Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Page 00-00
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida TM III Di Wilayah Puskesmas Bongomeme

Sintia R. Abas[1], Rizky Nikmathul Husna Ali[2], Yuliandary Yunus[3], Siskawati Umar[4]

[1] Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: [1]sintaabas30@gmail.com, [2]rizkynikmathulali@umgo.ac.id,
[3]yuliandaryyunus@umgo.ac.id * Korespondensi:
rizkynikmathulali@umgo.ac.id

Article History:
Received Jul 12th, 202x
Revised Aug 19th, 202x
Accepted Aug 26th, 202x

Abstrak

Prevelensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Tingginya tingkat kecemasan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesejahteraan janin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik hipnosis lima jari yang bersifat sederhana. Tujuan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Metode penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *two-group pre-tes post-tes*, dengan jumlah sampel 30 ibu hamil yang dibagi dalam dua kelompok. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*, tingkat kecemasan diukur menggunakan skala *hamilton anxiety rating scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan hipnosis lima jari. Rata-rata skor tingkat kecemasan kelompok intervensi turun dari 24,73 menjadi 13,47 dengan *p-value 0,000 (kurang lebih 0,01). K*esimpulannya hipnosis lima jari berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci : Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Ibu Hamil, Primigravida, Trimester III

Abstract

Prevalence The prevalence of anxiety and depression in developed countries is aroud 7-20%, and in developing countries it is more than 20%. High levels of anxiety can negatively impact the labor process and fetal well-being. One non-pharmacological approach to reducing anxiety is the simple five-finger hypnosis technique. The aim was to determine the effect of five-finger hypnosis on anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester. Research methodsquasi-experimentalwith a plantwo-group pre-test post-tes, with a sample size of 30 pregnant women divided into two groups. The data were analyzed using the t-test.paired t-test And independent t-test, anxiety levels are measured using a scalehamilton anxiety rating scale(HARS). The results of the study showed a significant difference in anxiety levels in the intervention group after being given five-finger hypnosis. The average anxiety score in the intervention group decreased from 24.73 to 13.47.p-value 0,000 (<0,01). Kln conclusion, five-finger hypnosis has a significant effect on the axiety of primigravida pregnant women in the third trimester.

Keyword : *Five Finger Hypnosis, Anxiety, Pregnant Women, Primigravida, Third Trimester*

CC BY NC

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Page 00-00
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan ibu hamil Trimester III adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang di tandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak di inginkan yang dialami oleh ibu hamil pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. Apabila kecemasan ini tidak segera diatasi maka akan berpengaruh terhadap proses persalinan yang mengakibatkan lemahnya kontraksi uterus, partus lama, fetal distress, naiknya tekanan darah ibu yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas (Asnita et al., 2023)**.**

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil yaitu memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat mengakibatkan tekanan darah naik sehingga memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil. Usia, paritas, tingkat pendidikan, dan pekerjaan juga menjadi salah satu faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil. Usia aman seorang ibu hamil diantara 20-35 tahun. Sedangkan tingkat pendidikan juga akan berpengaruh pada respon ibu dalam menghadapi sesuatu yang datang dari dalam diri ibu maupun dari luar atau lingkungan (Kartika & Claudya, 2021).

Menurut *Word Health Organization* (WHO), prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Kecemasan terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu hamil dengan kesejahteraan diri dan janinnya. Kecemasan ibu hamil juga merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5- 42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dialami oleh ibu hamil mengalami peningkatan setiap tahunnya yang terjadi di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Putranti, 2021).

Di Indonesia sendiri angka kecemasan pada kehamilan mencapai 28,7% (107.000 ibu) dari 373.000 ibu hamil keseluruhan (Penellitian et al., 2023). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10 sampai 25% dan 43,8% sampai 59% ibu hamil primigravida memiliki tingkat kecemasan sedang, bahkan 21,1% sampai 65,9% ibu hamil mengalami kecemasan berat. Demikian juga ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan sedang sekitar 46,7% sampai 55% (Wikawati et al., 2023).

Kecemasan dapat menimbulkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu hamil seperti pendarahan, rasa sakit yang luar biasa, rasa takut bahkan menjadi penyebab kematian ibu dan janin. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Untuk non farmakologi penanganan yang diberikan diataranya senam hamil, terapi musik, prenatal yoga, terapi dzikir, endorphine massage, dan hipnosis lima jari (Amin & Nuriyah, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Indah Wahyu Handayani (2023) hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil, karena hipnosis lima jari merupakan jenis self-hipnosis yang dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan pada pikiran, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Dan juga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewita Rahmatul Amin (2023) didapatkan hasil uji wilcoxon diperoleh p-value sebesar 0,000 < α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

2. METODOLOGI PENELITIAN

a. Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan merancang Two Group Pretest-Posttest. yaitu kelompok eksperimen sebelum diberikan hipnosis lima jari akan diberikan pretest, kemudian setelah perlakuan akan dilakukan pengukuran lagi (posttest) pada hari ke tiga untuk mengetahui perubahan pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dari perlakuan tersebut. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden dengan cara membagikan lembar infomend consent, lembar observasi, lembar kecemasan, serta tujuan penelitin. Adapun lembar wawancara dalam penelitian di artikan sebagai daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik dan reponden memberikan jawaban sesuai keadaan untuk mengukur variabel yang di teliti. Analisa data parametrik,uji paired t-test untuk pebedaan pre test dan post test tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Uji t-test independent untuk mengetahui perbandingan pemberian hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume X ; Nomor X ; Tahun ; Page 00-00
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 7 Rata-Rata Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi Pada Pre Test dan Post Test

	Paired Sampel Test				
intervensi	Mean	Sdt. Deviation	Min	Max	Sig. (2-tailed)
Pretest	24.73	4.978	16	36	000
Postest	13.47	3.021	7	19	000

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel di atas menunjukan rata-rata tingkat kecemasan pretest kelompok intervensi 24.73 dan pada posttest yaitu 13.47 dengan nilai minimum pada pretest 16 dan nilai maksimal 36, nilai minimum posttest 7 dan nilai maksimal 19 dengan analisis uji *paired t-test* yaitu didapatkan nilai *signifikansi* 0,000 (p<0,01) dengan demikian *"terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian hipnosis 5 jari pada kelompok intervensi".*

Tabel 8 Rata-Rata Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Pada Pre Test dan Post Test

	Paired Sampel Test				
kontrol	Mean	Sdt. Deviation	Min	Max	Sig. (2-tailed)
Pretset	26.60	6.610	16	36	000
Postest	17.27	3.863	13	22	000

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel di atas menunjukan rata-rata tingkat kecemasan pretest kelompok kontrol 26.60 dan pada posttest yaitu 17.27 dengan nilai minimum pada pretest 16 dan nilai maksimal 36, nilai minumum posttest 13 dan nilai maksimal 22 dengan analisis uji *paired t-test* yaitu didapatkan nilai *signifikansi* 0,000 (p<0,01)

Tabel 9 Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol

	Kelompok	**N**	**Mean**	**Mean Dfference**	**Sig (2-tailed)**
postest	Intervensi	15	13.47	-8.200	.0,00
	Kontrol	15	21.67	-8.200	.0,00

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel di atas menunjukan rata-rata skor tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pengukuran *post test d*engan analisis *independent t-test* yaitu didapatkan nilai signifikansi **0,000** (p<0,01) dengan demikian disimpulkan *"terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol".* Pada nilai rata-rata (*mean)* skor tingkat kecemasan kelompok intervensi lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang berarti kelompok intervensi mengalami tingkat kecemasan yang lebih baik dari pada kelompok kontrol.

CC BY NC

3.2 Pembahasan

Tabel di atas menunjukan tingkat kecemasan *post test* pada kelompok intervensi paling rendah 7 dan paling tinggi 19. Rata-rata tingkat kecemasan kelompok intervensi dengan analisis uji *paired t-test* yaitu didapatkan nilai *signifikansi* 0,000 (p<0,01) dengan demikian disimpulkan *"terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian hipnosis 5 jari pada kelompok intervensi".*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, dan dukungan keluarga atau suami. Seperti yang dijelaskan Susanti (2019), usia 2-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan, karena pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Evi Rinata 2021).

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Yunianik (2019) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada kecemasan, sehingga tingkat pendidikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ibu hamil. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik juga tinggi, sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseoarang maka akan mengurangi tingkat kecemasannya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2018) yang mengatakan bahwa salah satu faktor kecemasan lainnya juga yaitu pekerjaan. Kecemasan ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja tentu berbeda. Ibu hamil yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran yang lebih ringan dari pada yang bekerja sehingga beban kerja yang merupakan salah satu faktor kecemasan pada individu tersebut tidak dirasakan, melainkan kecemasan yang dirasakan cenderung diakibatkan oleh faktor lain. Lain halnya dengan ibu hamil yang bekerja, kecemasan cenderung diakibatkan oleh beban pekerjaan dan beban urusan rumah tangga. Ibu hamil yang bekerja cenderung mengalami stress akibat beban pekerjaan yang dimilikinya. Mayoritas ibu hamil yang bekerja mengalami kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2018) yang menyatakan bahwa 68,57% ibu hamil yang menjadi responden di Puskesmas Mlati Sleman mendapatkan dukungan suami dalam bentuk dukungan emosional. Dukungan suami merupakan sumber dukungan yang berasal dari lingkungan keluarga. Peran suami sangat dibutuhkan ibu hamil, keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami akan menurunkan Tingkat kecemasan pada ibu hamil dan juga dapat mempererat hubungan antara anak dengan ayah. Dukungan yang diperlukan ibu akan membuat ketenangan dan kenyamanan serta mewujudkan kehamilan yang sehat (Persalinan & Masa, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh septi kurnia, 2018. Tentang pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III, dengan metode penelitian Pra eksperimen dengan pendekatan pre test dan post test, yang dilakukan selama 22 hari. Pengambilan data meliputi data primer

yang dilakukan melalui wawancara menggunakan lembar kuesioner untuk mengidentifikasi pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III. Hasil penelitian ini menunujukkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan hipnosis di PMB Ny.I. Hasil bivariat diperoleh nilai p value=0,000 yang berarti ada pengaruh hypnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III.

Hasil penelitian Pardede & Simanjuntak, (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi hipnosis lima jari sebagian besar berada pada kategori sedang 15 orang (48,4%) Pada tingkat kecemasan yang parah sebanyak 14 orang (45,2%) Dan pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (6,5%). Setelah terapi hipnosis lima jari menunjukkan bahwa ada penurunan jumlah tingkat kecemasan berat 2 orang (6,5%) Kecemasan ringan Tingkat 11 orang (35,5%) Tingkat kecemasan adalah 18 orang (58,1%). Hasil penelitian ini pada tes statistik Wilcoxon adalah untuk mendapatkan hasil Z = -3.162 dan nilai P 0,002 (P < 0,05), ada efek signifikan dari terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan orang dengan covid-19 (ODP) mentoring.

Tabel 9 di atas menunjukan rata-rata skor tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pengukuran selisi *pre test* dan *post test d*engan analisis *independent t-test* yaitu didapatkan nilai signifikansi **0,000** (p<0,01) dengan demikian disimpulkan *"terdapat pengaruh tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol".* Pada nilai rata-rata (*mean)* skor tingkat kecemasan kelompok intervensi lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang berarti kelompok intervensi mengalami tingkat kecemasan yang lebih baik dari pada kelompok kontrol.

Penurunan cemas dilakukan dengan latihan relaksasi tarik nafas dalam dan pengalihan situasi seperti teknik hipnosis diri lima jari. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain. Hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakan jari-jarinya sesuai perintah. Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ±10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat ibu hamil merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat ibu hamil pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat ibu hamil mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Rahmi & Rikayoni, 2022)

Hipnosis adalah teknik relaksasi yang mempunyai beberapa kelebihan yang terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh ibu saat bersalin. Teori yang mendasari hipnosis adalah metode relaksasi dengan memadukan rangkaian kegiatan berupa teknik konsentrasi pikiran, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, berkomunikasi dengan janin, teknik hipnosis semasa persalinan, dan teknik pernafasan pada proses persalinan. Metode hipnsis dapat dilakukan dari mulai masa kepersalinanan yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Teknik hipnonis ini dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Simanjuntak, 2022).

Hasil metaanalisis Kisch et al, terhadap 18 studi yang menerapkan terapi hipnosis pada berbagai kasus menunjukkan peningkatan hasil terapi 70% lebih besar dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima terapi hipnosis (Amelia, 2022). Studi RCT pada 30 ibu hamil menjelang hari persalinan, sebagian dialokasikan kedalam kelompok hipnobirthing dan Sebagian dialokasikan ke kelompok non-hipnobirthing. Hasilnya menunjukkan menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kedua kelompok. Ibu hamil yang mendapat hipnoterapi mengalami penurunan skor cemas lebih banyak disbanding kelompok yang tidak mendapat hipnoterapi (Imannura, et al., 2019).

Penerapan terapi hipnosis melibatkan sugesti relaksasi, memerlukan focus perhatian dan konsentrasi. Variasi setiap individu tentunya menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan terapi metode hypnosis ini. Pengalaman klinismenggunakan terapi hipnosis menunjukkan bahwa mayoritas orang cukup responsif untuk menghilangkan kecemasan. Meskipun terdapat variasi respon, sebagian besar klien memiliki kemampuan yang cukup untuk memperoleh manfaat secara klinis (Amelia, 2022).

Melalui metode hipnosis seorang therapist dapat menjangkau pikiran bawah sadar klien dengan tehnik komunikasi yang tepat agar mampu membimbing klien menuju kondisi hipnosis. Setelah klien mencapai kondisi hipnosis baru therapist dapat memberikan sugesti tertentu sesuai kebutuhan klien. Ketelatenan therapist dan kesediaan klien untuk membuka pikirannya dalam menerima sugesti therapist sama-sama berperan dalam keberhasilan penerapan terapi metode hipnosis (Zahhra,2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agnes Silvina Marbun (2021) dengan judul " Hipnosis Lima Jari Di Klinik LTM Siregar" temukan data sebagai berikut dari 10 orang responden, tingkat kecemasan ibu hamil didapatkan pada nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, Berdasarkan hal tersebut diatas maka perlu diadakan pemberian tarapi hipnosis lima jari pada ibu hamil di klinik LMT Siregar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat terapi hipnotis 5 jari dapat digunakan sebagai metode dalam menurunkan keletihan fisik ataupun mental pada ibu hamil. Tenik lima jari yang diterapkan sangat berguna untuk mengrelaksasi sistem pernafasan dan tekanan darah yang dirasakan. Hipnosis lima jari juga bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll. Terapi hipnotis lima jari yang diterapkan juga bertujuan untuk dapat mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang dengan cara menutup mata dan mulai mempraktekan sesuai dengan prakteknya (Silvina Marbun et al., 2021).

2. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan ini Adalah tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok intervensi pre-test paling banyak 60% dan yang paling sedikit pada kategori ringan dan berat (20%). Tingkat kecemasan post-test pada ibu hamil kelompok intervensi paling banyak yaitu 53,33 dengan kategori tidak ada kecemasan dan paling sedikit pada dengan kategori keccemasan ringan (46,67%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada pihak Puskesmas Bongomeme yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan,masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terakhir, terima kasih untuk orang tua dan semua pihak yang membantu selama pengerjaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, *6*(1), 42–60.

Amin, D. R., & Nuriyah. (2024*Innovative: Journal Of Social Science 4*, 1833–1841

Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023).. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 376–382.

Darmapatni, M. W. G., Somoyani, N. K., Suindri, N. N., & Sriasih, N. G. K. (2023). *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, *11*(1), 50–57.

Editorial Team Jurnal JKFT. (2022). *7*.

Febriana, L., & Zuhana, N. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, *1*, 1669–1673.

Handayani, I. W., & Mawardika, T. (2023).*Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(2), 395–404.

Haris, M., Prihayati, & Cornelis, N. (2022). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *6*(2), 289–295.

Harisandy, A. (2023). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *8*(1), 32.

Hasanah, H. T., Lestari, W., & Woferst, R. (2023). *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, *2*(2), 104–111.

Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *3*(2), 167–178

Kader, U., & Palembang, B. (2024).