

Optimalisasi Kemampuan Kader Kesehatan Dalam Melaksanakan Hipnosis Lima Jari Pada Masa Adaptasi Covid-19

Ira Kusumawaty, Yunike*, Sri Hartati

Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Indonesia

* Correspondent Author: yunike@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Covid-19 secara signifikan menyebabkan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Hipnosis lima jari berdaya ungkit besar dalam mengelola cemas, sehingga kader kesehatan sebagai garda terdepan dan bagian dari masyarakat perlu dibekali kemampuannya dalam melaksanakan hipnosis lima jari. Faktanya, mayoritas kader kesehatan tidak mampu melakukan hipnosis lima jari. Kegiatan pelatihan hipnosis lima jari yang telah dilaksanakan selama lima hari ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan serta kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan hipnosis lima jari. Tiga puluh satu kader kesehatan yang berada di wilayah Puskesmas 1 Ulu, sangat termotivasi dan antusias mengikuti kegiatan pelatihan hipnosis lima jari. Rangkaian pelaksanaan kegiatan selama lima hari meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Metoda ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi dan pendampingan digunakan selama pelatihan. Media audiovisual, leaflet dan poster dimanfaatkan agar penyampaian materi pelatihan lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah pelaksanaan pelatihan, terjadi peningkatan pengetahuan kader kesehatan yang ditunjukkan adanya kenaikan nilai post-test pada semua komponen dibandingkan nilai pre-test. Setelah dilaksanakan pendampingan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada aspek psikomotor, para kader telah mampu memberikan penjelasan dengan baik kepada warga, dan memberikan peragaan dengan sangat baik. Dampak positif yang dapat diidentifikasi adalah bahwa warga mampu menjelaskan manfaat hipnosis lima jari serta memperagakan hipnosis lima jari. Keterlibatan kader kesehatan sangat penting guna percepatan kemampuan warga dalam mengatasi kecemasannya pada masa adaptasi Covid-19.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Kader Kesehatan, Masa Adaptasi Covid-19

Received: November 21, 2020

Revised: December 29, 2020

Accepted: Januari 30, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dan selalu terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Masa adaptasi Covid-19 turut mewarnai semakin tingginya tingkat kecemasan di kalangan masyarakat. Banyak penelitian terdahulu yang memberikan hasil bahwa Covid-19 sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis, terutama

kecemasan ((Reizer et al., 2020; Magdy et al., 2020; Fardin, 2020; Satici et al., 2020). Agar kecemasan ini tidak berlanjut menuju kondisi yang lebih buruk diperlukan pengelolaan yang sangat tepat. Stress dapat terjadi ketika cemas pada masa Covid-19 tidak dapat dikelola dengan baik (Umucu & Lee, 2020; Makarowski et al., 2020). Jika stress pun tidak mampu untuk diatasi maka dampak akhirnya adalah menimbulkan gangguan kondisi kejiwaan seseorang. Dampak pelik gangguan jiwa tidak hanya dialami penderita, namun juga berimbas terhadap keluarga dan masyarakat. Kondisi ini semakin diperberat oleh dampak stigma yang melekat pada penderita dan keluarga (Kusumawaty, Yunike, & Pastari, 2020).

Dalam menghadapi kecemasan diperlukan upaya pengelolaan kecemasan dengan baik, salah satunya adalah hipnosis lima jari. Telah banyak diketahui bahwa hipnosis lima jari memberikan banyak manfaat, diantaranya adaah menghilangkan kecemasan pada pasien Covid-19 (I Kusumawaty, 2020), pasien hipertensi (Syukri, 2019), ibu pre-natal (Marbun, 2019), pasien diabetes melitus (Wahyuningsih & Hidayati, 2019) dan pasien depresi (Sumirta et al., 2018).

Kader kesehatan sebagai bagian dari warga masyarakat berpeluang besar untuk menyebarluaskan informasi dan kemampuannya kepada warga. Kemampuan masyarakat dalam beradaptasi melalui koping yang konstruktif sangat dibutuhkan pada masa adaptasi Covid-19. Program kesehatan jiwa disertai dukungan pimpinan dan kerjasama para petugas yang sangat baik merupakan potensi mitra. Potensi ini tentunya berkontribusi positif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dukungan yang besar dari pihak puskesmas dapat mendorong upaya mengeliminir permasalahan kecemasan pada masa adaptasi Covid-19.

BAHAN DAN METODE

Pelatihan hipnosis lima jari bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam menurunkan tingkat kecemasan selama masa adaptasi Covid-19. Proses mengidentifikasi masalah merupakan tahap awal dalam kegiatan pelatihan untuk mengeksplorasi potensi serta hal-hal yang perlu dioptimalkan di daerah mitra dikaitkan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil diskusi kelompok terarah diperoleh informasi berharga mengenai pentingnya upaya pemecahan kecemasan diantara warga masyarakat. Kader kesehatan setempat sangat memahami kondisi masyarakat di daerah binaannya sehingga berperan krusial dalam memberdayakan warga masyarakat daerah mitra.

Kader kesehatan bertugas secara rutin untuk membantu petugas puskesmas dalam rangka upaya pelayanan preventif dan promotif kepada masyarakat. Agar kader kesehatan mampu mengajarkan dan menjadi nara sumber bagi warga tentang mengelola tingkat kecemasan, maka pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan pelatihan hipnosis lima jari. Pelaksanaan ini dilaksanakan secara bertahap, diawali dengan tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta pelatihan berjumlah 31 orang dan dibagi menjadi 3 kelompok agar protokol kesehatan pada masa Covid-19 tetap dipatuhi. Sebelum peserta memasuki ruangan, dilakukan pemeriksaan suhu tubuh dan diwajibkan untuk mengoleskan desinfektan pada telapak tangannya. Pelatihan kader kesehatan telah dilaksanakan selama lima hari, pada akhir bulan Oktober dan awal November 2020. Adapun susunan kegiatan selama pelaksanaan kegiatan pelatihan meliputi 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, pelaksana menyiapkan komponen administrasi dan fasilitas yang dibutuhkan selama pelaksanaan pelatihan. Pada tahap pelaksanaan atau hari kedua,

kegiatan diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan perkenalan diri oleh para peserta. Selanjutnya dilakukan pre test yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan para kader tentang kecemasan dan cara mengatasi cemas dengan melaksanakan hipnosis lima jari. Penyampaian materi dilaksanakan setelah pre test berakhir. Pelaksana menyampaikan materi dengan menggunakan metoda ceramah yang diselingi dengan proses tanya jawab dan diskusi. Sebelum peragaan pelaksanaan hipnosis lima jari dilaksanakan oleh pelaksana kegiatan terlebih dahulu peserta memperhatikan peragaan pelaksanaan hipnosis lima jari menggunakan media audiovisual video yang diberikan memberikan gambaran jelas tentang pelaksanaan hipnosis lima jari. Setelah selesai menyaksikan video hipnosis lima jari, pelaksana kegiatan mendemonstrasikan kembali sesuai dengan video yang sebelumnya sudah disaksikan peserta. Beberapa peserta selanjutnya mencoba memperagakan kembali pelaksanaan hipnosis lima jari dengan berpedoman pada contoh yang sudah diberikan. Saat peserta memperagakan, pelaksana membandingkannya peragaan peserta dengan ceklist lembar observasi yang berisikan panduan langkah-langkah pelaksanaan hipnosis lima jari. Pada hari keempat seluruh peserta diwajibkan untuk memperagakan hipnosis lima jari diiringi alunan musik. Dalam upaya meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri para kader, maka proses mendemonstrasikan hipnosis lima jari dilakukan minimal 3 kali oleh setiap peserta. Pelaksana kegiatan memberikan *reinforcement* atas kemampuan positif yang diperlihatkan peserta dan memberikan bimbingan untuk setiap tahapan kegiatan yang memerlukan perbaikan. Pada hari kelima, para kader mencoba mengajarkan pelaksanaan hipnosis lima jari secara langsung kepada warga yang berada di sekitar rumahnya. Sebelum pelaksanaan dimulai, para kader telah mempersiapkan keluarga atau warga yang akan dilatih melakukan hipnosis lima jari. Pada tahap ini pelaksana kegiatan bersama petugas puskesmas selalu mendampingi para kader dan memberikan penilaian atas kemampuan yang ditampilkan oleh kader kesehatan. Setelah kader mencontohkan pelaksanaan kepada warga, kader meminta warga tersebut untuk mencoba memperagakannya bersama kader. Setelah warga dianggap mampu melaksanakan bersama kader, selanjutnya warga diarahkan untuk melaksanakan secara mandiri dalam memperagakan hipnosis lima jari. Pada hari yang sama, setelah mengajarkan hipnosis lima jari kepada warga, para kader berkumpul kembali di puskesmas untuk mengikuti post-test. Setelah pelaksanaan post-test, kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan penutupan oleh kepala Puskesmas 1 Ulu Palembang. Arahan penting disampaikan oleh pimpinan puskesmas, agar hipnosis lima jari dapat dipraktikkan dan didesiminasikan agar kecemasan pada masa adaptasi Covid-19 dapat dikelola dengan baik.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pelatihan telah mampu meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan hipnotis lima jari. Adapun peningkatan hasil penelitian terkait pengetahuan kader kesehatan, dengan melihat perbandingan nilai antara nilai pre dan post berikut ini.

Tabel 1. Rata-rata nilai pengetahuan peserta tentang hipnosis lima jari

No.	Pertanyaan	Rata-rata nilai	
		Pre-test	Post-test
1.	Definisi hipnosis lima jari	45	75
2.	Manfaat hipnosis lima jari	60	80
3.	Indikasi hipnosis lima jari	65	85

3.	Tujuan pelaksanaan hipnosis lima jari	60	80
4.	Persiapan pelaksanaan hipnosis lima jari	65	85
5.	Langkah pelaksanaan hipnosis lima jari	60	90

Adapun hasil pelaksanaan demonstrasi hipnosis lima jari adalah seluruh kader kesehatan memperlihatkan kemampuannya dalam memperlihatkan cara melakukan hipnosis lima jari dengan mempraktikkannya bersama kader lainnya dalam kelompok. Penilaian kemampuan kader dilakukan berdasarkan lembar ceklist yang berisikan tahapan pelaksanaan hipnosis lima jari. Tahap pelaksanaan hipnosis lima jari adalah:

1. Atur posisi senyaman mungkin.
2. Lakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (kurang lebih satu menit).
3. Lakukan relaksasi sejenak dan boleh memejamkan mata.
4. Silahkan niatkan didalam hati “saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran”.
5. Berikan rasa syukur dan nikmati lebih dalam lagi hembusan nafas yang membuat tubuh dan pikiran semakin rileks.
6. Rasakan saat ini tubuh anda menjadi benar-benar relaks, nyaman, dan sangat ringan.
7. Sekarang anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi.
8. Saya akan menghitung mundur dari sepuluh sampai satu, hal ini akan membantu memasuki relaksasi lebih dalam.
9. Sepuluh, makin dalam; sembilan, makin rileks; delapan, istirahatkan diri anda secara total; tujuh, rasakan tubuh yang semakin rileks; enam, anda semakin lepas dan bebas; lima, nikmati kondisi yang sangat nyaman; empat, semakin hening dan tenang; tiga, masuki relaksasi yang lebih dalam lagi; dua, benar-benar tubuh dan pikiran beristirahat dengan sangat nyaman; satu, silahkan nikmati relaksasi yang semakin dalam ini.
10. Bayangkan dan rasakan betapa bersyukur anda saat anda mengetahui tentang keadaan anda, munculkan perasaan senang, bahagia dan senangnya anda atas kondisi saat anda (sambil menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk).
11. Bayangkan dan rasakan bahwa suami, keluarga, saudara, dan kerabat anda selalu hadir dan mensupport anda selama ini. suami anda menemani anda dan memenuhi kebutuhan anda selama berkeluarga, munculkan perasaan semangat, berani dan berfikir positif setiap saat (sambil menyentuh ibu jari dengan jari tengah).
12. Bayangkan dan rasakan ketika anda mendapatkan kebahagiaan yang luar biasa, rasakan saat mendapatkan hadiah terindah yang sampai sekarang tidak bisa anda lupakan, dan rasakan bahwa anda mendapatkan kebahagiaan, prestasi dan pujian sebagai sesuatu yang anda tunggu tunggu (sambil menyentuh ibu jari dengan jari manis).
13. Bayangkan dan rasakan saat ini rumah anda menjadi berwarna dengan kehadiran orang yang sangat berarti, kasih sayang, pelukan hangat dari orang yang sangat dicintai dan anda merasa sangat bahagia dengan kehadiran mereka (sambil menyentuh ibu jari dengan jari kelingking).
14. Baiklah, saya akan memberikan waktu 5-10 menit kepada anda untuk merasakan kebahagiaan bersama buah hati dan suami anda untuk menikmati kebahagiaan, dan kenyamanan (tunggu 5-10 menit).
15. Setelah 5-10 menit, akhiri relaksasi. Hitung satu sampai lima dan secara perlahan-lahan anda akan terbangun kembali dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif. Satu, tarik nafas panjang, hembuskan dengan lepas; dua, gerak-gerakkan jari-jemari tangan, dan hadirkan diri anda secara lengkap di tempat ini; tiga, anda sudah

benar-benar dapat menyadari keadaan sekitar dengan lengkap dan jelas; empat, tegakkan tubuh anda, dan bersiap untuk membuka mata; lima, silahkan buka mata dan rasakan kondisi tubuh yang segar, bugar, sehat, dan sangat positif.

16. Rasakan kondisi tubuh anda setelah melakukan relaksasi lima jari.

Berdasarkan hasil pengamatan, diketahui bahwa seluruh peserta pelatihan melakukan kegiatan sesuai urutan pelaksanaan hipnosis lima jari, yang didemonstrasikan oleh kader kesehatan pada hari ketiga dan keempat. Pada hari keempat dan kelima dilakukan pendampingan kader yang memberikan hasil bahwa seluruh kader kesehatan mampu memberikan penjelasan dengan baik dan mengajarkan sesuai tahap pelaksanaan hipnosis lima jari juga dengan sangat baik.

Berikut ini foto-foto kegiatan selama pelaksanaan pelatihan hipnosis lima jari.



Foto 1. Kader kesehatan mengajarkan warga



Foto 2. Pendampingan Kader kesehatan



Foto 3. Kader kesehatan berdiskusi bersama warga



Foto 4. Pelaksana dan kader kesehatan di depan kantor kelurahan

PEMBAHASAN

Pada masa adaptasi Covid-19, banyak perubahan yang terjadi sehingga sangat besar kemungkinan memunculkan kecemasan. Agar tetap dapat menjalani kehidupan yang baik maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola kecemasan dengan baik. Berdasarkan hasil pelatihan diketahui tingginya motivasi serta keinginan para kader untuk

mempelajari hipnosis lima jari dalam rangka mengurangi kecemasan atas peningkatan kasus Covid-19 yang terus berfluktuasi. Peningkatan motivasi ini tentunya didasari atas informasi bahwa hipnosis lima jari banyak memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis seseorang. Sebagaimana beberapa hasil penelitian memperlihatkan manfaat luar biasa atas penerapan hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan (Syukri, 2019; Wahyuningsih & Hidayati, 2019; Evangelista et al., 2016; Marbun, 2019).

Informasi yang diberikan pelaksana kegiatan diawal pelatihan memperkuat keinginan peserta untuk mempelajari lebih lanjut pelaksanaan hipnosis lima jari, yang dapat mempermudah peserta dalam mempelajari cara melaksanakannya. Diketahui bahwa pengetahuan mendasari seseorang dalam mempelajari sebuah ketrampilan (Fabrigar et al., 2006) Semakin sering sebuah pengetahuan baru disampaikan kepada seseorang maka akan semakin mudah untuk memahaminya (Schrader & Lawless, 2004; Ajzen et al., 2011), demikian juga pengetahuan tentang hipnosis lima jari. Berulangnya demonstrasi atas sebuah ketrampilan tentunya juga akan memudahkan untuk dapat diikuti oleh pihak yang diajari ketrampilan tersebut. Diperlukan penggunaan media yang tepat agar peningkatan data terwujud. Kemampuan pemahaman seseorang dapat meningkat dengan cepat ketika memperoleh informasi yang disampaikan dengan menggunakan media yang sesuai seperti media audiovisual. Salah satu penentu keberhasilan menyampaikan informasi adalah jenis media yang digunakan dan media audiovisual ditengarai memberikan dampak positif dibandingkan media lainnya (Simamora & Saragih, 2019). Pada saat pendampingan nampak keluwesan para kader dalam mengajarkan hipnosis lima jari kepada, hal ini dimungkinkan karena mereka sudah mengenal dan berada pada rentang usia yang sama atau sebaya. Sebagaimana Kusumawaty et al.(2020) menyampaikan bahwa kedekatan dan keterbukaan antara pihak yang memberikan informasi dengan pihak yang menerima informasi, dapat mempermudah dalam penyampaian informasi dan mengajarkan ketrampilan. Dengan demikian maka kader kesehatan memang merupakan pihak yang sangat penting dalam mendorong percepatan kemampuan warga dalam melaksanakan hipnosis lima jari.

Peningkatan pengetahuan yang dicapai kader telah menunjukkan antusiasme kader untuk memahami dan secara tidak langsung menggambarkan keinginannya untuk mengajarkan hipnosis lima jari kepada warga. Peningkatan kemampuan dalam melaksanakan hipnosis lima jari diperlihatkan kader melalui demonstrasi cara melaksanakan hipnosis lima jari. Dukungan maksimal dari pimpinan puskesmas serta pengelola, menjadi faktor eksternal yang tidak dapat dikesampingkan, karena menjadi motor pendorong keterlaksanaan hipnosis lima jari oleh warga setempat. Dibutuhkan keterlibatan para tokoh masyarakat yang lebih optimal agar kecemasan warga pada masa adaptasi Covid-19 dapat dihadapi dengan baik.

KESIMPULAN

Pelatihan hipnosis lima jari berdampak positif terhadap pengetahuan dan kemampuan psikomotor kader kesehatan dalam melaksanakan hipnosis lima jari. Ketepatan dalam mempersiapkan metoda serta media yang digunakan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Agar hipnosis lima jari tetap dapat dilaksanakan secara berkesinambungan oleh para warga, maka diperlukan dukungan dan fasilitasi dari pihak puskesmas dan tokoh masyarakat setempat. Pemberian reward bagi kader kesehatan perlu untuk dipertimbangkan agar keterlaksanaan pelayanan yang diberikan tetap dapat dilaksanakan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I., Joyce, N., Sheikh, S., & Cote, N. G. (2011). Knowledge and the prediction of behavior: The role of information accuracy in the theory of planned behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 33(2), 101–117. <https://doi.org/10.1080/01973533.2011.568834>.
- 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.
- Fabrigar, L. R., Petty, R. E., Smith, S. M., & Crites, S. L. (2006). Understanding knowledge effects on attitude-behavior consistency: The role of relevance, complexity, and amount of knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 556–577. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.556>.
- Fardin, M. A. (2020). Covid-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15(COVID-19), 11–13. <https://doi.org/10.5812/archcid.102779>.
- Kusumawaty, I., & Suzana, S. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Elviani, Y., & Harmiyati, L. (2020). Penguatan Kapasitas Konselor Sebaya di Sekolah. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 140–146. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.52>.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., & Pastari, M. (2020). Penyegaran Kader Kesehatan Jiwa Mengenai Deteksi Dini Gangguan Jiwa dan Cara Merawat Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 25–28. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.27>.
- Magdy, D. M., Metwally, A., & Magdy, O. (2020). *Assessment of Community Psycho-behavioral Responses during the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV): A cross sectional study*. 1–17. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-25146/v1>.
- Makarowski, R., Piotrowski, A., Predoiu, R., Görner, K., Predoiu, A., Mitrache, G., Malinauskas, R., Bochaver, K., Dovzhik, L., Cherepov, E., Vazne, Z., Vicente-Salar, N., Hamzah, I., Miklósi, M., Kovács, K., & Nikkhah-Farkhani, Z. (2020). Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes – A cross-cultural study. *Archives of Budo*, 16(November), 161–171.
- Marbun, A. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>.
- Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1829626>.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, June. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>.

- Schrader, P. G., & Lawless, K. A. (2004). The knowledge, attitudes, & behaviors approach how to evaluate performance and learning in complex environments. *Performance Improvement*, 43(9), 8–15. <https://doi.org/10.1002/pfi.4140430905>.
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan masyarakat : Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media audiovisual. *Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 24–31.
- Sumirta, I. N., I Wayan Candra, & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*, 11(1), 1–10. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/255/110>.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>.
- Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193–198. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>.
- Wahyuningsih, E., & Hidayati, E. (2019). Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 395–400. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.4.2019.395-400>.