



## **PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**Intan Eka Nur Aeni, Mariyati\***

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

\*[maryhamasah@gmail.com](mailto:maryhamasah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan dialami oleh ibu hamil 15,6% dan pada ibu setelah persalinan 19,8%. Angka terjadi kecemasan yang dialami ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000, sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil yang akan menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah mendapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan mulai dari fisik maupun psikologis salah satunya adalah kecemasan. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 26 Juni 2022 terhadap 4 ibu hamil yang telah dilakukan di Kabupaten Kendal, didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan karena takut dengan proses persalinan. Dari 4 ibu hamil 3 diantaranya merupakan kehamilan yang pertama dan 1 ibu hamil merupakan kehamilan yang ke 2 dengan 5 tahun jarak dengan anak yang pertama. Tujuan pemberian terapi hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Metode yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan bahwa Subjek penelitian 1 yaitu Ny. T tingkat kecemasan mengalami penurunan dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 9 (kecemasan ringan). Subjek ke-2 Ny. Ty menurun dari skor 20 (Kecemasan sedang) menjadi skor 7 (kecemasan ringan). Subjek ke-3 Ny. F dari skor 14 menurun menjadi skor 4 (tidak ada kecemasan), sedangkan subjek ke-4 Ny. W juga mengalami penurunan dari skor 14 menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan). Tingkat kecemasan pada keempat subjek penelitian setelah diberikan penerapan hipnosis lima jari selama 3 hari mengalami penurunan.

Kata kunci: ibu hamil; hipnosis 5 jari; kecemasan

## **APPLICATION OF 5 FINGER HYPNOSIS TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*Anxiety experienced by pregnant women 15.6% and 19.8% in mothers after childbirth. The number of anxiety experienced by pregnant women in Indonesia reaches 373,000, as many as 107,000 or 28.7% of which anxiety occurs in pregnant women who are about to give birth. Research conducted in Central Java found that 42.8% of pregnant women experienced anxiety before delivery. During pregnancy, pregnant women experience many changes ranging from physical and psychological, one of which is anxiety. Based on a preliminary study on June 26, 2022 on 4 pregnant women that was carried out in Kendal Regency, it was found that pregnant women experienced anxiety because they were afraid of the delivery process. Of the 4 pregnant women, 3 of them are the first pregnancy and 1 pregnant woman is the 2nd pregnancy with 5 years distance from the first child. The purpose of giving 5 finger hypnosis therapy is to reduce the anxiety of pregnant women. The method used is pretest and posttest. The results show that research subject 1, namely Mrs. T level of anxiety decreased from a score of 22 (moderate anxiety) to 9 (mild anxiety). The 2nd subject Mrs. Ty decreased from a score of 20 (moderate anxiety) to a score of 7 (mild anxiety). The 3rd subject Mrs. F from a score of 14 decreased to a score of 4 (no anxiety), while the 4th subject, Mrs. W also decreased from a score of 14 to a score of 3 (no anxiety). The level of anxiety in the four research subjects after being given the application of five-finger hypnosis for 3 days decreased.*

*Keywords: anxiety; 5 finger hypnosis; pregnant women*

## PENDAHULUAN

Pada pasangan yang baru menikah berita tentang kehamilan merupakan berita yang sangat menggembirakan (Hasim, 2018). Ibu hamil secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang ibu untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi proses persalinan tersebut. Rasa takut dan cemas berlebihan dengan sendirinya menyebabkan ibu sakit (Heriani, 2016). Tercatat sebanyak 52.356.107 ibu hamil di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis, Perubahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan (Anggraeni, Ganti, & Nurvita, 2018). Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Sukmadewi, 2016).

Data WHO (2013) menunjukkan kecemasan ibu yang mengalami kehamilan dibagi menjadi wanita tidak hamil, masa kehamilan, dan paska persalinan. Kurang lebih kecemasan dialami oleh wanita tidak hamil sebanyak 5%, selama masa kehamilan 15,6% dan pada ibu paska persalinan 19,8%. Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe.

Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi. Menurut Depkes RI, Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000, sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Hasim, 2018).

Agnes Silvi Marbun, dkk (2019) juga menerapkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan, sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari dengan 20 responden mengalami tingkat kecemasan dengan nilai 21-34 berada di tingkat kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Agnes Silvi Marbun, dkk (2019), hasil penelitian yang mereka teliti memperlihatkan bahwa terapi hipnosis lima jari ini membuat kecemasan pada ibu hamil menurun. Marlina, M (2015) mengemukakan bahwa terapi *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil. *Hypnobirthing* juga termasuk tehnik relaksasi yang mudah dan gampang dilakukan semua orang untuk mengatasi kecemasan. Penelitian Afandi (2017) menunjukkan adanya pemberian tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan.

Penelitian terkait dengan kecemasan sudah banyak dilakukan, namun penelitian terkait tentang penerapan hipnosis 5 jari yang dapat dengan mudah mengurangi kecemasan pada ibu hamil ketika akan melahirkan. Penelitian ini sangat penting dilakukan karena untuk mengidentifikasi keberhasilan menggunakan hipnosis 5 jari untuk mengurangi cemas pada ibu hamil, sehingga peneliti tertarik membuat penelitian tentang penerapan hipnosis 5 jari untuk membantu

mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian akan dilakukan pada ibu hamil di Kabupaten Kendal sejumlah 4 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 26 Juni 2022 terhadap 4 ibu hamil yang dilakukan di Kabupaten Kendal, didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan karena takut dengan proses persalinan. Dari 4 ibu hamil 3 diantaranya merupakan kehamilan yang pertama dan 1 ibu hamil merupakan kehamilan yang ke 2 dengan 5 tahun jarak dengan anak yang pertama. Pada penelitian ini tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan alat ukur (instrument) *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*, peningkatan kecemasan pada ibu hamil meningkat karena sebagian besar responden memikirkan proses persalinan yang nanti berlangsung. Tingkat kecemasan dari ibu hamil dilihat dari tingkat kecemasan perilaku dan afektif 4 ibu hamil mengatakan sulit tidur dan merasa ketakutan. Sehingga peneliti tertarik untuk menelakukan penelitian "*Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Kendal*".

## METODE

Metode yang digunakan untuk menyusun karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus dengan pendekatan *deskriptif* pemberian terapi hipnosis 5 jari dengan teknik *pretest posttest*. Partisipan dalam studi kasus ini sebanyak 4 responden ibu hamil mulai dari trimester I, II dan III yang mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Cara pengambilan datanya dengan menggunakan kuesioner HARS, diukur sebelum dan setelah pemberian terapi hipnosis 5 jari. Pemberian terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam 1 minggu dengan menggunakan SOP menurut Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021).

## HASIL

Setelah penerapan hipnosis 5 jari pada responden telah dilakukan, sebagian besar responden mengalami ansietas ringan dan sedang selama 3 kali dalam seminggu pada tanggal 28, 29 Juni dan 01 Juli 2022 menunjukkan skor ansietas menurun

Tabel 1.

No. Responden	Skor Ansietas sebelum dan sesudah diberikan hipnosis 5 jari			
	Skor Ansietas Sebelum	Skor Ansietas Sesudah diberikan Hipnosis 5 jari		
	Pre 28 Juni 2022	Post 1 28 Juni 2022	Post 2 29 Juni 2022	Post 3 01 Juli 2022
1	22 (Ansietas Sedang)	18	14	9
2	20 (Ansietas Sedang)	16	12	7
3	14 (Ansietas Ringan)	10	7	4
4	14 (Ansietas Ringan)	11	6	3

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan analisis skor kecemasan masing-masing ibu hamil, 2 responden mengalami kecemasan sedang dan 2 responden ibu hamil mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam 1 minggu mengalami penurunan skor ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan ansietas setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari pada ibu hamil. Gejala ansietas yang dialami oleh ibu hamil adalah cemas, memiliki firasat buruk, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, sering BAK, Sering keluar keringat dingin, punggung sakit, mudah menangis, sukar masuk tidur, tidur tidak nyenyak, sedih, bangun pada dini hari, merasa lemah, mengalami gangguan pencernaan, pusing, gelisah, tidak tenang.

## PEMBAHASAN

Penerapan hipnosis 5 jari telah mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil, terapi ini dinilai sangat efektif dengan penurunan yang dialami oleh Ny. T menunjukkan penurunan yang signifikan ketika dilakukan penerapan hipnosis lima jari dari 22 menjadi 9, Ny. Ty menunjukkan penurunan yang signifikan untuk penerapan hipnosis lima jari pertama dan ketiga yang awalnya 20 menjadi 7 dan untuk Ny. F memiliki penurunan yang signifikan dari tingkat kecemasan 14 menjadi 4, dan Ny. W juga memiliki penurunan yang signifikan dari penerapan hipnosis lima jari yang pertama sampai ketiga dari 14 menjadi 3.

Hasil wawancara analisis skor kecemasan masing-masing ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari, 2 responden mengalami ansietas ringan dan 2 responden mengalami ansietas sedang. Setelah terapi hipnosis 5 jari dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dan 2 kali dalam 1 hari ini mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan. Hal ini memperlihatkan bahwa adanya pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil di Kendal. Mayoritas gejala ansietas yang dialami oleh ibu hamil adalah cemas, memiliki firasat buruk, lemah, sulit untuk istirahat dengan tenang, perasaan sensitif, sukar masuk tidur, tidur tidak nyenyak, sedih, bangun pada dini hari, merasa lemah, mengalami gangguan pencernaan, pusing, gelisah, tidak tenang.

Penerapan yang peneliti lakukan di Kendal pada ibu hamil dengan menggunakan hipnosis 5 jari memiliki keefektifan dalam menurunkan kecemasan, rata-rata yang diberikan penerapan hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan sampai 5 skore. Agnes Silvi Marbun, dkk (2019) juga mengemukakan bahwa penerapan hipnosis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan efektif, sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami tingkat kecemasan dapat dinilai dari 21-34 berada di tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Agnes Silvi Marbun, dkk (2019), menunjukkan bahwa efektivitas hasil dari penelitian didapatkan terapi hipnosis 5 jari terhadap kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Marlina, M (2015) yaitu pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil. *Hypnobirthing* juga merupakan tehnik relaksasi yang mudah serta gampang dilakukan untuk mengurangi kecemasan.

Terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Terapi hipnosis lima 5 jari juga dapat mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stres. Afandi (2017) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, berkonsentrasi dengan baik, mengurangi stres serta menurunkan ketakutan. Kecemasan dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi.

Kecemasan muncul pada ibu hamil yang sedang mengalami stres dalam menanti kelahiran karena dibenak ibu hamil dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir terjadinya pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti anaknya lahir, salah satunya khawatir saat bersalin nanti tidak ditemani oleh suaminya (Subagyo, 2015). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Arifin (2015) dimana hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan menunjukkan bahwa kecemasan berat, dengan tanda dan

gejala klien tidak bisa tidur, gelisah dan bingung dengan keadaan yang akan dihadapi pada proses persalinan nanti. Salah satu upaya yang dilakukan perawat untuk mengurangi kecemasan dengan cara relaksasi atau distraksi dengan teknik lima jari belum pernah dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah 3-9 atau berada diantara tidak ada kecemasan sampai kecemasan ringan hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner bahwa ibu mengatakan kecemasan sudah berkurang, dan sudah bisa tidur nyenyak. Hasil penelitian Muafiro dan Adin (2004) tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker leher rahim dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Evangelista, Teofilus dkk (2016) bahwa ada pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi. Teknik lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Penurunan skor ansietas dengan hipnosis 5 jari dikarenakan mengalihkan rasa cemas dengan hal-hal lain sehingga responden akan lupa terhadap ansietas yang dialami. Stimulus sensori yang menenangkan akan menyebabkan pelepasan endorphen yang dapat menghambat stimulus ansietas yang mengakibatkan sedikit stimulus ansietas yang ditransmisikan ke otak. Melakukan terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan hormone stressor, mengaktifkan hormone endorphen alami serta mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang (Potter & Perry, 2010)

Hasil penelitian Banon, Endang., E. Dalami., & Noorkasiani (2014) menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi sangat efektif, oleh karena teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi ketakutan. Dari hasil penelitian Juliana (2013) juga menunjukkan bahwa pemberian teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan dan kegelisahan, menurunkan ketegangan otot seperti sakit dan nyeri pada otot-otot, membantu memusatkan perhatian mampu menumbuhkan daya konsentrasi dengan baik, mengurangi perasaan yang naik turun seperti mudah menangis, mudah tersinggung dan mengurangi ketakutan yaitu takut akan pikirannya sendiri.

## **SIMPULAN**

Skor kecemasan ke-4 ibu hamil yang mengalami ansietas 2 dalam kategori ansietas ringan dan 2 dalam kategori ansietas sedang. Skor ansietas setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam seminggu mengalami penurunan. Ibu hamil yang berada dalam kategori ansietas ringan dan sedang menjadi kategori tidak ansietas. Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrianti, S. N. (2016). *Gambaran Tingkat kecemasan Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II.A Kota Kendari.*
- Affandi, Ibnu Maulana. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas "Aisyiyah Yogyakarta*
- Arifin, A., Kundre, R., & Rompas, S. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama*

*Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah. Jurnal Keperawatan, 3(2).*

- Anggraeni, L., Ganti, D., & Nurvita, N. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan, 18, 202–211.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *The 6th University Research Colloquium*, 329–334.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Budi, Y. (2017). Strategi Koping Mengatasi Kecemasan.
- Dian. (2018). Peran Dukungan Suami terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan Pada Masa Kehamilan. *Kebidanan Unisa*
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1, 63–74.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), 5(2).
- Banon, E., Dalami, E., & Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi (Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur), 2, 24–33.
- Dian. (2018). Peran Dukungan Suami terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan Pada Masa Kehamilan. *Kebidanan Unisa*, 4(2), 16.
- Budi, Y. (2017). Strategi Koping Mengatasi Kecemasan.
- Fk, K., & Andalas, U. (2016). Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas, 1–9.
- Handayani, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012 Reska Handayani bahwa visi rencana pembangunan kesehatan kehamilan dan persalinan di, 11(1), 62–71.
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 25–35.
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 1–7.
- Idrus, M. F. (2015). Gangguan Ansietas Menyeluruh (GAM). *Kesehatan*, I, 4–12.
- Irmawati, M. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal, 1–9.

- Jannah, N. (2014). Persalinan Normal, 1–9.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–9.
- Sukmadewi, M. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* April 2016, 6–13.
- Muhtasor. (2013). Model konseling berbasis penyembuhan spiritual yang efektif untuk mereduksi kecemasan pada ibu hamil pertama trimester tiga, 1–28.
- Rafli, Amelia, Desy, Herni, R. (2017). Asuhan Keperawatan Jiwa Pasien Dengan Gangguan Kecemasan, 1, 1–21.
- Keliat, B.A dan Akemat. 2012. Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa. Jakarta : EGC.
- Stuart., Gail, W. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5.cetakan I. Jakarta : EGC
- Manurung, Nixson. (2016). Terapi Reminiscence.Jakarta: TIM
- Marliana, M. (2015). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana UNDIP).
- Muafiro., & Adin. (2004). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Leher Rahim*.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2012). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- PH, L., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. (2016). *Penurunan Respons Ansietas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalis Ansietas Di Rumah Sakit Umum Bogor*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol 4, No.1, 13-20.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.

