan dan menyadari secara objektif apa yang terjadi. Jadilah *observer* terhadap diri sendiri pada situasi yang dihadapi. Setelah itu, berikan saran pada diri sendiri tentang hal terbaik yang dapat dilakukan dan sesuai dengan yang diinginkan.

SELF-CONTROL

1
STOP

2
Berpikir Sejenak

3
apa yang dapat terjadi?

4
apakah itu yang Anda inginkan?



RELAKSASI SEDERHANA

- ✓ Tenangkan diri Anda secara perlahan. jangan khawatir dan jangan terburu-buru. Percayalah pada proses.
- ✓ Setelah itu lakukan visualisasi pada kondisi yang Anda inginkan. Carilah setiap alternatif pilihan yang dapat Anda lakukan.
- ✓ Tuliskan dan gambarkan di sini hal konkret atau situasi baik apa saja yang ingin Anda dapatkan.

Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES



MANAJEMEN PERILAKU RUTIN BEROLAHRAGA ATAU AKTIVITAS FISIK

Mengapa olahraga penting untuk penderita diabetes?

1. Karena dapat memperbaiki sensitivitas otot-otot terhadap insulin sehingga gula lebih mudah ditimbun dalam otot daripada dibiarkan menumpuk atau meningkat di dalam peredaran darah.
2. Latihan aerobik dapat meningkatkan metabolisme dan memperkuat jantung serta pembuluh darah.
3. Menurunkan berat badan atau mempertahankan berat badan yang ideal.



Jika memiliki BANYAK WAKTU DAN BANYAK AKTIVITAS SEHAT YANG DAPAT DILAKUKAN, olahraga yang ideal adalah 5–6 kali dalam seminggu, dengan durasi 30 menit. Cara yang terbaik adalah, Anda tidak perlu membuat jadwal untuk berolahraga. Anda cukup melakukannya setiap hari dan kapan pun ingin bergerak. Rasakan dan bayangkan di dalam diri Anda olahraga atau bergerak adalah hal yang menyenangkan dan membuat lebih *fresh*! ☺

CATATAN PENTING:

- ✓ Lakukan PEMANASAN sebelum latihan.
- ✓ Jangan olahraga terlalu berat. Lakukan olahraga yang membuat Anda dapat berbincang-bincang selama berlatih (tapi tidak bernyanyi).
- ✓ Tingkatkan aktivitas dan intensitas berolahraga secara perlahan. Jangan lakukan aktivitas berat secara mendadak.

Anda dapat memulai hidup yang baru, serta menikmati apa pun yang ada di sekitar. Menikmatilah hidup. Rasakan kehidupan baik yang dimiliki, dengan perasaan yang tenang dan pikiran yang damai. Rileks. Hiduplah dengan penuh penghormatan terhadap kehidupan dan menikmati setiap aspek dari kehidupan.

Tentukan bahwa hari ini Anda akan membuat hidup menjadi baik dalam setiap cara atau aktivitas. Sadari betapa baiknya bergerak, berolahraga, dan menjadi lebih aktif. Betapa baiknya untuk menjadi lebih kuat, dan sehat, serta pikiran yang tenang. Mulai sekarang, akan terasa sangat baik dan nyaman; serta gembira ketika berolahraga, bergerak, berjalan, dan bekerja.

Anda akan merasa senang dan gembira karena mampu mengontrol tubuh. Anda merasa betapa indahnya untuk menjadi

kuat dan sehat. Anda akan meningkatkan jumlah olahraga dan usaha untuk terus berjalan atau bergerak. Anda akan menyadari bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik, serta merasa jauh hidup.

Sekarang Anda akan mulai untuk menikmati semua aktivitas dengan lebih menyenangkan lagi, seolah-olah Anda baru saja turun ke bumi dan segala sesuatunya terasa baru, *fresh*, dan berkilauan. Anda dapat melihat sekitar, serta betapa indahnya warna-warna dan kecantikan bumi. Anda akan dapat mendengar musik alami bumi di sekitar, serta merasakan semuanya menjadi lebih hidup dan cerah.

AKTIVITAS OLAHRAGA UNTUK DI MANA SAJA, TERUTAMA DI KANTOR



Sumber: www.workoutroutines.ygcnc.com

YOGA



Yoga adalah bentuk latihan fisik dan mental yang sangat baik untuk dilakukan oleh seorang penderita diabetes. Yoga dapat merangsang kerja pankreas. Selain itu, yoga juga dapat mendukung aliran darah menuju organ pankreas sehingga kemampuannya untuk memproduksi insulin bagi tubuh dapat meningkat.

Yoga juga dapat membantu penderita diabetes dalam mencapai keseimbangan pada sistem saraf, sekaligus membuat mereka lebih bugar. Namun, beberapa manfaat yoga terse-

but tergantung pada usaha setiap penderita diabetes dalam berlatih. Diperlukan sikap positif dan latihan terus-menerus dalam jangka panjang agar yoga dapat membantu diabetesi mengontrol kadar gula darah dan memperlambat komplikasi akibat diabetes.

Catatan penting dalam melakukan yoga, meskipun manfaat yoga untuk penderita diabetes telah diakui banyak orang, Anda tetap perlu berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai latihan. Setelah itu, carilah klub yoga dengan instruktur berpengalaman dan memahami yoga untuk program diabetes. Jika tidak menemukan, Anda bisa coba mempraktikkan sendiri di rumah gerakan-gerakan yoga yang mudah.

Biasanya latihan awal yoga mencakup latihan tubuh dan pernafasan. Latihan yoga bagi penderita diabetes harus dilakukan sebelum makan. Berlatihlah setelah mengonsumsi cukup cairan. Latihan dapat dilakukan di pagi dan sore hari selama 40 atau 60 menit, tergantung pada tingkat kemampuan.

Lakukan setiap gerakan selama 3–5 menit. Iringi latihan dengan musik yang lembut untuk memudahkan pengukuran waktu dan konsentrasi. Bagi penderita diabetes yang gemuk dan kakinya terasa kaku, berlatihlah perlahan sesuai kemampuan.



Child's Pose (balasana)

Sumber: www.123rf.com

Posisi *child's pose (balasana)* dapat membantu untuk merilekskan tubuh dan pikiran Anda. Posisi ini juga secara efektif dapat menjernihkan pikiran Anda dari stres sehari-hari. Renggangkan lengan di lantai atau istirahatkan lengan dengan telapak tangan terbuka di samping kaki. Posisi ini dapat membantu relaksasi yang membantu menormalkan sirkulasi serta merenggangkan paha, pinggul, pergelangan kaki, dan tulang belakang.

Berikut lima gerakan dasar yoga yang dapat dilakukan di rumah. Lakukan selama 20–30 hitungan untuk setiap posisi. Ulangi 2–3 set untuk setiap gerakan.



Cat Cow

Posisi ini merenggangkan otot perut, leher, dan punggung, serta membuat tulang belakang Anda fleksibel. Posisi ini juga sangat membantu ketika Anda lelah duduk bekerja seharian.



Child pose

Posisi ini merenggangkan otot punggung bawah dan paha Anda, serta membantu meredakan stres, rasa tidak nyaman di bagian punggung, kelelahan, kembung, dan sebah.



Downward dog

Menguatkan lengan, bahu, perut, paha, dan pergelangan kaki, serta merenggangkan bahu, urat-urat lutut, dan dada



Plank

Posisi ini menguatkan lengan, pergelangan tangan, dan tulang belakang, serta mengencangkan perut. Lakukan ini setelah *downward dog*.



Cobra

Posisi ini merenggangkan dada dan perut, serta membuat tulang belakang menjadi lebih fleksibel. Posisi ini juga memperbaiki postur tubuh dan mampu mengalahkan depresi, ketidaknyamanan, serta meningkatkan energi Anda yang sedang rendah

STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU OLAHRAGA

Berikut ini adalah beberapa cara untuk meningkatkan perilaku olahraga Anda. Nikmati dan jadikan kebiasaan sehari-hari yang menyenangkan.

1. Jika Anda menginginkan olahraga yang formal, buatlah janji dengan diri sendiri dan jangan melanggarnya. Anda juga dapat membuat janji dengan orang lain untuk jadwal olahraga sehingga ada hukuman atau konsekuensi jika melanggarnya.



2. Jika Anda memang berniat olahraga, tentu tidak fokus pada konsekuensi dendanya. Oleh karena itu, buatlah denda yang berat, misalnya denda uang dalam jumlah besar jika Anda tidak melakukannya. Buatlah diri Anda bergerak atau jalan-jalan dibandingkan nonton televisi.
3. Buatlah aktivitas yang bervariasi sehingga lebih menyenangkan, menarik, dan tidak menyusahkan Anda.
4. Bayangkan dan visualisasikan diri Anda yang sehat dan terus rutin berolahraga. Rasakan diri Anda betul-betul berolahraga. Anda dapat membayangkan sedang mencontoh orang lain yang rutin berolahraga, serta memiliki kesehatan yang prima dan tubuh ideal.
5. **AFIRMASI OTOSUGESTI** untuk menambah dan membangun motivasi, serta tekad Anda untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik. Hal ini perlu dilakukan untuk memberikan penguatan pada level pikiran bawah sadar. Ucapkan kata-kata di bawah ini sesering mungkin pada diri Anda



“Saya menemukan kesempatan agar saya menjadi lebih aktif dan menikmati perasaan untuk berolahraga dan melatih tubuh saya, serta mendapatkan manfaat yang berguna.”

“Pada periode tertentu, saat tidak aktif, saya akan memaksakan diri saya untuk bangkit, bergerak berkeliling, membuat detak jantung lebih cepat, dan darah terpompa melalui otot-otot.”

“Saya bertekad untuk berjalan kaki lebih banyak setiap harinya, dan selalu menemukan cara untuk berjalan kaki sebagai latihan rutin.”

“Saya menikmati manfaat kesehatan akibat menjadi aktif. Saya merasa lebih energik dan merasakan kehidupan yang lebih berarti. Saya suka saat tubuh menjadi lebih kencang dan slim, serta menyadari banyak pandangan kagum dari orang-orang sekitar.”



Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES



MANAJEMEN DIRI DALAM PERILAKU MAKAN



Bagi penderita diabetes, pengaturan pola makan sangatlah penting. **PRINSIPNYA:** kalori yang masuk harus seimbang dengan kalori yang dikeluarkan. Atau, lebih banyak mengeluarkan kalori ketika ingin mempertahankan kesehatan dengan menurunkan berat badan sampai yang ideal.

Konsultasikan kepada AHLI GIZI atau DOKTER MEDIS untuk kebutuhan gizi yang Anda butuhkan. Saya hanya memandu untuk meningkatkan pola makan sehat yang sudah Anda tetapkan bersama ahli gizi atau dokter.

EMOSI DAN KEBIASAAN MAKAN

Tahukah Anda, ternyata ada tiga macam alasan yang membuat Anda makan.

1. Lapar secara fisik.
2. Lapar secara “emosional” sehingga ingin terus-terusan makan saja, tanpa terlalu menikmatinya.
3. Karena Anda belajar makan makanan yang tidak berguna untuk menolong agar tetap sehat, hanyalah sekadar kebiasaan saja. Misalnya, jam segini harus makan, biasanya makan ini, dan sebagainya.

SEKARANG, CEK KEMBALI CATATAN ANDA SELAMA SEMINGGU SAAT MENJADI MENJADI **PENGAMAT BAGI PERILAKU DAN KEHIDUPAN DIRI SENDIRI.**

Dengan melangkahkan diri keluar dari diri sendiri, serta mengobservasi perilaku dan apa saja yang sudah dilakukan, Anda dapat mengidentifikasi perilaku yang tidak disadari sebelumnya. Hasilnya, Anda dapat menempatkan diri pada posisi sebagai penasehat dan bentukan diri yang ideal untuk mengubah perilaku makan, olahraga, kesehatan, ataupun bentuk tubuh Anda!

MAKAN
sangat sedikit gula karena penampilan
Anda sudah cukup manis



1. Saya makan ketika merasa (emosi atau perasaan)
.....
2. Saya merasa (emosi atau perasaan).....
karena (siklus kehidupan, pengalaman, stimulus)...
.....
3. Saya makan ketika (situasi).....
4. Alasan mengapa saya makan pada situasi ini adalah
.....

TIP DAN TRIK MAKAN DENGAN CERDAS

Empat tip jitu untuk makan:

1. Ketika Anda lapar, MAKAN! Kenali dahulu kapan Anda sungguh-sungguh lapar.
2. MAKAN apa yang Anda INGINKAN, bukan apa yang Anda pikir seharusnya di makan. Efek terbalik akan memicu perilaku terbalik
3. Makan dengan KESADARAN PENUH dan nikmati setiap makanan yang ada di mulut Anda. Fokus dan perlambat!
4. Saat MERASA KENYANG atau sudah penuh, BERHENTILAH makan!

Makanlah secara PERLAHAN karena butuh waktu 20 menit bagi tubuh untuk menyadari bahwa ia sudah penuh/kenyang

Makan pada waktu yang tepat!
FOKUS MAKAN TANPA
AKTIVITAS LAIN!

HIDUP SEHAT DAN TABUNG UANG ANDA!

Semakin sehat.. semakin kaya...hemat obat..

irit makan.. aktivitas lancar..

SEMANGAT!



MAKAN ya MAKAN!

Jangan disambi aktivitas lain yaaaa...

TUBUH IDEAL PILIHAN ANDA



JADI ANDA PILIH MANA?

A. Gemuk, berisi makanan tidak sehat diabetes, dan tidak produktif	B. Tubuh ideal sehat, bahagia, dan produktif
--	--

Berilah tanda silang (x) besar pada gambar yang Anda ingin hancurkan dan ubah!

Apa pun pilihannya, pasti baik untuk Anda.

Berikut cara untuk makan dengan cerdas dan mengubah pola makan

MENGUBAH JALUR PIKIRAN TENTANG PERILAKU MAKAN

Berikut beberapa tip tambahan dari bagaimana membuat suatu pola makan yang cerdas.

1. Untuk menghindari *craving* (sangat ingin makan sesuatu meskipun sebenarnya perut memberikan sinyal tidak lapar) maka BERHENTI MEMBELInya! Ketika Anda melihat penjual makanan di lorong, menolehlah ke arah lain.
2. Jus buah yang menuliskan 100% mengandung zat yang tidak baik untuk tubuh karena buatan, sama dengan produk *sugar free*
3. Bangun pagi, minum air putih atau jus buah segar dapat membantu menambah energi seharian

SMART EATING PATTERN

Berikut tahapan inti dari *Smart Eating Pattern*.

1. Bagaimana Anda tahu saat yang tepat atau waktu untuk makan?
2. Apa yang terbaik untuk dimakan?
3. Bandingkan sebelum dan setelah dua langkah di atas.
4. Kontraskan dengan makanan yang tidak sehat.
5. *Future Pacing*.
6. *Test*.

JURUS SMART EATING PATTERN YANG DITERAPKAN NLP

1. Sadari dan lihatlah sistem pencernaan Anda. Sadari juga perasaan internal Anda, kabut yang menyelimuti dilema diri; dan hal-hal yang menghambat. Setelah itu, rasakan bagaimana perasaan perut Anda ketika "kosong".

2. Tanya pada *state* diri Anda yang bijaksana: makanan apa yang selama ini dimakan yang membuat merasa baik dan sehat? Makanan apa yang selama ini membuat saya merasa senang atau baik setelah selesai memakannya? Setelah itu, analisa masing-masing makanan sampai menemukan makanan yang membuat diri Anda merasa sangat sehat, seimbang, dan bugar.
3. Jika sudah menemukan, tanyakan pada diri sendiri bagaimana Anda yakin kalau makanan itu membuat merasa sehat dan seimbang.
4. Bandingkan makanan yang ideal tersebut. Rasakan perasaan apa yang Anda rasakan sebelum memakannya. Perasaan inilah yang mengatakan pada diri sendiri bahwa ini adalah saatnya makan.
5. Bandingkan makanan yang tidak sehat, dengan merasakan perasaan setelah makan, misalnya permen. Rasakan bagaimana rasanya setelah makan makanan tidak sehat.
6. Ketika Anda menemukan makanan yang membuat sehat dan seimbang, lihatlah berapa banyak makanan yang mendukung kesehatan. Bayangkan Anda memilih makanan itu dikemudian hari. Rasakan perasaan sehat yang semakin besar. Rasakan juga pancaran hawa sehat mengalir di dalam diri dan terus tumbuh ketika Anda memilih untuk makan makanan sehat. Anda menjadi lebih cerah, berenergi, dan kebijaksanaan Anda terus meningkat.
7. Dari hari ke hari, rasakan setiap makanan yang Anda dimakan. Rasakan bagaimana pilihan Anda mempengaruhi perasaan. Anda tahu makanan terbaik untuk menambah energi dan perasaan menjadi lebih baik.

4 KUNCI MAKAN SEHAT



1. Rencanakan terlebih dulu tempat makan yang akan dituju dan makanan yang akan dipesan.
2. Bersikap tegas saat memesan makanan. Jika perlu, mintalah porsi yang diinginkan.
3. Jika makan bersama orang lain, maka Anda dapat memesan pertama kali untuk menjadi contoh teman-teman yang lain.
4. Pilih makanan yang sehat, dengan kandungan lemak dan gula yang rendah.

SELF HYPNOSIS

SAYA TAHU YANG TEBAIK UNTUK TUBUH

**“PROGRAM MANDIRI UNTUK TUBUH SEHAT—
MENJADI LEBIH RAMPING DAN BEBAS DIABETES”**



Program ini menggunakan teknik *self hypnosis* dengan mata terbuka Blair, R (2004). Program ini diberikan setelah pertemuan beberapa kali dengan terapis untuk pengkondisian terkait dengan program ini. Program ini ditujukan agar setiap dampingan, yang sudah menjalankan proses pengondisian dapat mempertahankan keberhasilan yang dicapai tentang tubuh sehat dan ideal, serta dapat melakukan *maintenance* secara mandiri. Jika mengalami hambatan, maka dapat kembali menemui terapis untuk mendiskusikanya.

Persiapan:

1. Ketika Anda siap untuk mulai, carilah tempat yang **TENANG** (tempat saat Anda tidak akan mendapat gangguan selama 20 menit) dengan **LAMPU YANG TEDUH** (yang penting bisa untuk membaca teks ini).
2. Duduk di **KURSI** atau **SOFA** yang nyaman.
3. Jika suka, Anda bisa **MEMUTAR MUSIK INSTRUMENTAL YANG TEDUH** dan **MENENANGKAN** (bisa musik instrumen suara alam), tetapi dengan volume suara yang **RENDAH**.
4. Baca teks dengan bersuara dan tempo yang perlahan. Gunakan ekspresi dan emosi pada suara Anda.
5. Baca dahulu **BAGIAN 1**, lalu masuk pada **BAGIAN 2** **atau** **BAGIAN 3**.

BAGIAN 1: PEMBUKAAN

“Rasakan perasaan nyaman dan ini adalah waktu saya. ketika berbicara dengan lambat dan lembut, saya mengizinkan suara saya sendiri untuk masuk, serta menenangkan pikiran dan badan. Perlahan, badan saya menjadi *melambat*, seolah-olah segala sesuatunya bergerak secara *slow motion*. Bersamaan dengan setiap kata yang saya baca dan setiap suara yang dikeluarkan, saya merasa *lebih rileks* dan merasa damai. Dari waktu ke waktu, pikiran saya menjadi semakin *jernih*, seperti permukaan dari sebuah danau yang tenang dan sunyi di sebuah gunung.

Seiring dengan pikiran yang semakin jernih, saya menggunakan imajinasi untuk *rileks lebih dalam dan lebih dalam lagi* ketika membaca. Saya membayangkan sedang duduk di sebuah kursi yang nyaman di pantai yang sangat indah. Dengan sapuan pandangan mata, saya melihat hamparan pasir emas di sekitar

dan ombak menghantam karang. Saya juga mendengar dengan jelas, tegas, dan berirama semua suara yang dihasilkan di pantai itu.

Saya merasakan kelembutan hembusan angin laut menerpa seluruh badan. Saya menyadari hangatnya matahari di kulit. Saya merasakan sentuhan keemasan pada kulit kepala, yang mengizinkan saya untuk melepaskan segala tekanan di kepala. Seiring pikiran yang mulai *tenang dan sunyi sekarang*, saya berkonsentrasi untuk memperhatikan kehangatan matahari pada wajah, pada pipi, pada telinga, dan sekitar rahang.

Cahaya yang menyembuhkan ini tampak mengelus dan mengalir ke leher untuk menghangatkan tenggorokan saya. Saya mengizinkan semua perkataan mengalir dengan mudah dan santai begitu saja keluar dari mulut. Ketika rileks, saya merasakan adanya ratusan jari kecil dari cahaya tersebut, memijat bahu dan punggung bagian atas. Gelombang kehangatan dan relaksasi mengalir ke seluruh sela-sela dan setiap bagian inci tubuh saya, lalu mengalir turun ke lengan dan menembus sampai ujung jari-jari.

Bersamaan dengan menarik napas perlahan dan menghembuskannya, saya menyadari bahwa perasaan relaksasi ini memenuhi dada (ambilah napas dan hembuskan perlahan). Cahaya kuning keemasan membanjiri dan menerpa dada saya. Bersamaan dengan itu saya mengambil napas perlahan dan *melepaskannya* (ambilah napas perlahan dan hembuskan). Saya merasakan perasaan sangat tenang dan *kedamaian yang sangat luar biasa* memenuhi keseluruhan area perut.

Secara mental saya meng-*scan* paha, pinggul, serta pantat, dan membiarkan semua ketegangan atau kecemasan yang ada di sana dibersihkan dan disapu oleh pancaran cahaya tersebut.

Saya menyadari sekarang kaki saya bercahaya. Cahaya matahari yang bersinar mengalir turun membanjiri dan mengalir ke kaki saya. Kaki saya terasa sangat rileks, bahkan kaki, tumit, sampai jari-jari kaki sekarang terasa hangat dan nyaman.

Sambil berjemur di cahaya matahari yang sangat luar biasa ini, saya menutup mata dan membayangkan kalau sedang mempersiapkan untuk menghipnosis diri saya. Saya mengambil tiga napas perlahan dan dalam (ambilah napas panjang dan dalam-dalam sebanyak tiga kali). Untuk beberapa saat saya dapat melihat cahaya berwarna oranye menembus melalui kedua kelopak mata yang tertutup. Sekarang cahaya tersebut memudar dan berubah menjadi kegelapan yang nyaman ketika saya mulai memusatkan perhatian ke dalam diri saya, *masuk ke dalam diri saya*, tepat pada *pusat* dari segala pikiran.

Saya membayangkan sedang mendekati sebuah bangunan yang tinggi, modern, dan tampak familiar. Saya berjalan menuju sebuah pintu berputar dan masuk ke sebuah lobi yang indah. Di dalam bangunan itu berdiri seorang penjaga yang tampak kuat, dan terlatih, yang mengamankan bangunan tersebut dari para pengganggu. Penjaga tersebut menatap saya lekat-lekat dan tegas, lalu dia mengenali saya sebagai pemilik dari bangunan tersebut. Penjaga tersebut bekerja untuk saya. Saya memberikan anggukan sapaan pada penjaga tersebut dan melanjutkan perjalanan menuju lift.

Saya melihat refleksi cerminan diri di permukaan pintu lift. Saya terlihat rileks dan percaya diri. Saya menekan tombol panah turun dan pintu lift terbuka. Saya merasa sangat aman ketika masuk ke lift yang luas dan mewah. Saya menuju ke papan tombol yang menunjukkan angka jumlah lantai. Saya menekan angka 10. Angka 10 menyala, kemudian pintu lift tertutup. Lift

mulai bergerak turun perlahan menyusuri terowongan yang panjang dan dalam, dengan suara yang sangat mantap dan lembut. Di bagian atas pintu lift, saya melihat angka-angka bergantian menyala ketika berpindah lantai. Setiap angka yang menyala menunjukkan bahwa lift sudah melewati lantai-lantai tersebut. Bersamaan dengan berubahnya angka-angka tersebut, satu per satu, saya merasakan diri turun ke sebuah tempat yang indah yang berada di diri saya, jauh di bawah permukaan.

Satu. Saya melihat angka di lift mulai turun, semakin dalam pada setiap angkanya.

Dua, semakin dalam ke bawah jauh dari permukaan, permukaan yang indah ini. Masuk turun jauh dari permukaan sekarang.

Tiga. Dengan berjalannya waktu, saya akan mencapai angka sepuluh. Saya akan terhipnosis.

Empat. Saya akan terhipnosis dengan mata terbuka. Terbuka untuk semua sugesti yang berguna untuk diri saya.

Lima. Saya merasa semakin turun jauh ke dalam diri saya, lembut, rileks, dan santai.

Enam. Masih tetap melihat setiap angka yang berubah di bagian atas pintu satu per satu.

Tujuh. Sekarang masuk semakin dalam, rasakan perasaan penuh damai dan rileks.

Delapan. Saya aman. Saya merasa tenang, semakin dalam, turun, dan turun semakin dalam.

Sembilan. Saya mengizinkan diri saya untuk masuk ke dalam hipnosis dengan mata terbuka.

Sepuluh. Lift sampai dengan lembut dan berhenti ketika mencapai lantai tujuan saya.

Ketika pintu terbuka, saya masuk ke dalam ruang baca yang nyaman dan lengkap. Kayu bakar di perapian memercikan apinya dan nampak memancarkan cahayanya, seolah-olah menyambut saya di ruangan tersebut. Saya mendekati sebuah kursi yang tampak nyaman dan duduk di sana. Saya mengambil sebuah buku di meja kecil, di sebelah kursi tersebut. Saya melihat covernya, dan tertulis di sana “Kiat diri untuk kesehatan saya–*Self Hypnosis*”. Saya membuka buku itu dan mulai membacanya. Kata-kata di dalam buku itu ditujukan secara langsung untuk saya. Kata-kata dan halaman tersebut langsung masuk dan tersugesti di pikiran saya. Beginilah tulisannya:

Sekarang Anda terhipnosis dengan mata terbuka. Sekarang, Anda sangat sugestif dan sangat mudah menerima setiap perkataan yang Anda baca pada lembaran-lembaran ini untuk kebaikan tertinggi dan kesehatan prima tubuh Anda. Selama Anda membaca sugesti untuk mencapai tujuan diri, yaitu berat badan yang ideal dan kadar diabetes yang normal serta pankreas yang sehat, Anda akan tetap dalam keadaan terhipnosis. Pikiran Anda sekarang siap untuk menerima sugesti. Menerima sugesti sekarang seperti spons yang sedang menyerap air. Anda dapat dengan mudah untuk tetap berada di dalam kondisi hipnosis dengan mata terbuka sampai Anda membaca bagian **“BANGUN!”** Anda tetap berada dalam keadaan *tenang dan fokus* kembali pada petunjuk-petunjuk yang ada di lembaran-lembaran buku ini.

(menuju bagian selanjutnya)

BAGIAN 2: PENURUNAN BERAT BADAN

Sugesti berikut didesain untuk membuat tubuh lebih ramping, menghilangkan lemak sehingga mencapai penurunan berat badan secara nyata, agar hasilnya sangat bermanfaat dan menyenangkan, bahkan sampai adanya perubahan komposisi sel-sel di tubuh Anda menjadi semakin sehat.

Saya kehilangan lemak di tubuh dengan aman dan mudah.

Saya *mulai sekarang*, sebuah program bagi tubuh dan pikiran untuk mengubah komposisi tubuh secara aman sehingga berat badan turun dan menjadi semakin ramping dari hari ke hari. Lemak di tubuh saya turun secara aman, meleleh seperti salju yang berada di hari yang terik. Sekarang, otot di dalam tubuh meningkat dari hari ke hari sehingga saya nampak ramping dan menarik. Ramping dan menarik.

Ketika saya *menjadi ramping*, energi mulai meningkat, dan merasa semakin kuat, lebih prima, serta bersemangat. Saya bergerak *lebih cepat* dan lebih nyaman. Saya menjadi lebih sehat seiring dengan tubuh yang semakin ramping. Saya merasa *lebih percaya diri* ketika semakin ramping. Saya layak dan pantas untuk terlihat baik dan merasa baik.

Saya melihat diri saya mengenakan baju lebih baik, bahkan mencoba baju dengan ukuran yang lebih kecil karena sudah lebih ramping dan bentuk tubuh semakin menyenangkan. Saya dapat melihat diri saya lebih aktif dalam apa pun yang saya lakukan karena saya lebih kuat ketika *kehilangan lemak dan menjadi lebih ramping*. Saya merasa *lebih ringan* seiring dengan lemak yang luntur meleleh keluar dari tubuh. Biarkan kelebihan lemak itu pergi, bagai kantong koper yang sudah diambil dan dibawa pergi keluar dari tubuh Anda. Saya melihat diri saya

berjalan dengan bangga, percaya diri dengan tubuh ramping, ke mana pun saya pergi dan menjalani hari saya.

Saya membayangkan diri saya berpakaian di depan sebuah cermin sekarang, melihat *diri saya yang langsing, ramping dengan berat badan yang ideal*. Ketika melihat wajah, saya melihat ekspresi dan kondisi wajah saya semakin *lebih menarik sekarang*. Saya lebih ramping. Saya membayangkan menggunakan baju baru yang dibeli untuk tubuh ramping saya. Pakaian itu pas dan cukup di tubuh ramping saya dengan sempurna. Tubuh saya terlihat sangat baik dan bagus. Saya terlihat semakin menarik di balutan pakaian itu. Ketika membayangkan sedang melepaskan pakaian dan melihat ke cermin, saya melihat tubuh terlihat semakin sehat dan ramping. Pinggang saya tampak lebih kecil. Lekukkan di tubuh saya tampak berada di tempat yang benar.

Saya mengakui bahwa semakin hari semakin lebih seksi karena komposisi tubuh sudah berubah. Saya dapat melihat otot yang kuat dan kencang.. Saya tampak bagus. Saya tampak langsing dan ramping. Saya merasa semakin baik karena melihat diri yang semakin *ramping dan menarik*. Hal ini membuat saya merasa bebas bergerak dengan cekatan dan mudah, serta bebas untuk melakukan apa pun yang saya inginkan untuk mendukung kesuksesan dan kesehatan.

Dengan menjadi semakin ramping, saya merasa aman. Saya tidak perlu memberikan sekat di tubuh untuk lemak berlebih. Saya tidak butuh makanan untuk membuat saya lebih baik dan nyaman. Perasaan aman dan nyaman berasal dari dalam diri saya. Sekarang, saya merasa sangat aman dan nyaman, meskipun tidak sedang makan makanan tertentu atau apapun. Saya dalam kondisi aman dan dibanjiri rasa rileks dan damai. Saya merasa sangat baik dan memberikan rasa cinta dan sayang saya untuk

diri sendiri. Makanan tidak pernah mengambil bagian untuk memberikan cinta tak terbatas atau dukungan untuk diri sendiri.

Saya juga semakin merasakan perasaan menghargai, mendukung, dan mencintai diri sendiri. Saya menyadari semuanya itu, serta dapat merasakannya kapan pun, di mana pun, dan sepanjang waktu hidup saya. Saya tidak butuh lagi untuk mengisolasi dan membatasi diri dari pergaulan atau pun dunia ini. Saya tidak lagi menggunakan makanan untuk melindungi saya. Saya merasa aman dan nyaman, serta melindungi dan mengamankan diri sendiri. Perasaan aman ini memberikan diri saya kekuatan untuk makan makanan yang tepat dengan porsi yang lebih sedikit, namun cukup dan benar.

Makanan adalah bahan bakar untuk tubuh saya. Itu adalah makanan. Saya tidak lagi menggunakan makanan untuk menghibur atau menjadi hadiah ketika bersedih. Saya tidak lagi makan ketika bosan. Saya mengganti makanan dengan hal lain untuk mengganti **rugi** apapun yang hilang dari kehidupan saya. Jika sedang merasa sedih atau tidak merasa baik tentang sesuatu yang terjadi di kehidupan, saya akan melakukan sesuatu yang positif seperti berolahraga. Saya mengganti makanan dengan berolahraga untuk membuat lebih baik karena masalah tidak akan selesai dan terpuaskan dengan makanan. Kebutuhan dan keinginan saya dapat disalurkan ke hal lain yang mendukung kebaikan tertinggi saya.

Makanan adalah bahan bakar untuk mesin, yaitu tubuh saya. Saya ingin meletakkan jenis bahan bakar yang tepat sehingga tubuh dapat berjalan dengan sempurna. Jadi, saya berhenti makan makanan yang dapat memperlambat tubuh. Saya mengisi tubuh dengan makanan bernutrisi, seperti buah dan sayur, sehingga bahan bakar tubuh, serta terbakar dengan

bersih dan efisien. Bahan bakar yang tepat akan mendukung dan *men-supply* saya dengan energi dan performa yang optimal.

Dari hari ke hari, saya semakin kehilangan lemak dan menjadi semakin ramping. Saya meraih keuntungan, yaitu dapat lebih mengontrol tubuh dan pemasukan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Saya melepaskan stres dan ketegangan yang ada tanpa menggunakan makanan. Seiring dengan tubuh yang semakin ramping, saya merasa aman dan nyaman dengan tampilan yang baru. Saya benar-benar merasa aman dan nyaman dengan perubahan yang terjadi di tubuh. Saya *merasa sehat* dan karena hanya memikirkan makanan yang sehat dan aktivitas olahraga yang rutin. Ketika menjadi lebih sehat dan ramping, saya merasakan perasaan bebas. Perasaan bebas ini terasa sangat baik untuk saya.

(Saatnya persiapan untuk bangun mengakhiri proses hipnosis)

Saya akan membangunkan diri sendiri dari hipnosis dengan menghitung satu sampai lima. Ketika mencapai angka lima, saya akan menjadi sadar sepenuhnya dan kembali waspada dengan keadaan sekitar. Satu, mulai terbangun dari hipnosis. Dua, menyadari kondisi di sekitar, serta merasa puas, nyaman, dan aman. Tiga, lihatlah ke depan dan fokus pada tujuan yang positif dari sesi hipnosis ini. Empat, merasa sangat segar dan luar biasa sehat. Lima, sekarang **BANGUN!** Buka mata dan lebih segar. bersemangat dan sadar sepenuhnya! SEMANGATT.. GO GO GO... !!! ☺

Mari senyummmm...

Selamat beraktivitas.

BAGIAN 3: MAKAN SEHAT DAN MAKAN BENAR UNTUK MENYERTAI PENURUNAN BERAT BADAN DAN TUBUH YANG SEHAT

Saya ingin makan makanan yang sehat, dengan jumlah yang benar dan tepat untuk nutrisi yang baik.

Makanan yang sehat adalah makanan yang baik. Saya menikmati makanan yang sehat dan bersih karena mulai sekarang akan memilih makanan yang bernutrisi dan sehat untuk dimakan. Saya menyadari bahwa tubuh akan menjadi lebih kuat, sehat, dan penuh dengan energi. Otak pun akan berfungsi lebih baik dengan semua makanan sehat dan bernutrisi yang saya makan. Saya dapat berpikir dengan kecerdasan dan kejernihan yang lebih baik. Saya menjadi sangat gembira dan menikmati ketika *makan makanan yang benar*.

Saya tidak perlu kekuatan atau kekuasaan untuk makan makanan yang benar. Tidak ada yang perlu dilakukan tentang kebijakan atau apa pun karena makanan yang sehat dan bernutrisi terasa sangat baik untuk saya. Rasanya menyenangkan dapat menikmati setiap teksur dari *makanan sehat yang saya makan*, dan menyadari bahwa makanan tersebut sungguh-sungguh sangat enak. Ada banyak variasi dan bentuk dari makanan sehat yang dapat dipilih. Saya menikmati pengalaman merasakan semua rasa dari tipe makanan yang lezat dan bernutrisi. Semuanya itu satu paket dengan vitamin dan mineral, yang terkandung di dalamnya.

Saya merasa diri lebih baik ketika makan makanan sehat dan makan dengan benar. Saya merasa mencintai dan menghargai diri sendiri ketika memutuskan untuk makan dengan benar. Saya makan dengan benar untuk tubuh sendiri. Makanan sehat adalah ketertarikan utama dan niat saya. Semuanya itu membuat saya

merasa lebih baik dan terlihat lebih baik. Alasan itulah yang membuat saya makan dengan sehat karena cara itulah yang berkesan dan membuat saya lebih baik.

Saya membayangkan duduk di sebuah meja tinggi yang tersaji berbagai jenis macam makanan. Di meja ada banyak makanan berlemak dan mengandung gula di atas meja, tapi di sana juga ada beberapa makanan yang sangat bernutrisi. Saya membayangkan untuk mengambil dan mengigit satu dari makanan itu. Hal itu terasa baik-baik saja. Saat di gigitan kedua, saya merasa yang masuk ke dalam mulut sudah jauh lebih banyak dari itu. Saya membuang sisanya ke tempat sampah karena makanan yang tidak sehat itu terasa sangat berat, berminyak, dan manis.

Sekarang saya melihat ke arah makanan yang sehat yang dapat dipilih di atas meja, lalu mengambil satu. Saya cukup familiar dengan makanan itu dan menyukainya. Ketika memakannya, terasa sangat enak dan sehat. Ini adalah cara bagaimana menikmati rasa suatu makanan. Saya merasa baik ketika memakannya. Saya merasa senang dan bangga pada diri sendiri ketika menelannya. Saya kemudian meraih makanan bernutrisi yang lain, tetapi kali ini berbeda dengan pilihan pertama karena tidak terbiasa memakannya. Ketika saya memakannya, terasa segar dan baik. Ini menyenangkan dan menghibur ketika makan makanan sehat yang berbeda dengan porsi yang cukup.

Saya makan dengan lambat untuk menikmati rasa makanan di setiap kunyahannya. Ketika mengigit atau mengunyah setiap makanan, saya memastikannya untuk mengunyah sebanyak mungkin sebelum menelannya karena ini dapat menolong tubuh untuk mencerna makanan lebih baik dan mudah. Saya akan mencampurkan lebih banyak nutrisi dari makanan yang dimakan

ketika mengunyahnya lebih lambat dan secara terus menerus sampai terasa hambar, lalu ditelan. Setiap kali menyadari bahwa saya mengunyah terlalu cepat, saya akan menjadi waspada tentang itu dan akan memperlambat. Hal ini membantu saya untuk menikmati makanan dan mengambil jarak atau jeda di setiap gigitan yang diambil.

Karena mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan, saya menemukan bahwa saya makan dengan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh. Saya tidak perlu lagi lebih dari porsi itu. Saya tidak ingin lagi. Saya makan dengan tepat dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta dengan nutrisi yang tepat dan baik. Setelah itu, makanan itu hilang sampai saat tubuh memerlukan makanan kembali.

Tubuh ini pun berterima kasih kepada saya karena sudah makan makanan yang benar, serta dalam jumlah yang benar. Sistem kekebalan tubuh saya menjadi lebih kuat dan lebih kuat lagi. Saya tidur dengan nyenyak. Saya bangun dengan energik dan senang. Hal inilah membuat saya mempertahankan untuk makan makanan sehat. Dengan makan makanan yang sehat, saya mengizinkan diri sendiri untuk merasa lebih bahagia. Itu yang saya inginkan. Jadi saya memilih untuk makan makanan yang bernutrisi. Hal ini sangat mudah sekali untuk saya. Saya menikmatinya.

(Saatnya persiapan untuk bangun dan mengakhiri proses hipnosis)

Saya akan membangunkan diri saya dari hipnosis dengan menghitung satu sampai lima. Ketika mencapai angka lima, saya akan sadar sepenuhnya dan menjadi kembali waspada dengan

keadaan sekitar. Satu, mulai terbangun dari hipnosis. Dua, mulai menyadari kondisi di sekitar, merasa puas, nyaman, dan aman. Tiga, lihatlah ke depan dan fokus pada tujuan yang positif dari sesi hipnosis ini. Empat, merasa sangat segar dan luar biasa sehat. Lima, sekarang BANGUN! Buka mata dan lebih segar, bersemangat, serta sadar sepenuhnya! SEMANGATT.. GO GO GO... !!! 😊

Mari senyummmm...

Selamat beraktivitas.

JURNAL HARIAN DAN PENCATATAN PROGRES



Lakukan Jurnal Harian dan Pencatatan Progres Anda

MARI LAKUKAN PENCATATAN UNTUK
SETIAP KESEHARIAN ANDA

(lembar catatan setelah halaman ini)

Mengapa hal ini PERLU dan RUTIN, tanpa terlewat tiap harinya?

Hal ini untuk membantu melihat dan menyadari secara **nyata** hal-hal yang menghambat atau mendukung Anda untuk mendapatkan kehidupan yang lebih sehat dengan perilaku sehat.

Pencatatan ini dapat dihentikan jika Anda sudah mendapatkan kestabilan dalam menunjukkan perilaku atau sikap yang mendukung untuk lebih sehat.

Bagaimana jika lembar habis? Jika lembar habis, dapat membuat lembar pencatatan sendiri yang dirasa lebih mudah atau lebih nyaman. Saya menyarankan agar Anda dapat menuliskan diari atau jurnal harian. Menuliskan perasaan Anda juga merupakan sebuah terapi positif yang dapat membantu untuk menyalurkan cerita atau pun menumpahkan stres.

Manfaatnya jika mengalami suatu masalah yang sama, Anda bisa melihat kembali catatan harian dan melihat kembali bagaimana pengalaman ketika sukses menyelesaikan masalah yang sama di masa lalu.

Jika ada kebingungan dalam mengisi catatan harian, Anda dapat mengontak terapis. Jika tidak cukup tempat yang disediakan, maka dapat memanfaatkan bagian yang masih kosong pada lembar yang tersedia.

Pada bagian efektifitas setelah melakukan usaha penanganan stres dapat diisi dengan: Tidak ada perubahan/Sedikit berkurang/Berkurang/Cukup berkurang/Sangat berkurang/ Tidak stres; dan disertai dengan keterangan tambahan.

Hari, Tanggal :

OLAHRAGA/AKTIVITAS FISIK

Tuliskan di kotak sebelah kegiatan olahraga Anda hari ini. 1. Jenis kegiatan 2. Jam berapa 3. Berapa Lama 4. Bagaimana perasaan atau pikiran Anda ketika melakukannya 5. Lain-lain yang menurut Anda perlu disampaikan untuk membuat Anda lebih semangat/hambatan yang dialami	
---	--

POLA MAKAN

	Porsi dalam bentuk kemasan apa? Berapa banyak?	Lauk atau jenis makanan apa saja?	Jenis minuman	<i>Snack</i> (YA/TDK), jika YA tuliskan apa yang dimakan
SARAPAN				
MAKAN SIANG				
MAKAN MALAM				

STRES

MERASA RILEKS (YA/TIDAK)	PENYEBAB	CARA MENGATASI (diisi jika merasa tidak rileks)	EFEKTIF/TIDAK Sebutkan alasannya dan tuliskan setelah usaha yang dilakukan. (diisi jika merasa tidak rileks)

BUKU INI DITULIS BERDASARKAN APLIKASI DARI ILMU TEKNOLOGI PIKIRAN



Anda mungkin bertanya-tanya teknik apa yang kami gunakan dalam menguatkan manajemen diri untuk perilaku hidup sehat, yang dibahas dalam buku ini.

Basic science yang kita gunakan dalam buku ini adalah:

1. *Neuro-Linguistic Programing*,
2. *Hypnosis Hypnotherapy*, dan
3. Ego state terapi.

Kami akan mencoba menjelaskannya secara singkat dalam buku ini. Biasanya kami memberikan kelas khusus yang mendalam sehingga pemahaman tentang teori-teori di atas menjadi lebih menyeluruh dan dapat digunakan untuk segala jenis tujuan positif dalam hidup yang ingin Anda dapatkan.

NEURO LINGUSITIC PROGRAMING (NLP)

Apa itu NLP ???

NLP adalah singkatan dari *Neuro-Linguistic Programming*. **Neuro** mengacu pada sistem berpikir dan syaraf. Setiap orang memiliki pengalaman dalam suatu peristiwa tertentu. Peristiwa-peristiwa itu diserap oleh otak menjadi suatu pengalaman, masuk ke dalam diri, lalu diproses melalui kelima pancaindera: penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman, dan pengecap. Anda mengalami segala sesuatu melalui kelima indera tersebut dan kemudian bertindak dari situ. Sistem saraf Anda mencakup yang terlihat dan yang tidak terlihat (pikiran).

Linguistic adalah sistem komunikasi, baik verbal maupun nonverbal, menggunakan bahasa melalui representasi neural dikodekan; diorganisasikan dan diberi arti mengacu pada kata-kata; cara menggunakannya; dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi Anda dan orang lain. Ini adalah sistem komunikasi menggunakan bahasa verbal dan non-verbal yang melalui pemahaman, lalu dikenali dan diberi arti.

Programming mengacu pada cara Anda mengorganisasikan komunikasi, gagasan, dan tindakan dalam sistem syaraf untuk berpikir mencapai hasil tertentu atau *goal* yang diinginkan, misalnya menjadi seorang jutawan, seorang sukses, *peak performance*, dan lain-lain. Otak dapat diprogram untuk mencapai hasil yang Anda inginkan.

Dengan kata lain, NLP menghantarkan Anda untuk menggunakan bahasa pikiran secara terus menerus sampai mencapai sasaran dan menjadi yang diinginkan. Cara Anda berpikir mempengaruhi bahasa yang digunakan dan pada akhirnya mempengaruhi perilaku. Dengan penerapan NLP, jalan untuk menjadi yang Anda inginkan, apakah ingin menjadi seorang yang selalu sehat alias tidak pernah *ngamar* di RS; menjadi manusia yang sampai tua bisa berjalan tegap dan seksi; menjadi terapis; atau apa saja, akan lebih cepat dan mudah. Anda sudah mengetahui patokannya sehingga bisa menggunakan program dan cara mencapainya.

Lalu apa definisi NLP ?

*NLP is an attitude and a methodology
that leaves behind a trail techniques*

(Dr Richard Bandler)

NLP adalah karakteristik sikap dengan keingintahuan yang tinggi; berpetualang dan hasrat untuk mempelajari *skill* tertentu, menemukan pola, serta strateginya; komunikasi untuk mempengaruhi orang lain; dan tidak kalah pentingnya adalah melihat hidup sebagai suatu kesempatan melakukan pembelajaran.

NLP adalah metodologi berdasarkan keseluruhan operasional presuposisi yang ada dengan menunjukkan bahwa perilaku memiliki struktur. Struktur tersebut bisa dimodel, dipelajari, diajarkan, dan diubah, atau dengan kata lain *reprogramming*. Cara untuk mengetahui apa yang berguna dan efektif disebut kemampuan perseptual.

NLP berkembang sebagai teknologi yang menjadikan praktisinya mengelola informasi, dan persepsi melalui berbagai teknik yang menyebabkan perolehan hasil yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Selain itu, ada banyak definisi lain, seperti:

- ✓ *The science of how the brain codes learning and experience.* (Grinder)
- ✓ *The study of the structure of subjective experience.* (Bandler)
- ✓ *NLP is the User Manual for Brain.* (Michael Hall, PhD)
- ✓ *NLP is new technology of achievement.* (Steve Andrew)

Dengan kata lain, NLP bisa disebut sebagai ilmu keunggulan manusia, yaitu bagaimana mendapatkan pola-pola keunggulan seseorang, kemudian pola itu dirumuskan dan dilakukan sehingga orang yang lain bisa mendapatkan pola keunggulan manusia yang lain

Dengan kata lain, NLP disebut juga sebagai salah satu ilmu pengembangan diri. NLP bisa membantu mengembangkan diri manusia dalam berbagai hal. Bagaimana seorang *trainer* NLP, yang tidak pernah belajar menembak, mampu melatih para tentara baru yang hasilnya jauh lebih baik dengan waktu lebih singkat dibandingkan dengan cara konvensional.

Ilmu praktis *peak performance* yaitu bagaimana sumbangan NLP melalui pembelajaran strategi bisa meng-*crack* strategi puncak

performa seseorang agar bisa dipakai terus menerus, dan bisa dipasangkan kepada seseorang, ditambah dengan penambahan *anchor* yang kemudian bisa dipicu kapan pun diinginkan sehingga hasilnya akan selalu bisa dalam *state* luar biasa.

Bahasa untuk memprogram otak merupakan hal sangat vital dalam kehidupan. Sayangnya, kita tidak dibekali proses kerja otak secara manual. NLP sangat berkontribusi dalam pemrograman pikiran, termasuk memprogram trauma menjadi berdaya & keyakinan yang membatasi menjadi lebih berkemampuan.

Ada banyak manfaat belajar dan mempraktekkan NLP

Apa pun profesinya, apakah sebagai guru, murid, tenaga medis, *healer*, olahragawan, pebisnis, karyawan, atau ibu rumah tangga, Anda bisa dengan mudah memanfaatkan NLP. NLP menyediakan berbagai *tools* untuk mempermudah hidup Anda di berbagai area kehidupan. Namun, kami akan memfokuskan hanya di bidang praktisi tenaga medis atau di bidang terapi alternatif.

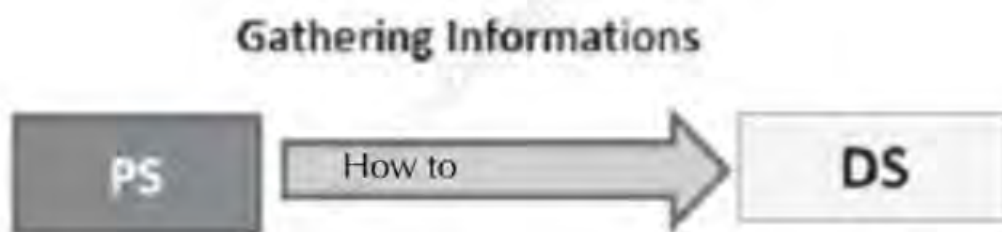
Jika Anda adalah ujung tombak tenaga medis, maka NLP akan meningkatkan kemampuan dalam terapi dengan *tool* sebagai berikut. Bagaimana Anda bisa mengganti kepercayaan yang membatasi dalam terapi atau *limiting belief*.

Anda bisa introspeksi, apakah selalu percaya diri dalam melakukan terapi? Jika mengalami ketidakpercayaan diri, Anda bisa gunakan jurus ***belief change, circle excellence***, atau ***swish pattern***. Saat klien Anda memiliki banyak hambatan pada *belief*-nya, maka Anda bisa menggunakan jurus yang sama ditambah dengan teknik ***sleight of mouth*** dan ***metamodel***. Anda juga bisa menggunakan jurus ***modeling*** untuk memodel para terapis yang sudah mumpuni sehingga memiliki kapabilitas yang menyerupai mereka melalui jurus modeling.

Dengan NLP Anda juga bisa melakukan semacam *profiling* atau metaprogram klien. Anda bisa meng-*crack* strategi perubahan dari klien sehingga kehidupan atau perubahan yang ingin didapatkan oleh mereka bisa cepat tercapai.

Jika Anda seorang terapis, hipnoterapis, atau berbagai *healer*, NLP akan membantu meningkatkan kemampuan dan membantu Anda mempunyai kemampuan baru dalam terapi. Berbagai teknik TDS (*Trance Derifational Search*) bisa dioptimalkan, misalnya bagaimana presuposisi *Mind Body Connection* bisa mempermudah terapi, serta berbagai teknik seperti *swish pattern*, *fast phobia cure*, *associate dissociate*, *role model*, *six step reframing* bisa digunakan dalam mengefektifkan terapi.

Prinsip kerja NLP dalam terapi adalah sebagai berikut:



PS adalah *Present State*, yaitu keadaan sekarang yang dialami. Dalam melengkapi PS, Anda bisa menanyakan masalah yang dihadapi klien dan latar belakangnya. Demi memudahkan **Anda bisa bertanya melalui sistematika 5 W 1 H (*Who, What, Where, When, Why, dan How*)**. Anda bisa mengajukan pertanyaan seperti di bawah ini.

- ✓ Secara spesifik, apa tepatnya masalah yang Anda hadapi (*metamodel question*)? Tujuan dari pertanyaan ini adalah agar Anda mendapat gambaran detil mengenai permasalahan yang dihadapi.

- ✓ Bagaimana kondisi sekarang Anda? Minta agar klien menceritakan secara lengkap kondisinya sekarang.
- ✓ Bagaimana Anda tahu bahwa hal itu merupakan masalah? Tujuannya adalah untuk menguji apakah benar klien mengalami masalah itu atau hanya sekadar perasaannya saja. Jika klien paham akan masalahnya, proses terapinya akan lebih mudah dan cepat.
- ✓ Mengapa Anda harus berubah? Anda seharusnya bisa mendapatkan *strong reason* dari klien. Tanpa mendapat *strong reason*, maka proses perubahan seringkali berjalan di tempat alias mandul.

DS adalah *Desire State*, yaitu untuk mendapatkan *state* yang diinginkan, klien harus dipancing dengan pertanyaan sehingga bisa menjawab bagaimana harus berubah. Apa *outcome* yang diharapkan dari sesi terapi ini? Kondisi apa yang Anda inginkan sebagai *outcome*?

Tanyakan juga pertanyaan, "Bagaimana saya tahu bahwa masalah Anda sudah berhasil diatasi?" Maksudnya agar supaya terjadi batasan yang jelas ketika terapi sudah selesai dan permasalahan klien tidak melebar dan terjebur dengan masalah yang lebih jauh.

Bagaimana ketika dihadapkan pada cara-cara mencapainya? Klien boleh juga memikirkan cara-cara dan praktisi akan membantu melalui *tool* NLP yang bisa diterapkan pada klien. "Apa ada yang menghentikan Anda untuk mengatasi masalah?" Pertanyaan terakhir ini untuk mengetahui kalau ada *secondary gain* pada klien.

HIPNOSIS dan HIPNOTERAPI

Definisi Hipnosis dan pengertiannya

Pengertian dan definisi hipnosis selalu berkembang dari masa ke masa. Perkembangan ini tidak lepas dari para praktisi hipnotis yang selalu berkembang dari zaman ke zaman. Perkembangan itu pun masih ada benang merah dalam kesamaan makna.

Beberapa pengertian mengenai hipnosis yang saya tampilkan di bawah ini, bisa dianggap representatif dari berbagai ahli. Berbagai definisi dan pengertian ini akan menambahkan kearifan Anda. Oleh karena itu, ada baiknya jika kita menyelaraskan pengertian dan definisi itu sesuai konteks yang sesuai.

Sebagian besar pengertian ini saya ambil dari buku *Hypnotherapy Encyclopedia* (2004) yang ditulis oleh Ormon McGill, PhD dibantu oleh Shelley Stockwel dan Nicholas, PhD:

Hypnosis is an induced mental state that consists of bypasses of critical mind and establishes selective thinking (Dave Elman)

Hipnosis adalah suatu keadaan mental terinduksi yang berkenaan dengan proses mem-*bypass* faktor kritis dan menghasilkan proses berpikir yang terseleksi.

Hypnosis is the science and the art of mentally controlling thoughts and actions (Cook)

Hipnosis adalah seni dan sains yang secara mental mengontrol pikiran dan tindakan.

Hypnosis is a reverie state of mind. It is much like daydreaming (Dunne)

Hipnosis adalah penjaga pikiran, yang seolah-olah seperti melamun.

Hypnosis or hypnotic sleep implies mind condition in which mental action is under control of Suggestion (Quackenbos)

Hipnosis atau tidur hipnotis mengakibatkan kondisi pikiran ketika tindakan mental dipengaruhi oleh sugesti.

Hypnotis is a state induced by suggestion and control by suggestion. It is mental state in which suggestions are accepted and acted upon uncritically (Weber)

Hipnosis adalah keadaan terinduksi dan dikontrol oleh sugesti. Ini merupakan keadaan mental saat sugesti dapat diterima, dan bertindak tanpa ada gangguan faktor kritis.

Hypnosis is natural state of heightened awareness where you accept suggestion from without and within (Stockwell)

Hipnosis adalah keadaan alami yang meningkatnya kesadaran ketika Anda menerima sugesti baik dari dalam atau luar diri Anda.

Hypnosis is largely a question of willingness to be receptive to beneficial ideas and allow these ideas to acted upon without interference. (Witzenhoffer and Hilgard)

Hipnosis adalah hal besar dari suatu pertanyaan dari kehendak yang diterima menjadi ide yang menjadikannya lebih berguna dan membolehkan ide-ide ini beraksi tanpa gangguan.

Hypnosis is a state intensified attention and receptiveness to an idea or set of ideas (Erickson)

Hipnosis adalah keadaan perhatian yang intensif dan dapat menerima suatu ide atau sekumpulan ide-ide atau informasi.

Hypnosis is a process which produces relaxation and distraction of the conscious mind, heightened suggestibility and increase awareness, allowing access to the subconscious mind through imagination. It is also produces the ability to experience thought and images (Krasner)

Hipnosis adalah proses yang memproduksi relaksasi dan distraksi dari pikiran sadar, serta meningkatnya sugestibilitas dan meningkatnya kesadaran, yang membiarkan mengakses pikiran bawah sadar melalui imajinasi. Hipnosis juga menjadikan kemampuan mengalami proses berpikir dan gambar mental.

Hypnosis is the bypass of critical factor of the conscious mind followed by the ability to accept (US Department of Labor)

Hipnosis adalah mem-bypass faktor kritis dari pikiran sadar yang diikuti kemampuan menerima.

Benang merah dari berbagai ahli di atas bisa mengandung beberapa pengertian pokok sebagai berikut ini.

- ✓ Hipnosis adalah seni berkomunikasi untuk mempengaruhi sehingga gelombang pikirannya turun dari beta menuju alfa dan theta dengan berbagai cara.
- ✓ Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti baik, sugesti verbal, atau sugesti mental non verbal; terpusatnya perhatian, membanjirnya informasi yang masuk dengan cara tertentu.
- ✓ Hipnosis adalah kondisi ketika perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi. Dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima sugesti atau saran/informasi.
- ✓ Hipnosis adalah seni eksplorasi pikiran bawah sadar dengan menggunakan berbagai cara. Prinsip hipnosis adalah teknik *mem-bypass critical factor* dari *conscious* sehingga RAS terbuka dan dapat memasuki *subconscious mind*.
- ✓ Hipnosis adalah suatu cara dan proses sehingga meminimalkan kerja pikiran sadar, atau nonaktifnya pikiran bawah sadar sehingga proses tersebut membangkitkan atau mengaktifkan pikiran bawah sadar.

Tom Silver dan McGill, dalam bukunya *How to Book Hypnosis* mencatat ada 12 cara metode terpopuler untuk melakukan hipnosis. Cara-cara tersebut, yaitu:

1. teknik oral atau sugesti verbal,
2. teknik sugesti mesmer atau sugesti mental,
3. teknik fiksasi dan memandang obyek terang bercahaya, atau yang dikenal juga dengan teknik Braid,
4. fascination,

5. kontak melewati subjek,
6. tanpa kontak melampaui subjek,
7. suara monoton,
8. teriakan dan suara tidak terduga,
9. efek suara musik lembut berulang-ulang,
10. menggunakan alat-alat seperti spiral, atau lampu senter.
11. kombinasi cara mesmer dan teknik sugesti, dan
12. *self hypnosis* atau oto sugesti.

TANDA UMUM MASUK HYPNOSIS STATE

Sesudah membaca hipnosis dan menarik benang merah pengertianya, Anda mulai bisa menyadari bahwa mungkin sudah pernah masuk dalam keadaan *hypnosis state*. Keadaan hipnosis tidak selalu harus dengan mata tertutup. Dengan mata terbuka pun Anda bisa berada dalam keadaan hipnosis. Istilah umumnya, berada dalam keadaan hipnosis adalah *trance*.

Dalam *hypnosis trance* konotasinya tidak mengalami peyoratif atau pembusukan makna, seperti kebanyakan dari terminologi *trance* dalam masyarakat kita. Saya tetap menggunakan istilah *trance* untuk memudahkan ketika Anda bergaul dengan dunia hipnosis, baik di dalam negeri maupun di luar negeri yang tetap menggunakan istilah *trance*.

Saya tidak tahu, apakah Anda sudah pernah mengalami keadaan *trance* sebelumnya. Anda boleh mengingat-ingat atau masuk ke pengalaman sebelumnya seperti berdoa ditempat ibadah. Jika Anda mengalami kekhusukan yang luar biasa, atau dalam terminologi meditasi dengan tenangnya, atau dalam sesi motivasi Anda menangis, berteriak, dan tenang.

Benang merah dari berbagai ahli di atas bisa mengandung beberapa pengertian pokok sebagai berikut ini.

- ✓ Hipnosis adalah seni berkomunikasi untuk mempengaruhi sehingga gelombang pikirannya turun dari beta menuju alfa dan theta dengan berbagai cara.
- ✓ Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti baik, sugesti verbal, atau sugesti mental non verbal; terpusatnya perhatian, membanjirnya informasi yang masuk dengan cara tertentu.
- ✓ Hipnosis adalah kondisi ketika perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi. Dalam kondisi ini manusia lebih mudah menerima sugesti atau saran/informasi.
- ✓ Hipnosis adalah seni eksplorasi pikiran bawah sadar dengan menggunakan berbagai cara. Prinsip hipnosis adalah teknik *mem-bypass critical factor* dari *conscious* sehingga RAS terbuka dan dapat memasuki *subconscious mind*.
- ✓ Hipnosis adalah suatu cara dan proses sehingga meminimalkan kerja pikiran sadar, atau nonaktifnya pikiran bawah sadar sehingga proses tersebut membangkitkan atau mengaktifkan pikiran bawah sadar.

Tom Silver dan McGill, dalam bukunya *How to Book Hypnosis* mencatat ada 12 cara metode terpopuler untuk melakukan hipnosis. Cara-cara tersebut, yaitu:

1. teknik oral atau sugesti verbal,
2. teknik sugesti mesmer atau sugesti mental,
3. teknik fiksasi dan memandang obyek terang bercahaya, atau yang dikenal juga dengan teknik Braid,
4. fascination,

5. kontak melewati subjek,
6. tanpa kontak melampaui subjek,
7. suara monoton,
8. teriakan dan suara tidak terduga,
9. efek suara musik lembut berulang-ulang,
10. menggunakan alat-alat seperti spiral, atau lampu senter.
11. kombinasi cara mesmer dan teknik sugesti, dan
12. *self hypnosis* atau oto sugesti.

TANDA UMUM MASUK HYPNOSIS STATE

Sesudah membaca hipnosis dan menarik benang merah pengertianya, Anda mulai bisa menyadari bahwa mungkin sudah pernah masuk dalam keadaan *hypnosis state*. Keadaan hipnosis tidak selalu harus dengan mata tertutup. Dengan mata terbuka pun Anda bisa berada dalam keadaan hipnosis. Istilah umumnya, berada dalam keadaan hipnosis adalah *trance*.

Dalam *hypnosis trance* konotasinya tidak mengalami peyoratif atau pembusukan makna, seperti kebanyakan dari terminologi *trance* dalam masyarakat kita. Saya tetap menggunakan istilah *trance* untuk memudahkan ketika Anda bergaul dengan dunia hipnosis, baik di dalam negeri maupun di luar negeri yang tetap menggunakan istilah *trance*.

Saya tidak tahu, apakah Anda sudah pernah mengalami keadaan *trance* sebelumnya. Anda boleh mengingat-ingat atau masuk ke pengalaman sebelumnya seperti berdoa ditempat ibadah. Jika Anda mengalami kekhusukan yang luar biasa, atau dalam terminologi meditasi dengan tenangnya, atau dalam sesi motivasi Anda menangis, berteriak, dan tenang.

Masih ingatkah Anda, bagaimana rasanya?

Buku ini membahas mengenai tanda tanda *trance*, baik yang kualitatif maupun kuantitatif, dengan berbagai skalanya. Tidak ada salahnya untuk mengetahui gambaran umum jika Anda dalam keadaan hipnosis. Termasuk hipnosis. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Perhatian Anda memfokus terhadap satu hal atau satu ide, terjadi relaksasi fisik dan relaksasi pikiran, atau juga pikiran sadar beristirahat. Kepekaan Indera Anda dan mengalami berbagai sensasi di bawah ini :
 - a. sensasi kinestetik suhu: hangat, panas, dingin, atau ke-ringat dingin. Sensasi kinestetik gerak: mengambang, ringan, berat seolah olah melayang, kesemutan, kaku, dan lemas. Perubahan pola napas: lambat, cepat, dalam, sensasi lepas keseimbangan, keluar dari tubuh, dan tersedot,
 - b. sensasi kinestetik rasa: sedih, gembira, meluap-luap, atau bahagia,
 - c. sensasi visual: muncul sensasi warna-warni, terang, redup, gelap, bercahaya, berpendar aura cahaya, atau mata berair,
 - d. sensasi audio: suara menjauh, redup, jelas, merdu, perubahan keras pelannya suara, dan bentuk suara, timbre berubah;
 - e. sensasi olfaktori: bau harum, apek, atau wangi, dan
 - f. gustatori pengecap: sensasi mulut kering, berair, manis, atau asam

Anda juga boleh menambahkan sensasi yang didapatkan setelah mengalami *trance*.

Tanda-tanda *trance* juga bisa digunakan untuk mengetahui seberapa dalam Anda, klien, atau subjek hipnosis masuk ke dalam *trance*. Dengan mengetahui tanda-tanda objektif yang muncul, maka Anda mengetahui tingkat kedalaman *trancenya*.

Dengan mengetahui kedalaman *trance*, Anda bisa mengetahui strategi *hypnoterapeutic* untuk menterapi klien. Sekarang Anda mengetahui bahwa *trance* memegang peran penting dalam hipnosis.

Kalau misalnya, “Saya tidak merasakan apa-apa, apakah saya tidak masuk dalam *trance*?” Untuk kasus seperti ini, bahkan tidak mendapatkan sensasi sedikit pun, sebaiknya Anda melatih diri. Menurut Milton Erickson, *trance* adalah suatu cara belajar untuk masuk ke pengalaman *trance* itu sendiri. Oleh karena itu, teruslah berlatih untuk *trance*. Dengan mengalami *trance* dan mengetahui manfaatnya, Anda akan semakin nyaman belajar hingga mengalami *trance* itu sendiri. Tanpa Anda sadari, *trance* juga memberikan pembelajaran yang luar biasa bagi perkembangan dan pertumbuhan hidup dan kesehatan Anda.

Satu satu caranya adalah belajar dan membiarkan *sub-conscious* Anda aktif, serta nikmati kedahsyatan pikiran bawah sadar.

Inti Hipnosis adalah masuk dalam *trance*, baik dengan bantuan orang lain maupun tanpa bantuan orang lain. Selain itu, ada kerja-kerja saat *trance* (*trance work*) untuk mendapatkan suatu perubahan.

Kini Anda sudah mengetahui bahwa dengan masuk *trance*.

- ✓ Anda bisa melakukan perubahan diri menjadi lebih baik.
- ✓ Lebih dari itu dengan masuk *trance* sekarang!
- ✓ Anda bisa mengalami penyembuhan diri.
- ✓ Anda bisa mengalami *trance* sekarang dan mencapai *goal* Anda.

- ✓ Kedahsyatan *trance* membuat Anda bisa mendapatkan apa saja yang diinginkan.

Melalui *trance work*, pikiran bawah sadar Anda sesegera mungkin menggerakkan keinginan menjadi *action* yang konsisten untuk menggapai segala keinginan.

Lalu apa itu Hipnoterapi?

Hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis untuk terapi. Penggunaan hipnosis bukan hanya untuk terapi, seperti *sport* sehingga disebut *hypnosport*; atau untuk *selling* sehingga disebut *hypno-selling*.

Luasnya wilayah hipnoterapi, untuk memudahkan, ada beberapa cara untuk membaginya dengan berbagai aplikasi terspesialisasi. Misalnya, *general hypnotherapy* adalah penggunaan hipnosis sebagai terapi. Hipnoterapi menangani berbagai hal dengan kasus-kasus yang berkaitan erat dan didominasi oleh psikis dan emosi. Kasus-kasus yang umumnya ditangani adalah kasus psikis yang menyebabkan efek organik, atau yang disebut juga psikosomatis.

Hipnoterapi juga mampu menangani kasus-kasus trauma psikis; kecemasan *anxietas*; susah tidur atau *insomnia*; gangguan tidur, seperti sering mimpi buruk; sering tidur sambil berjalan; gagap; latah; *phobia*; kecanduan obat; kecanduan alkohol; kecanduan game; kecanduan narkoba; pelangsingan tubuh; berhenti merokok; mengubah kebiasaan buruk; berhenti merokok; OCD (*obsesive compulsive disorder*); anoreksi nervosa, gangguan mental, gigit-gigit kuku, atau kebiasaan mencabut rambut.

Jika Anda kebetulan melihat dan menyempatkan diri pergi ke rumah sakit besar, maka ada bagian yang bernama psikiatri atau ilmu penyakit jiwa. Menilik kasus-kasus di atas, biasanya

kasus-kasus tersebut ditangani psikiater. Jika di ruang praktek, kasus-kasus di atas juga bisa ditangani oleh psikolog.

Clinical Hypnotherapy

Hipnoterapi memperdalam lagi ilmunya dan menambah keahliannya di bidang yang diaplikasikan di berbagai penyakit yang tidak saja kuat unsur psikisnya sebagaimana bidang hipnoterapi. *Clinical hypnotherapist* juga melakukan hipnoterapi untuk penyakit-penyakit klinis, medis, dan bedah.

Tentu saja untuk menangani kasus-kasus klinikal selayaknya bekerja sama dengan dokter yang merawatnya. Beberapa bidang *clinical hypnotherapy* yang saya uraikan di sini, selain dari *training clinical hypnotherapy* yang pernah saya ikuti, juga merujuk pada William S Kroger, MD seorang dokter sekaligus profesor di bidang anestesi.

Hypnotherapy in internal medicine atau penggunaan hipnoterapi pada ilmu penyakit dalam, kasus-kasus yang banyak didapatkan adalah di penyakit metabolisme, seperti kasus diabetes militus, baik tipe 1 maupun tipe 2; obesitas; hipertiroid; artritis; dan rematik.

Ada juga kasus-kasus di *traktus gastro intestinal* atau kasus-kasus dalam sistem saluran pencernaan (*psychosomatic gastrointestinal disorders*), seperti colitis nyeri dan infeksi pada lambung; *peptic ulcer* (tukak lambung); infeksi *ucerative colitis* dan nyeri pada usus; *emotional diare*; serta konstipasi (sembelit terus menerus).

Seorang hipnoterapi yang belajar khusus untuk bidang klinik, setelah dianggap kompeten lulus ujian akan mendapatkan *certified clinical hypnotherapist* (CCHt) atau praktisi hipnoterapi klinik. Di Indonesia, lembaga terbesar hipnoterapi, seperti *Indo-*

nesia Board Hypnotherapy belum menyelenggarakan pelatihan hipnoterapi klinik. Di Indonesia, seseorang yang mendapatkan CCHt pernah belajar di lembaga luar negeri atau mendatangkan guru-guru dari luar negeri atas nama institusinya untuk memberikan pelatihan hipnoterapi klinik.

EGO STATE THERAPY

Ego State merupakan sebuah grup dengan *state* yang mirip sehingga harus dibedakan atas tugas khusus; perasaan (*mood*); dan fungsi mental ketika kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut. *Ego state* juga merupakan:

- ✓ Berdasarkan premis personalitas tercipta dari *part* yang terpisah-pisah. Alih-alih dari satu hal besar yang seragam, *part* ini dimiliki setiap orang atau *ego state*.
- ✓ Secara sadar diasumsikan sebagai identitas pertama orang tersebut.
- ✓ Bagian normal jiwa yang sehat, dan harus dibedakan dengan *multiple personal disorder*.
- ✓ Mulailah dari kalimat "Saya", misalnya apa yang saya pikirkan sebagai diri sendiri, Ketika berpikir siapa saya sambil menunjuk jari saya kepada diri sendiri itu artinya saya menunjuk kepada *ego state* saya.
- ✓ *Ego State* kebanyakan tumbuh di masa kanak-kanak, saat otak mulai berkembang. Namun, ada juga yang berkembang di masa dewasa. Setiap *Ego State* pada semua orang tidaklah selalu sama. Jumlah *Ego State* mencapai 5–15.
- ✓ Tercipta karena terjadinya pengalaman berulang atau hal besar dari tindakan menjadikan *ego state*. Contoh *ego state* : si Malas, si Suka sakit, Si Sehat.

Nature of Ego State

- ✓ *Ego State* tidak dapat dihilangkan, namun tugasnya dapat diubah atau diganti.
- ✓ Normalnya, *ego state* bisa mengekspresikan berapa umurnya perasaan tersebut. Biasanya menunjukkan lebih muda dibandingkan klien, meskipun di suatu saat state ini akan mengatakan perasaan lebih tua (bentuk *introject*).
- ✓ *Ego State* bisa saja memilih bersembunyi atau tidak aktif, namun sebenarnya mereka bisa berubah. Jika berubah, mereka lebih suka memiliki nama baru (penakut bisa menjadi penolong).
- ✓ *Ego State* ketika ditanya pasti merupakan bagian dari orang tersebut.
- ✓ *Ego state* mempunyai identitas, Jadi, ketika *ego state* menjadi eksekutif (muncul secara sadar) dia berbicara sebagai orang pertama dan bicara pada *state* lain sebagai sesuatu yang lain.
- ✓ *Ego State* memiliki perasaan dan tidak suka perasaannya dikomentari, dicela secara langsung melalui *state* yang lain. Jika itu dilakukan mengakibatkan *state* itu tidak mau bicara dan bekerja sama.
- ✓ Setiap orang pasti memiliki *ego state*, walau jumlah dan bentuknya bisa berbeda antara orang satu dengan yang lain.

LIMA Asumsi Dasar *Ego State Therapy*

Dalam penanganan diabetes atau menghadapi masalah diabetes, ada beberapa hal di dalam diri manusia yang dapat menghambat dirinya untuk melakukan perilaku hidup sehat. Hambatan tersebut dapat berupa hambatan dari bagian dari diri sendiri atau akibat dari orang lain (eksternal).

1. *Personality* terdiri dari bagian (*parts*).
2. Orang berperilaku berbeda, tergantung dari *part personality* yang berbeda.
3. *Part* bisa bersifat : sehat/fisiologis atau sakit/patologis.
4. *Pathologic Part* bisa dibuat menjadi normal.
5. *Pathologic Part* terdiri dari:
 - a. *vaded*,
 - b. *retro*,
 - c. *conflict*, dan
 - d. *dissonant*.

1. **Vaded: emosi yang tidak diinginkan**

- ✓ *Vaded Conscious*: state yang muncul di *conscious*, memperlihatkan emosi dari kecemasan, panik, dan menyerah.
- ✓ *Vaded Avoided*: state ini hampir muncul di permukaan dan buru-buru dikendalikan oleh *retro avoided*.
- ✓ *State Vaded with Fear*: *patologic* disebabkan ketakutan, contoh *sleep teror and nightmares*, *phobia*, *panic attack*, *self harming*, *anxiety*, gangguan disosiatif, berjudi patologis, adiksi, OCD, anti sosial, gila kerja, dan reaksi krisis.
- ✓ *State Vaded with Rejection*: merasa tidak layak, dan tidak dicintai. *Pathologic*: *phobia sosial*, mental blok

bisnis, narsisme, anoreksi nervosa, *bulimia nervosa*, anti sosial, merasa tidak dicintai, *compulsive shopping*, *over competitiveness*

- ✓ *State Vaded with Disappointment*: state ini begitu kecewa sehingga memblok state lain untuk membuat jadi positif hidup. Misal, ditinggal pasangan atau dipecat. Pathologic: depresi, *relationship blame*, *intense feeling loss*, *post power syndrome*.
- ✓ *State Vaded With Confusion*: orang yang selalu berpikir dan tidak bisa membuat otaknya tenang. Selalu ada pikiran yang datang mengganggu, energinya rendah sehingga memblok untuk bisa menikmati kehidupan. Pathologic: *complicated*, bengong karena event tertentu seperti kematian, rasa bersalah atau rasa malu, kegelisahan, kebingungan dalam keterkaitan relasi.

2. **Retro**: Perilaku yang tidak diinginkan, *state* yang dimulai dari masa kecil dan terlatih terus menerus tetapi *resource state* ini tidak disukai oleh *part* lain.

Pathologic: Anti sosial, menyerah, kekerasan, *personality disorder*, *passive aggressive behavior*.

- ✓ *Retro Avoiding State*: perilaku yang tercipta dimasa dewasa karena *vaded with rejection*. Ini terjadi karena kebiasaan buruk yang tidak bisa dihentikan. Pathologic: adiksi, OCD, *Self harming*, *Obsessive behavior*, *drug taking*, *anger/rage*, *eating disorder*, *work/relationship avoidance*, *perfectionist*

3. **Conflict State**, ada konflik antarbagian; bagian satu ingin melakukan yang lain menghambat
Pathologic: penundaan, gangguan tidur, kelelahan kronis, *cognitive dissonance*
4. **Dissonant State**: *state* ini tidak suka bahwa dia harus muncul ke permukaan, dan merasa bahwa ini bukan tugasnya. Dia sangat suka digantikan dengan bagian lain.
Pathologic: frustrasi, tidak punya kemampuan menunjukan diri, *writer block*, buruk dalam olahraga, kinerja di bawah seharusnya.

TEKNIK **THERAPY EGO STATE** SECARA UMUM.

1. Kenali dahulu setiap *part* yang berperan dalam memunculkan perilaku hidup sehat Anda.
2. Jika sudah, silakan dipanggil satu persatu, lalu ucapkan terima kasih atas kehadiran mereka.
3. Ajak dan tanyalah apa intensi mereka hadir di kehidupan Anda.
4. Lakukan negosiasi dan mengubah fungsi bagian yang tidak produktif atau menghambat Anda melakukan hidup sehat.
5. Jika ada orang lain yang menghambat, seperti misalnya terus menerus mengomentari yang menjadikan Anda enggan berperilaku sehat, hadirkan juga orang tersebut (*introject*), lalu sampaikan perasaan Anda, kemudian maafkan.

Jika semuanya sudah didiskusikan antar *part*, maka Anda bisa merangkul mereka semua dan membayangkan mereka menjadi satu dengan Anda, yang saling mencintai dan mendukung selama-lamanya.

PENUTUP

SELAMAT!

Anda sudah selesai menjalani program intensif untuk meningkatkan perilaku sehat dengan manajemen diri dan lebih menguasai diri sendiri. Mohon kesediaan Anda untuk memberikan testimoni yang dapat dituliskan atau dikirimkan melalui email ke *mayahugeng@gmail.com*

Tentu Anda tidak keberatan untuk selalu melaporkan kemajuan Anda, meski sudah tidak melakukan sesi tatap muka intensif dengan kami. Kami terbuka untuk diskusi dengan Anda jika merasa membutuhkan sesi diskusi dengan kami.

Ingat, Anda adalah TUAN atas pikiran, tubuh, dan perasaan Anda. TUHAN PENCIPTA Anda pasti selalu memberikan yang terbaik dan ingin agar tubuh Anda berisi dengan aktivitas dan pemikiran yang positif. Bersyukurlah untuk setiap udara yang Anda hirup. Bayangkan juga kalau udara yang Anda hirup membawa semangat, kesehatan, kelegaan, dorongan untuk terus produktif, percaya diri, dan kekayaan untuk Anda.

SUKSES DAN SEHAT SELALU UNTUK ANDA!

HORMAT KAMI,

**Mayasari Hugeng
Yus Santos**

www.mayahugeng.com
www.yussantos.com

*Tubuh akan mencapai kondisi
sesuai dengan apa yang
DIYAKINI oleh pikiran*

PUSTAKA ACUAN

Arif, A. 2014. *Resource Therapy: Ego State Therapy of Gordon*. Jakarta : Spasi Media.

Blair, Forbes Robbins. 2004. *Instant self-hypnosis : how to hypnotize yourself with your eyes open* . USA: Sourcebooks, Inc.

Davis, M., Eshelman,R., dan McKay,M. 1995. *Panduan relaksasi dan reduksi stress*. Jakarta: EGC.

Emersion,G. 2007. *Ego State Therapy*. UK: Crown House Publishing.

Glasgow, dkk. 2001. *Psychosocial Barriers to Diabetes Self-Management and Quality of Life*. *Diabetes Spectrum*.14,1 : 33-41.

Hugeng, M. 2015. *Manajemen Diri untuk Peningkatan Perilaku Hidup sehat Pada Penderita Diabetes Mellitus*. Tesis. Pascasarjana Universitas Surabaya.

Lloyd,C., Smith,J., Weinger,K. 2005.*Stress and diabetes : a review of the links*. *Diabetes Spectrum*.18,2 :121-127.

Lorig, K.,et all. 2006. *Living a healthy life with chronic conditions : self management of heart disease, arthritis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema and others : third edition*. Boulder: Bull Publishing Company.

Maulana, M. 2008. *Mengenal Diabetes Mellitus : Panduan praktis menangani penyakit kencing manis*. Yogyakarta: Kata hati.

Nathan, D dan Delahanty, L. 2009. *Menaklukkan diabetes: Program lengkap pertama yang secara klinis terbukti meningkatkan toleransi glukosa Anda*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.

Ogden, J. 2007. *Health psychology: A textbook 4th ed*. New York: McGraw-Hill.

Quick, E. 2008. *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach, Second Edition*. USA: Academic Press.

Schmitt, A.,et all. 2013. *The Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ): development and evaluation of an instrument to assess diabetes self-care activities associated with glycaemic control*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11:138.

Vaknin, S. 2010. *The BIG Book of NLP, Expanded: 350+ Techniques, Patterns & Strategies of Neuro Linguistic Programming*. USA : Inner Patch Publishing.

PROFIL PENULIS

MAYASARI HUGENG, M.Psi, Psikolog



Certified Hypnotherapist (CHt)

Certified NLP Trainer

www.mayahugeng.com

Mayasari Hugeng menempuh pendidikan formal di bidang sarjana psikologi. Setelah lulus dari S1, bekerja di konsultan sumber daya manusia di Surabaya. Tidak lama, penulis kembali menempuh pendidikan di jenjang magister psikologi profesi di UBAYA. Setelah menyelesaikan pendidikan formalnya, serta mendalami berbagai macam ilmu pikiran NLP dan hipnoterapi, penulis memutuskan berbagi ilmu ini untuk membantu Anda atau

orang lain demi mencapai keinginan dalam hidup yang positif. Selama ini penulis fokus menangani klien secara pribadi dengan tatap muka. Namun, ketika panggilan untuk berbagi pada lebih banyak orang dan membawa perubahan yang lebih baik untuk banyak orang dalam jumlah besar, maka dia mulai mengadakan *training* kelompok.

Berawal dari proses belajar mengintegrasikan semua ilmu yang dipelajari, baik psikologi formal, NLP, maupun Hipnoterapi, penulis mulai mencoba semua teknik tersebut untuk membuat diri langsing dan sehat (tinggi badan 163 dengan berat badan dari 83 kilogram (pada 2013) menjadi 57 kilogram (pada 2014)); belajar banyak hal yang baru yang dahulu menurutnya sulit dan dihindari; serta banyak hal lain dalam hidup yang meningkat di bawah bimbingan *coach* yang luar biasa yaitu Pak Yus Santos (www.yussantos.com) dari Alfa Omega NLP dan Hypno Center Surabaya. Sekarang, sebagai rekan terapis dan Cotrainer di ALFA Omega NLP Hypnocenter Surabaya.

Secara pribadi penulis siap untuk berkolaborasi mendukung perubahan dan perkembangan yang semakin positif di dalam kehidupan Anda.

Spesialisasi: slimming, diabetes, kesehatan, dan pediatric kasus anak.

Completing Course of:

- *Basic Professional Hypnotherapy* oleh Alfa Omega NLP HypnoCenter.
- *Intermediate Professional Hypnotherapy* oleh Alfa Omega NLP HypnoCenter.
- *Advanced Clinical Hypnotherapy* oleh Alfa Omega NLP HypnoCenter.
- *Train for The Trainer Hypnotherapy* oleh Alfa Omega NLP HypnoCenter.
- *The Art of Client Centered Hypnotherapy “Certified Hypnotist and Hypnoterapist”* oleh Indonesia School of Hypnosis & Hypnotherapist NGH approved.
- *Professional Hypnotherapist* di Indonesian Board Hypnotherapy.
- *NLP – Hypnotic Parenting* oleh Alfa Omega.
- *Pediatric Hypnotherapy* oleh Alfa Omega.
- *NNLP Master Practitioner* oleh NEO NLP Society.
- *Certified Trainer Neo NLP Society.*
- *Coaching with NLP* by Alfa Omega.
- *Comprehensive NLP Master Practitioner* oleh Alfa Omega.
- *Comprehensive NLP Trainer* oleh Alfa Omega.
- *Resource Therapy “Ego State Therapy of Gordon Emmerson”* di School of Mind Reprogramming.
- *Total Success* oleh Anthony Robbins.
- *Pelatihan “Strategi Penanganan Kasus dalam Aplikasi Klinis, Pendidikan, dan PIO dengan narasumber Dr. Elmira N. Sumintardja dan Dr. Rismiyati E. Koesma*
- *Couple therapy* dengan narasumber Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen.

Digital Publishing KG-UMC

MERDEKA DIABETES





YUS SANTOS MM, CCHt, MNLP.

www.yussantos.com

Yus Santos adalah Founder dan Chairman Alfa Omega NLP HypnoCenter, salah satu Center hypnotherapy NLP dan *Mind Therapy* yang berpengalaman lebih dari 11 tahun di Surabaya.

Selepas pendidikan dari Seminari Garum, penulis melanjutkan S1 (S.ked) di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya kemudian melanjutkan studi Magister Manajemen di Universitas Surabaya.

Sebelum total menerjuni dunia *mind therapy and training*, penulis bekerja dalam posisi manajerial di beberapa perusahaan nasional dengan pengalaman selama 10 tahun. Setelah itu, dia memutuskan untuk keluar dari jalur profesional dan terjun 100% di dunia *trainer and mind therapy*. Dunia *mind therapy* membuatnya jatuh cinta karena sembuh dari penyakit gastritis kronis yang dideritanya selama 15 tahun. Setelah itu, dia memberikan terapi pada ribuan orang, baik secara privat maupun grup.

Ia sempat menimba Ilmu Pikiran dan belajar langsung dari guru-guru nasional seperti Tung Desem Waringin, Yan Nurindra, Romy Rafael, Kang Asep, Krishnamurti, Rony Ronodirdjo, Antonius Arif, serta guru-guru Internasional seperti Anthony Robbin, (*Unleash The Power Within dan Total Success*), T Harv Eker (*Mind Millioner*), John Meisel (*Fire Institute*), SAM Witevin (*transformation NLP Canada*), Ernest Wong (*Parenting*), John Meisel (*International Firewalk Institute USA*), Julie Griffin (TICHER USA), Richard Gordon (*Quantum Touch International*), Denice Geodfrey (*Supercharging International*). Peter Wrycza (*Coach Tranformation*), Goerge Bien, PhD (IANRE USA), dan Stephen Giligan, PhD (Ericksonian)

Sertifikasi yang diperolehnya adalah:

- *Certified Hypnotherapy* dari Indonesia Board Hypnotherapy IBH.
- *Certified Hypnotherapy* dari Rommy Rafael Academia.
- *Certified Clinical Hypnotherapy* dari Julie Griffin TICHES-USA.
- *Diploma Clinical Hypnotherapy* dari American School of Hypnosis.
- *Certified Instructor Hypnotherapy* dari Indonesia Board Hypnotherapy IBH.
- *Certified Instructor NeoNLP* Indonesia dan Master Trainer Neo NLP Indonesia.
- *Certified Lisenced Practitioner* approved oleh Richard Bandler The NLP Society.
- *Certified Lisenced Master Practitioner approved* dari Richard Bandler The NLP Society.

- *Certified Attendance Resource Therapy “Ego State Therapy of Gordon Emmerson”* di School of Mind Reprogramming.
- *Certified Instructor HYPNOTHERAPY* dari American School of Hypnosis.
- *Certified Quantum Touch* dari Richard Gordon Quantum Touch International.
- *Certified Advance Quantum Touch-Supercharging* dari Denice Geodfrey Quantum Touch International.
- *Certified Ericksonian Hypnotherapy* dari Asep Hairul Gani.
- *Certified Coach Tranformation* dari Peter Wrycza.
- *Certified Clinical Hypnotherapy* dari Dr. George Bien IANRE USA.
- *Certified Ericksonian Hypnosis and Generative Trance* dari Stephen Giligan PhD.
- CHt dari National Guild of Hypnotists (NGH).
- Cht dari International Association Councelors and Therapists (IACT).
- Organisasi profesional yang aktif diikuti adalah *Member American Hypnosis Association; The International Cooperation Hypnosis Education and Reseachr USA; Member the Quantum touch International; National Guild Hypnotist (NGH); International Association Concelors and Therapists; International NLP Society; Neo NLP Indonesia, dan Indonesia Board Hypnotherapy (IBH).*

Selama 11 tahun terakhir ini penulis sudah melatih kurang lebih 25 ribu orang, baik secara publik maupun *corporate*, serta institusi pendidikan.

UNTUK DIABETES

Meningkatkan manajemen diri perilaku hidup sehat

**INSTALL ULANG
kekuatan PIKIRAN SEHAT**

*Integrasi ilmu psikologis dan pikiran
sekarang... dengan pikiran Anda sendiri
atau lebih suka coba obat ini itu?*

Bersama kami :



Yus Santos

MM CCHt, CI, MNLP Trainer

www.yussantos.com



Mayo Hugeng

M.Psi, Psikolog, NLP Trainer

www.mayohugeng.com

**0817774124
WA / SMS**

KONSULTASI

HUBUNGI

individu, privat, atau group

Office :

Ruko Mangga Dua Blok A7-2 Lt.2

Surabaya

031-8482450



Layanan Kami untuk Topik Diabetes :

Mind Therapy

Coaching

Workshop

untuk:

penderita diabetes

praktisi healing

Dan Anda yang ingin hidup lebih sehat dan bahagia

Info lebih lanjut : 0817774124



CD AUDIOTERAPI MANDIRI DI RUMAH

yang sudah banyak membantu para klien kami secara mandiri
antara lain :



**Mind Reprogramming untuk
terapi penyembuhan diabetes**



**Pelangsingan Tubuh
Sehat SLIM**



**Meningkatkan motivasi
olahraga dan energi**



**Self Healing
Penyakit Kronis**

**PEMESANAN dan INFO LEBIH LANJUT HUBUNGI :
0817774124**

"BUKU yang VERY AWESOME! Buku ini benar-benar menjelaskan secara detail dan membimbing untuk mengatasi diabetes dengan SANGAT MUDAH! Saya REKOMENDASIKAN buku ini untuk Anda baca dan terapkan."

- Antonius Arif -

(Trainer dan Penulis buku buku Best Seller *Rahasia Menghancurkan Mental Block*)

"HARAPAN itu ada. Ya, bisa hidup lebih baik itu tetap ada. Itulah hal terpenting yang akan Anda dapatkan saat membaca buku ini. "

- Krishnamurti -

(Mindset Motivator @Andahebat)

Buku ini diperuntukkan bagi penderita diabetes dan praktisi *healing*. Di dalamnya mengajarkan penguasaan pikiran agar Anda memiliki perilaku hidup sehat dengan mengganti kebiasaan-kebiasaan buruk menjadi perilaku sehat. Dilengkapi pula dengan langkah-langkah untuk manajemen stres, manajemen perilaku, manajemen diri perilaku makan, serta pembuatan jurnal harian dalam pencatatan progres. Anda bisa menerapkan tip-tip praktis yang ada di dalamnya untuk mencegah berbagai hal yang menyulitkan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Baca dan terapkan sekarang juga!



Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 2, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id



Penerbit_BIP



Bhuana Ilmu Populer



bipgramedia

