

Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus

Nofrida Saswati^{1*}, Sutinah², Dasuki³.

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi *Email korespondensi: nofridasaswati@gmail.com

²Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
email: Ns.titin@gmail.com

³Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
email: dasukisuke@gmail.com

Submitted :14-08-2019, Reviewed:23-08-2019, Accepted:10-09-2019

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>

ABSTRACT

Psychological effects on clients of diabetes mellitus can occur anxiety that stimulates the release of ACTH (adrenocorticotrophic hormone) from the anterior pituitary gland stimulates the adrenal glands to release the adrenocorticoid hormone, cortisol. Interventions conducted to overcome anxiety with the five-finger hypnosis method. Five-finger hypnosis is a relaxation technique that is a generalist therapy that can have a relaxing and calming effect by recalling. The purpose of this study was to determine the effect of applying five-finger hypnosis to decrease anxiety in diabetes mellitus clients. The design of this study was using a Quasi experimental one group pre-post test. The population in this study were 47 clients with diabetes mellitus. The sampling technique was total sampling. Data collection techniques through interviews and observations. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed a median value before 15 after intervention 6 with a value of $p > 0,000$. The conclusion of this study is the difference in the level of anxiety in diabetes mellitus clients after the intervention. It is expected that the results of this study can be used as nursing interventions, so as to improve the quality of nursing services at the puskesmas.

Keywords: Hypnosis; Five Fingers; Anxiety; Diabetes

ABSTRAK

Dampak psikis pada klien diabetes melitus dapat terjadi cemas jika tidak dilakukan intervensi untuk mengatasi cemas. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas dengan metode hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan suatu teknik relaksasi yang merupakan terapi generalis yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus. Desain penelitian ini menggunakan Quasi experimental pre-post test one group. Populasi pada penelitian ini adalah 47 klien dengan diabetes melitus. Teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga didapat jumlah sampel 47 responden. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai $p > 0,000$ ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada klien diabetes mellitus. Kesimpulan penelitian ini adanya perbedaan tingkat cemas pada klien diabetes melitus sesudah intervensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai intervensi keperawatan, sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan di puskesmas.

Kata Kunci : Hipnosis; Lima Jari; Kecemasan; Diabete

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus lebih banyak terjadi pada negara-negara berkembang terutama pada negara-negara di benua Afrika, dimana sekitar 20 juta orang dengan diabetes mellitus (WHO, 2015). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter dan gejala meningkat sesuai dengan bertambahnya umur yaitu 2,0 % (Kesehatan, 2018). Data ini meningkat dari tahun 2013 yaitu hanya 1,5%. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,8% (Kemenkes RI, 2018). Data gangguan mental emosional pada tahun 2013 6% (Kemenkes RI, 2013). Dari data tersebut dapat dilihat adanya peningkatan klien diabetes melitus dan gangguan mental emosional dari tahun 2013 ke tahun 2018.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kota Jambi tahun 2016 penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja puskesmas Kenali Besar pada tahun 2016 sebanyak 780 orang (Jambi, 2016).

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolisme yang merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang karena adanya peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal. Penyakit ini disebabkan gangguan metabolisme glukosa akibat kekurangan insulin baik secara absolut maupun relatif (Price & Wilson, 2012). Dampak dari penyakit diabetes mellitus yaitu dapat mengalami komplikasi metabolik akut (hiperglikemia dan hipoglikemia) dan komplikasi kronik (retinopati, nefropati, kerusakan saraf, proteinuria dan ulkus/ gangrene), dampak psikis dapat terjadi cemas yang akan merangsang pelepasan ACTH (adrenocorticotropic hormone) dari kelenjar hipofisis anterior. Selanjutnya, ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenokortikoid yaitu kortisol (Gayton, 2008). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Loriza (2017) terlihat adanya hubungan yang

signifikan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada lansia penderita diabetes mellitus. Maka dapat disimpulkan bahwa dampak lanjut dari Diabetes Melitus bisa terjadi cemas dan stress (Yan & Marisdayana, 2017).

Respon emosional negatif yang muncul pada klien dengan diabetes melitus dapat berupa penolakan atau tidak mau mengakui kenyataan, cemas, marah, merasa berdosa dan depresi. Pada kondisi klien dirawat di rumah sakit klien kehilangan waktu untuk rekreasi, bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu perawatan diabetes melitus memerlukan waktu yang lama untuk masa penyembuhan juga dapat menyebabkan cemas bagi klien (Ajar, 2014).

Cemas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu, tanpa objek yang spesifik karena ketidaktahuan dan mendahului semua pengalaman yang baru seperti masuk sekolah, pekerjaan baru, penyakit fisik atau melahirkan anak (Stuart, 2012). Cemas adalah perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman (B. A. Keliat, 2011). Ansietas yang dihadapi klien tidak hanya pada perubahan pada fisiknya akan tetapi juga pada perkembangan kognitifnya. Cemas pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada pikiran negatif pada klien yang beranggapan penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya 14 *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan (Yochim, B.P., Mueller, A.E., Segal, 2013).

Peran perawat dalam menangani klien dengan masalah psikososial pada diabetes melitus yaitu memberikan support. Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi cemas bisa dilakukan tehnik relaksasi dan distraksi, Salah satu tehnik distraksi untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak

membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya (B. A. Keliat, 2011).

Evidence based pada Penelitian ini diantaranya penelitian yang dilakukan Astuti (2010) dengan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$), hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Smk et al., 2010). Hasil penelitian lain yang dilakukan Banon, dkk (2014) dengan judul “Efektivitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi” pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan menunjukkan hasil hipnotis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p -value $\alpha 0,019$ (Banon et al., 2014). Penelitian lain yang dilakukan Noorkasiani (2014) Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan pada klien Hipertensi dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) (Banon et al., 2014).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat cemas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari pada klien diabetes melitus yang mengalami cemas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *Quasi experimental pre-post test one group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 47 metode pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling dikarenakan populasi kurang dari 100 klien, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 47 klien dengan diagnosa medis diabetes melitus yang mengalami ansietas yang berobat di Puskesmas Kenali Besar.

Responden dalam penelitian ini adalah klien diabetes mellitus yang mengalami

ansietas di Puskesmas Kenali Besar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah responden klien diabetes mellitus tipe 1 dan 2 yang mengalami cemas ringan dan sedang, belum mendapatkan terapi hipnosis lima jari. Kriteria eksklusinya klien diabetes mellitus yang mengalami cemas berat dan sangat berat, klien tidak kooperatif.

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat cemas menggunakan alat ukur cemas yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran cemas yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami cemas. Menurut skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami cemas. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 (*Nol Present*) sampai dengan 4 (*severe*). Langkah-langkah hipnosis lima jari yang dilakukan peneliti sebagai berikut: 1) Atur posisi senyaman mungkin bisa duduk bersila. 2) Letakkan kedua tangan diatas paha dengan posisi tangan menengadah keatas. 3) Pejamkan mata kemudian tarik nafas dari hidung tahan kemudian hembuskan dari mulut ulangi sebanyak tiga kali. 4) Satukan ibu jari dengan jari telunjuk bayangkan saat sehat. 5) Pindahkan ibu jari ke jari tengah bayangkan saat bersama orang yang disayangi. 6) Pindahkan ibu jari ke jari manis bayangkan saat mendapatkan pujian. 7) Pindahkan ibu jari ke jari kelingking bayangkan saat berada ditempat yang paling disukai yang nyaman. 8) Kembalikan jari seperti semula, tarik nafas dalam dari hidung tahan dan hembuskan perlahan dari mulut selama tiga kali lalu buka mata. (Stuart & Laraia, 2008

Data yang sudah diolah, selanjutnya dianalisis baik secara univariat maupun bivariat. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian univariat dan bivariat akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Lama Sakit pada Klien Diabetes Melitus yang Mengalami Ansietas Bulan Februari 2019 (n=47)

Variabel	Min-Max	Mean	Median	SD
Usia	42-79	57.72	59.00	8.566
Lama Sakit	2-20	7.11	6.00	4.459

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia klien diabetes melitus yang mengalami ansietas adalah 57.72 dengan usia terendah 42 tahun dan tertua 79 tahun. Dapat dilihat rata-rata lama sakit klien Diabetes Melitus yang mengalami ansietas adalah 7.11 dengan lama sakit terendah 2 tahun dan terlama 20 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Pendidikan, Pekerjaan dan Status Perkawinan pada klien Diabetes Melitus yang Mengalami Cemas Bulan Februari 2019 (n=47)

Karakteristik	Klien Diabetes Melitus yang Mengalami Kecemasan	
	n	%
Pendidikan		Pendidikan
1. SD	7	14.9
2. SMP	11	23.4
3. SMA	21	44.7
4. PT	8	17.0
Total	47	100
Pekerjaan		
1. Tidak Kerja	31	66.0
2. Kerja	16	34.0
Total	47	100
Status Pernikahan		
0. Tidak Nikah	12	25.5
1. Nikah	35	74.5
Total	47	100
Tingkat Cemas Sebelum		
Cemas Ringan	1	2.1
Cemas Sedang	46	97.9
Total	47	100
Tingkat Cemas Sesudah		
Tidak Cemas	30	63.8
Cemas Ringan	17	36.2
Total	47	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 21 responden (44.7%), sebagian besar tidak

bekerja sebanyak 31 responden (66.0%), sebagian besar 35 responden (74.5%) dan dengan tingkat ansietas sebelum intervensi

sebagian besar mengalami cemas sedang sebanyak 46 responden (97.9%). Tingkat cemas sesudah intervensi sebagian besar

tidak ada cemas sebanyak 30 responden (63.8%).

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pada Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Cemas Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Kenali Besar Bulan Februari 2019 (n=47)

Variabel	n	Mean	Median (Min-Maks)	p-value
Cemas Sebelum	47	14.83	15 (7-15)	0.000
Cemas Sesudah	47	6.40	15 (7-15)	

Pada tabel 3 diperoleh hasil *p value* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari. Hasil analisis uji wilcoxon diperoleh $p > 0.000$. Data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai median sebelum

dan sesudah intervensi. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa intervensi hipnosis lima jari memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat ansietas pada klien diabetes melitus.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kenali Besar pada responden diabetes melitus yang mengalami ansietas hasil uji wilcoxon dari penelitian ini diperoleh bahwa *p value* 0.000 yang artinya Ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada klien diabetes melitus.

tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan akan penerimaan diri meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cemas yang dialami oleh klien diabetes melitus dengan rata-rata usia 57 tahun, sebagian besar tidak bekerja, dan sebagian besar menikah, dengan rata-rata lama sakit 7 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan Banon E, yang menyatakan bahwa cemas yang dialami Rerata usia pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol adalah 59 tahun (Banon & Dalam, 2014).

Pada penelitian ini ditemukan lebih banyak klien tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiguna yang menyatakan bahwa cemas lebih banyak dialami oleh klien yang tidak bekerja (Wiguna T, Manengkei PSK, Pamela C, 2010). Berdasarkan hasil Riskesdas 2007 yang menemukan bahwa kelompok yang tidak bekerja (19,6%) lebih mudah mengalami cemas (Departemen Kesehatan, 2007). Kondisi ini terjadi karena dengan tidak bekerja maka akan terasa sulit untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan hal ini yang memicu terjadinya cemas. Diharapkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dan cemas serta pemberian terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat cemas klien sehingga kondisi diabetes melitus klien tidak meningkat/tetap stabil. Apabila klien berada pada tingkat cemas yang berat dikhawatirkan dapat memicu peningkatan kadar gula darah dan tidak menutup kemungkinan terjadinya komplikasi. Hal ini sejalan dengan konsep stres adaptasi Stuart yang menyatakan bahwa stressor internal maupun eksternal dapat memicu terjadinya stres psikologis dan biologis pada klien (Stuart, G.W., 2013).

Dilihat dari tingkat Pendidikan sebagian besar tingkat pendidikan SMA. Hasil ini sejalan dengan dengan penelitian Wiguna, yang menyatakan bahwa ansietas banyak dialami pada pasien dengan tingkat pendidikan SMA dan perguruan tinggi (Wiguna T, Manengkei PSK, Pamela C, 2010). Hal ini dikarenakan semakin tinggi

Berdasarkan lamanya mengalami sakit, ditemukan bahwa klien lebih banyak mengalami diabetes melitus dan cemas rata-rata 7 tahun. Hal ini menandakan klien belum memahami tentang penyakitnya bahkan klien tidak menyadari tentang penyakitnya yang dapat menahun dan berakibat fatal apabila tidak tertangani dengan baik. Diharapkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus klien memahami dan mengerti tentang penyebab diabetes melitus dan mampu mengontrol perilakunya. Demikian pula ketika klien mengalami cemas, klien dapat menggunakan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasannya sehingga dapat merawat dan mengontrol dirinya serta menerima penyakit sebagai bagian dari hidupnya disamping pemberian obat diabetes melitus.

Hasil uji wilcoxon dari penelitian ini diperoleh bahwa p value < 0.05 yang menyatakan bahwa ada perbedaan nilai median tingkat ansietas klien diabetes melitus. Adanya pengaruh terhadap tingkat cemas klien diabetes melitus dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini terjadi dapat dikarenakan karakteristik dari stressor klien diabetes melitus merupakan hal yang kompleks. Data dari distribusi instrumen *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* dari 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami cemas didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai masalah pada gejala sistem pencernaan sebesar 45% menyatakan semua gejala ada dan dirasakan sangat berat.

Cemas adalah respon yang tidak menyenangkan dari suatu keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk menghadapinya yang dapat mempengaruhi kesembuhan masalah fisik klien. Hal ini dapat berpengaruh pada kondisi psikis seseorang (Uskenat, Kristiyawati, & Solechan, 2012).

Cemas akan mempengaruhi serabut saraf perifer, serabut inhibitor dan thalamus, untuk mengatasi kecemasan maka dapat dilakukan hipnoterapi dalam hal ini menggunakan hipnosis lima jari.

Hipnosis lima jari diawali dengan mengatur posisi dan mengajurkan untuk menggunakan nafas dalam sambil menentukan jari-jari tangan disertai membayangkan hal yang positif atau menyenangkan yang berbeda-beda setiap jarinya, stimulus itu akan diterima oleh thalamus yang kemudian diteruskan ke sistem limbik dan *primary sensory cortices* (sehingga akan mempengaruhi sistem limbik) (Sadock, B.J., & Sadock, V.A., 2014). Pada sistem limbik (serotonim, Norepineprin, GABA) akan mempengaruhi hipotalamus sehingga terjadi penurunan ANS (sistem saraf otonom adalah bagian dari sistem saraf yang mengatur proses paksa, yang menimbulkan gejala-gejala stress menurun misalnya sudah tidak berdebar-debar, keringat dingin dan sebagainya berkurang (Townsend, 2011). Hal ini karena persepsi negatif yang selalu dipikirkan di dalam otak akan berkurang dengan adanya pemberian stimulus yang lebih positif sehingga terjadi penurunan persepsi negatif yang ditimbulkan karena pemberian stimulus yang lebih positif melalui hipnotis lima jari sehingga berdampak pada penurunan tingkat kecemasan (Novrizal, R, 2010). Setelah dilakukan intervensi sebanyak 2 kali dengan jeda pemberian 1 minggu maka dapat dilihat dengan penurunan tingkat stress.

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, BA, dkk, 2010). Penatalaksanaan secara non farmakologi sangat dianjurkan digunakan karena tidak menimbulkan efek bagi organ tubuh serta dapat dilakukan secara mandiri dimana saja, kapan saja pada tempat yang nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simatupang L didapatkan hasil Koping yang diajarkan berupa hipnotis lima jari dan distraksi berupa mendengarkan musik selama enam

hari perawatan mampu menurunkan cemas pada Bapak P (Simatupang L, dkk, 2015).

Penelitian lainnya menyebutkan tentang keuntungan penggunaan hipnotis lima jari. Widyanti (2013) efektifitas metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang (Ui, Prof, Djohan, & Barat, 2013). Hastuti & Arumsari menyebutkan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten (Hastuti RY, 2015). Hal senada disampaikan oleh Noorkasiani (2014) yang menyampaikan bahwa hipnotis lima jari juga mampu menurunkan cemas pada penderita hipertensi (Banon et al., 2014). Dan penelitian yang dilakukan oleh Sonia (2014) juga menyampaikan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan pada penderita yang mau dilakukan operasi laparotomi (Sonia, 2014). Hasil penelitian lainnya terdapat efektifitas metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang (Astuti RT, Amin MK & Purborini N, 2017).

SIMPULAN

Program penanganan ansietas yang dihadapi oleh klien dengan diabetes melitus sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya. Salah satu manajemen stress yang dapat dilakukan adalah dengan metode hipnosis lima jari. Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya. Pada penelitian yang kami lakukan ditemukan perbedaan yang bermakna, dalam arti ada terdapat pengaruh diberikannya latihan hipnosis lima jari

dalam penurunan ansietas pada klien diabetes melitus yang mengalami ansietas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Berisi ucapan terima kasih kepada Ketua STIKES Harapan Ibu Jambi, Kepala Puskesmas Kenali Besar, dan kepada teman-teman anggota peneliti. Atas dukungan beliau semua sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti RT, Amin MK & Purborini N (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stress Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Banon, E., & Dalami, E. (2014). Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur), *Jurnal Keperawatan*, 2(3),24–33.
- Djohan, B., & Barat, J. (2013). Pengaruh Tehnik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD dr . Soedarso Pontianak Kalimantan Barat Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi (2016). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Jambi.
- Gayton. (2008). *Fisiologi*. EGC.
- Hastuti, RY, A. A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Vo. 10.
- Keliat, BA, Panjaitan RU & Riasmini M. (2010). *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. Jakarta : EGC.

- Keliat, BA. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa*.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Novrizal, R. (2010). Keefektifan Hypnoteraphi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Dan Gatal Pasien Liken Simplek Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit Dan Kelamin di RSDM Surakarta.
- Price & Wilson. (2012). *Patofisiologi*.
- Riskesdas (2007). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, R. I. Jakarta
- Sadock, B.J., & Sadock, V.A. (2014). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatric Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry., 17th ed. L.
- Simatupang L, Putri YSE. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hipnotis Lima Jari dan Mendengarkan Musik Pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 dan Gagal Ginjal Kronik di RSMM. Jurnal Keperawatan Jiwa. Volume 3, No. 1, Mei 2015; 66-7266.
- Sonia, G. (2014). Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan pada PSien Pre Operasi Laparotomi di IRNA Bedah RSUP. Rd. M. Djamil Padang.
- Stuart, G.W., (2013).. Principles and Practice of Psychiatric Nursing., (10th Ed).
- Stuart, G. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Townsend, M. C. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing, By: F. A. Aderis Company*.
- Uskenat, M. D., Kristiyawati, S. P., & Solechan, A. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Rs Panti Wilasa Citarum Semarang. *Karya Ilmiah S.1 Ilmu Keperawatan*, 0(0), 1–8.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC.
- WHO. (2015). World Health Organization.
- Wiguna T, Manengkei PSK, Pamela C, et al. (2010). Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM), Jakarta. *Sari Pediatri*. 2010, 12 (4):270.
- Yan, L. S., & Marisdayana, R. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus, 2(October), 312–322.
- Yochim, B.P., Mueller, A.E., Segal, D. L. (2013). Late Life Anxiety is Associated With Decreased Memory and Executive Functioning in Community Dwelling Older Adults. *Journal of Anxiety Disorders. Elsevier*.
- Yusuf, AH, Fitriyari R & Nihayati HE. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.