

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN SELF HIPNOSIS TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SITADA-TADA TAHUN 2021**

**Naomi Isabella Hutabarat<sup>1</sup>, Riance Mardiana Ujung<sup>2</sup>, Dimpu Rismawaty Nainggolan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>*Prodi DIII Kebidanan Tarutung Poltekkes*

*Email : snaomihutabarat@gmail.com*

**ABSTRACT**

*Anxiety in pregnant women can interfere with the mother's mind during pregnancy such as fear of bleeding, baby defects, complications of pregnancy and childbirth and pain during childbirth to death, as well as worries. Self hypnosis is relaxation to reduce stress, increase feelings of calm, peace and calm for difficult situations in life. This study aims to analyze the effectiveness of self-hypnosis Health Education on reducing anxiety in pregnant women in the work area of the Sitada-Tada Public Health Center. This type of research is by giving pre-test and post-test to a group before being given treatment. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Sitada-tada Public Health Center, North Tapanuli Regency who were present at the time of the pregnant women class, namely 2 Supporting Health Centers and 10 Poskesdes from April to August 2021. The sampling method was purposive sampling. Based on the results of the study using the Wilcoxon test, it was found that there were differences in the level of anxiety before and after self-hypnosis counseling for pregnant women ( $p = 0.003 < 0.005$ ). This means that self-hypnosis health education is effective in reducing anxiety levels in pregnant women at the Sitada-tada Health Center. In dealing with the delivery period, it is necessary to provide information provided by health workers through counseling about childbirth to reduce the level of anxiety experienced by pregnant women.*

**Keywords:** Health Education, Anxiety, Pregnant women, Self hypnosis

**PENDAHULUAN**

Kecemasan adalah mekanisme adaptif yang menandakan perubahan internal ataupun eksternal yang memiliki potensi membahayakan, bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Sebenarnya kecemasan adalah hal yang lazim terjadi oleh setiap manusia, akan tetapi cemas yang berlebihan akan mengganggu fungsi seseorang dalam kehidupannya. Perasaan cemas memiliki beberapa gejala fisiologis yaitu gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat serta gejala

psikologis yaitu panik, bingung, tegang, tidak dapat berkonsentrasi.

Setiap ibu hamil selalu menginginkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang lancar, namun sering ibu menjalani kehamilan dengan rasa takut. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya hormon progesteron dan estrogen, sehingga terjadi gangguan psikologis seperti cepat marah, mudah tersinggung, mudah menangis, mudah dipengaruhi terlebih di kehamilannya yang pertama.

Kehamilan pertama belum memiliki pengalaman sehingga membutuhkan banyak informasi mengenai kehamilan dan persalinan serta membutuhkan dukungan dari keluarga terutama suami. Hal-hal yang positif sangat dianjurkan kepada ibu yang masih mengandung anak pertama ataupun ibu yang memiliki riwayat kehamilan dan persalinan yang buruk sehingga tidak berpikiran kepada trauma sebelumnya.

Trauma tersebut tanpa disadari akan tertanam di pikiran bawah sadar sehingga dapat menimbulkan efek yang semakin berat dan berdampak pada kesehatan ibu dan janinnya. Trauma dapat menimbulkan stres yang mengaktifkan susunan saraf pusat yaitu hipotalamus-pituitary-adrenalaksis dan sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut nadi dan tekanan darah.

Stres mengakibatkan peningkatan hormon adrenocorticotropin hormon (ACTH), yang menimbulkan simpanan lemak dan protein yang berubah menjadi karbohidrat yang dapat memengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pencernaan dan bila tidak ditangani dengan serius akan memengaruhi psikis dan psikis ibu maupun janin. Hal tersebut dapat berdampak pada hipotalamus untuk mengeluarkan kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise.

Pada saat stres, hormon yang meningkat adalah adrenocorticotropin hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, endorfin, growth hormon (GH), prolaktin dan luteinizing hormone (LH)/folikel stimulating hormon (FSH). Ketika hormon stres tersebut dikeluarkan maka terjadi penekanan pada pembuluh darah dan otot seperti kontraksi palsu pada rahim ibu, yang mengakibatkan aliran darah ibu tidak bisa

dialirkan ke janin melalui arteri atau pembuluh darah yang berdampak ke suplai oksigen janin yang tidak tersalurkan atau terhambat.

Kejadian tersebut dapat mengakibatkan gagalnya rahim ibu berkontaksi yang membuat kala satu dalam proses persalinan semakin panjang sehingga berdampak pada janin yang dapat mengakibatkan kegawatdaruratan (Fetal Distres).

Proses persalinan yang lama rata-rata 8% dari keseluruhan angka kematian ibu. Hal ini merupakan penyebab terbesar kematian di dunia, namun angka kematian di Indonesia yang disebabkan oleh persalinan yang lama adalah sebesar 9% dari seluruh kematian.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Soekiman Rumah Sakit Mangkuyudan di Yogyakarta diperoleh dari 3005 kasus partus lama terjadi kematian bayi sebesar 16,4% atau (50 bayi) sedangkan pada ibu ditemukan 4 kematian, 17 perdarahan, 1 robekan portio dan robekan perineu sub total.

Di akhir kehamilan ibu lebih terpusat pikirannya untuk resiko saat melahirkan dan akan melahirkan bayi yang cacat seperti melahirkan sebelum waktunya, berat badan kurang dari normal, bibir sumbing serta melahirkan bayi yang hiperaktif. Untuk mengatasi stres yang dialami oleh ibu hamil, dapat dilakukan self hipnosis.

Self hipnosis adalah suatu teknik untuk memprogram diri sendiri. Teknik ini dapat dilakukan dengan menjangkau pikiran bawah sadar untuk pemrograman ulang dan pembersihan data pada pikiran bawah sadar. Self hipnosis ini merupakan suatu bentuk guided imaginary therapy yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan

tenang dan damai serta merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Guided Imaginary therapy yaitu teknik pikiran pikiran tubuh tradisional yang dianggap sebagai suatu bentuk hipnosis yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. Tujuan terapi yang diinginkan dari tindakan ini adalah mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan stress, depresi, kecemasan, ketegangan otot, panik dan lain lain. Dengan demikian terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa (Ratna, 2017).

Dalam Sehmawati (2020), Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self-hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self-hypnosis 49,59 (kecemasan ringan). Sedangkan menurut Widiastini (2019), Hasil analisis perbedaan Emesis Gravidarum pada kelompok sebelum dan setelah diberikan Self Hypnosis diperoleh nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Self-hypnosis terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB GAP Badung.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Efektivitas Pendidikan Kesehatan self hipnosis terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas sitada-tada Tahun 2021.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan *Action research tipe pra experimental one-group pre-*

*post test design*, yaitu dengan cara suatu kelompok sebelum diberi perlakuan diberi pra test dan setelah perlakuan pasca test. Pendidikan Kesehatan dilakukan dengan memberikan Penyuluhan dan simulasi Self Hipnosis pada Ibu Hamil. Pengujian sebab akibat dengan cara membandingkan pre dan post test. Namun tanpa melakukan perbandingan dengan perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (Nursalam, 2003). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada Kabupaten Tapanuli Utara yang hadir pada saat pelaksanaan kelas Ibu hamil di desa masing-masing yaitu 2 Puskesmas Pembantu dan 10 Poskesdes bulan April sampai Agustus tahun 2021

Data yang dikumpulkan ada dua jenis yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data yang didapat dari respon subjek terhadap skala tertutup yang sudah ditentukan jawabannya. Sedangkan data kualitatif didapatkan dari observasi dan wawancara dengan subjek peneliti. Pretest dilakukan sebelum perlakuan (pelatihan) dan diukur tingkat kecemasan ibu, kemudian dilakukan perlakuan (pelatihan) dan dilihat tingkat kecemasan dengan pemberian posttest. Alat pengumpul data adalah kuesioner dan lembaran observasi.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisis Univariat**

#### **Karakteristik Sampel**

Sampel dalam penelitian ini terdiri 33 orang ibu hamil dengan design pre post penyuluhan.

Artinya dengan cara kelompok ibu hamil sebelum diberi perlakuan diberi pre test dan setelah perlakuan post test.

**Tabel 1. Karakteristik sampel berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan Ibu hamil di Puskesmas Sitada-tada**

<b>Karakteristik Ibu Hamil</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Umur (Tahun)</b>		
<20	-	-
20-35	29	87,9
>35	4	12,1
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	6	18,2
Menengah	17	51,5
Tinggi	10	30,3
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	10	30,3
Tidak Bekerja	23	69,7
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Distribusi umur ibu hamil mayoritas berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 orang (87,9 %) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 4 orang (12,1 %). Karakteristik pendidikan, diketahui mayoritas berpendidikan menengah sebanyak 17 orang (51,5 %), dan minoritas berpendidikan

dasar sebanyak 6 orang (18,2 %). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah yang tidak bekerja yaitu sebanyak 23 orang (69,7 %), dan minoritas adalah responden yang bekerja yaitu sebanyak 10 orang (30,3 %).

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu hamil**

<b>Kecemasan</b>	<b>Kelompok ibu hamil</b>			
	<b>Pre</b>		<b>Post</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak ada kecemasan	5	15,2	14	42,4
Kecemasan ringan	17	51,5	15	45,5

Kecemasan sedang	11	33,3	4	12,1
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil pre test diketahui bahwa tingkat kecemasan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan adalah kategori kecemasan ringan sebanyak 17 orang (51,5 %), Kecemasan sedang sebanyak 11 orang (33,3 %) dan tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang (15,2 %). Setelah dilakukan penyuluhan, maka 14 hari kemudian tingkat kecemasan ibu hamil diukur kembali dan diperoleh hasil post test paling banyak kecemasan ringan sebanyak 15 orang (45,5 %), diikuti ibu hamil yang tidak ada kecemasan sebanyak 14 orang (42,4 %) dan kecemasan sedang sebanyak 4 orang (12,1 %). Dapat terlihat bahwa umumnya

tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan adalah sama yaitu kategori kecemasan ringan.

Bila dilihat dari hasil pre test dan post test, tingkat kecemasan ibu menurun dimana sebelum dilakukan penyuluhan masih banyak ibu hamil dengan kecemasan sedang dan jumlah ibu hamil yang tidak ada kecemasan masih sedikit. Setelah dilakukan penyuluhan dan post test, jumlah ibu hamil dengan kecemasan sedang menjadi turun dan jumlah ibu hamil yang tidak ada kecemasan jumlahnya semakin banyak.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada Tahun 2021**

Variabel	Kecemasan		Mean	t	p
	Sebelum	Sesudah			
<b>Kecemasan</b>					
Tidak ada Kecemasan	5	14			0,003
Kecemasan Ringan	17	15			
Kecemasan Sedang	11	4	0,485	3,200	

Pada tabel diatas dapat dilihat, setelah dilakukan uji Wilcoxon untuk melihat perubahan tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan self hypnosis pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada. Hasil uji menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan ibu dengan kategori tidak ada

kecemasan sebelum penyuluhan self hypnosis yaitu 5 orang dan setelah penyuluhan menjadi 14 orang. Kecemasan ringan sebelum penyuluhan yaitu 17 orang dan setelah penyuluhan dengan menjadi 15 orang. Kecemasan sedang sebelum penyuluhan yaitu 11 orang dan setelah penyuluhan menjadi 4 orang. Hasil Uji Wilcoxon

menunjukkan nilai  $p = 0,003 < \alpha (0,005)$ , artinya ada perbedaan pengetahuan pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan self hipnosis terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas sitada-tada.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Ibu hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 33 orang ibu hamil menunjukkan bahwa untuk variable umur mayoritas 20-35 tahun sebanyak 87,9 % dan minoritas adalah >35 tahun sebanyak 22,1 %. Dalam Zamriati (2013), umur berkaitan dengan kesiapan fisik dan psikis ibu. Rentang umur 20-35 tahun merupakan usia paling aman dan sehat untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Kehamilan umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum sempurna. Beberapa resiko yang bisa terjadi pada kehamilan di umur ini adalah kecenderungan naiknya tekanan darah dan pertumbuhan janin terhambat. Sedangkan umur 35 tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan resiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya tanda penyulit pada saat persalinan. Lausen et al. (2008), menyatakan bahwa ketakutan dalam menghadapi proses melahirkan didapatkan pada ibu yang berusia muda.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 33 orang ibu hamil menunjukkan bahwa untuk variabel pendidikan mayoritas adalah berpendidikan menengah sebanyak 51,5 % dan minoritas adalah berpendidikan dasar

sebanyak 18,2 %. Menurut Purwatomoko (2001), semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Tingkat pendidikan yang cukup akan memudahkan dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan yang rendah berpengaruh terhadap ketakutan dalam menghadapi proses persalinan (Laursen et al., 2008). Menurut Mardeyanti (2001) bahwa rendahnya tingkat pendidikan ibu hamil menyebabkan tingginya kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengontrol emosional dan kognitif ibu untuk mengatasi suatu masalah dan kecemasan (Nekoe & Zarei, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 33 orang ibu hamil bahwa untuk variabel pekerjaan mayoritas adalah yang tidak bekerja sebanyak 69,7 % dan minoritas adalah yang bekerja sebanyak 30,3 %. Menurut Laursen et al. (2008), menunjukkan bahwa ketakutan ibu hamil dalam menghadapi proses melahirkan didapatkan pada ibu yang tidak bekerja. Sedangkan pendapat Simkin & Ancheta (2005), pekerjaan yang sangat menuntut tanggung jawab dan beban kerja sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan stres yang membuat ibu merasa perlu atau ingin mengurangi beban stres dari pekerjaan dan meluangkan waktu lebih banyak untuk beristirahat dan rileks.

### **2. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan self hipnosis pada ibu hamil ( $p=0,003<0,005$ ). Artinya pendidikan kesehatan self hypnosis efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Sitada-tada.

Kecemasan pada ibu hamil disebabkan karena takut mengalami komplikasi atau masalah saat proses melahirkan baik pada ibu atau bayinya, takut mengalami nyeri persalinan, takut jalan lahir robek dan dijahit, takut tidak dapat mengejan dengan benar, berharap bayinya segera lahir dan bebas dari ketidaknyamanan fisik, pengalaman dari orang-orang sekitar bahwa persalinan suatu hal yang menakutkan bahkan dapat berujung pada kematian. Salah satu upaya yang direkomendasikan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan adalah dengan pendidikan kesehatan (penyuluhan) self hipnosis (Devilata & Swarna, 2015). Intervensi promosi kesehatan bertujuan untuk menurunkan situasi yang menyebabkan stress, meningkatkan pertahanan diri terhadap stress dan mempelajari keterampilan yang mengurangi respon fisiologis terhadap stress. Informasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam perawatan kehamilan dan persiapan persalinan (Reader et al., 2006).

Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kesehatan akan disimpan dalam sistem memori untuk diolah dan diberikan makna yang selanjutnya informasi tersebut akan digunakan

pada saat diperlukan. Pengetahuan tentang persalinan ini akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Kurangnya pengetahuan tentang persalinan akan menimbulkan perasaan cemas. Pendidikan kesehatan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan, dan kepercayaan diri ibu hamil yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan (Gayathri, 2010).

Untuk mengatasi ataupun mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan perlu adanya informasi berupa penyuluhan- penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama tentang persalinan sehingga ibu lebih siap dalam menghadapi masa persalinan (Indasari dkk, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2013) terhadap 30 responden dengan metode *non probability sampling* yaitu *total sampling* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Didapatkan hasil  $p$  value terhadap nilai  $\alpha$  sebesar  $0.000 < 0,05$  dengan signifikansi 0.000 maka  $H_0$  di tolak. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam kesiapan persalinan di BPS Mulyani Purwogondo Kalinyamatan Jepara.

## KESIMPULAN

- a. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan , sebelum dilakukan perlakuan penyuluhan kesehatan self hipnosis dari 33 ibu hamil, yang tidak ada kecemasan sebanyak 5 orang

- (15,2 %), kecemasan ringan 17 orang (51,5 %), dan kecemasan sedang 11 orang (33 %)
- b. Setelah dilakukan perlakuan penyuluhan kesehatan self hipnosis dari 33 ibu hamil, yang tidak ada kecemasan sebanyak 14 orang (42,4 %), kecemasan ringan 15 orang (45,5 %), dan kecemasan sedang 4 orang (12,1 %).
  - c. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil (sebelum dan sesudah penyuluhan self hipnosis) terhadap penurunan kecemasan ibu hamil nilai *p value* 0,003

## REFERENSI

1. Gian Sugiana Sugara, Terapi Self-Hypnosis, Seni memprogram ulang pikiran bawah sadar
2. Nurindra Yan, Panduan Self Hypnosis, Kuasai tehnik self hypnosis dan rasakan berbagai manfaatnya untuk diri anda.
3. Nursalam 2003, Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)
4. Powers, M. (2017). Practical Guide to Self-Hypnosis. Sheba Blake Publishing
5. Sadock, B.J., & Sadock, V.A (2015). Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins
6. Sehmawati, dkk. Self hipnosis terhadap tingkat kecemasan Ibu Hamil dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19, <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/> Diakses pada tanggal 28 September 2021 pukul 11.08 wib
7. Sipayung Priscilla Stefani, 2018, Pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan pasien, keluarga dan perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
8. Triyadi Aang, 2019, Hipnotherapy For Nurse & Midwife
9. Widiahstini, Luh Putu, 2019, Pengaruh Penerapan Self Hipnosis terhadap Emesis Gravidarum Terhadap Ibu Hamil TM I. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan, p-ISSN 2087-4995, e-ISSN 2598-4004 Volume 6. <https://www.semanticscholar.org/>. Diakses pada tanggal 28 September 2021 pukul 10.15 wib.
10. Devilata & Swarna, S. (2015) Effectiveness of pre delivery preparation on anxiety among primigravida mothers atmaternal child health centreTirupati India. IOSR Journal of Nursing and Hralth Science, 4(6): 19-24.
11. Nekoe, T & Mohammad Z. (2015) Evaluation the anxiety status of pregnant women in the third trimester of pregnancy and fear of childbirth and related factors. British Journal of Medicine & Medical Research, 9 (12): 1-8.
12. Gayathri, K.V., Raddi, S.A & Metgud, M.C. (2010) Effectiveness of planned teaching program on knowledge and reducing anxiety about labor among primigravidae in selected hospitals of Belgaum, Karnataka. South Asian Federation of Obstetrics and Gynecology, 2(2): 163-168.

13. Ni Nyoman Ari Indra Dewi. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*. 2018; 2(2): 15-21
14. Rofacky, H.F., Aini, F. Pengaruh Terapi Spriritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2015: 10 (1); 41-52
15. Naharani AR., Siswati., Fatkhiyah N. Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal SIKLUS*. 2018; 7 (2): 300-5