

KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN TERAPI KOGNITIF TERHADAP KECEMASAN KLIEN LUKA *POST SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT KOTA JAMBI

Nofrida Saswati^{1*}, Susi Widiawati², Desi Yuliana³, Linda Herawati⁴, Muslim⁵

¹⁻⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu

Email Korespondensi: nofridasaswati@gmail.com

Disubmit: 27 Desember 2023

Diterima: 29 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13548>

ABSTRAK

Klien post Sectio caesarea (SC) sebagian besar akan mengalami perasaan cemas. Klien yang mengalami cemas akan menghambat penyembuhan luka. Tanda gejala cemas seperti perasaan cemas, firasat buruk, gelisah, lesu, mudah terganggu, gangguan tidur, kurangnya minat, nyeri otot. Cemas bisa diatasi dengan penanganan farmakologi dan nonfarmakologi salah satu terapi nonfarmakologi yaitu dengan cara pemberian terapi hipnosis lima jari dan terapi kognitif. Tujuan dilakukan terapi hipnotis lima jari kombinasi dengan terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan klien dan merubah pikiran negatif menjadi positif. Mitra dalam kegiatan ini adalah RS Bhayangkara Polda Jambi. Sasarannya Ibu post SC hari 1-3 dengan jumlah 25 peserta. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan pendekatan personal untuk memberikan edukasi kepada masing-masing peserta, menerapkan terapi hipnotis lima jari, dan mengukur tingkat kecemasan terhadap klien. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan perbandingan antara tingkat kecemasan sebelum menerapkan terapi hipnotis lima jari kombinasi terapi kognitif dan setelah menerapkan terapi hipnosis lima jari kombinasi terapi kognitif menggunakan HARS, instrumen kepuasan dan instrumen observasi tanda gejala luka SC. Waktu yang dibutuhkan dalam melakukan terapi hipnotis 5 jari yaitu selama 15 menit. Hasil dari adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan distribusi frekuensi kecemasan pada klien post SC sebelum diberikan terapi yang tidak cemas sebanyak 14 orang (56%) setelah dilakukan terapi menjadi 16 orang (64%). Hipnotis lima jari kombinasi dengan terapi kognitif mampu menurunkan kecemasan pada klien post SC diharapkan pihak RS menerapkan Hipnotis lima jari kombinasi dengan terapi kognitif dalam menurunkan kecemasan kepada klien post SC.

Kata Kunci: Hipnotis Lima Jari, Terapi Kognitif, SC

ABSTRACT

Post Sectio caesarea (SC) clients will mostly experience feelings of anxiety. Clients who experience anxiety will inhibit wound healing. Signs of anxiety include feelings of anxiety, bad feelings, restlessness, lethargy, easily distracted, sleep disturbances, lack of interest, muscle aches. Anxiety can be overcome with pharmacological and non-pharmacological treatment, one of which is non-pharmacological therapy, namely by administering five finger hypnosis therapy and cognitive therapy. The aim of five finger hypnosis therapy

in combination with cognitive therapy is to reduce the client's anxiety and change negative thoughts into positive ones. Research Method: The partner in this activity is Bhayangkara Hospital, Jambi Regional Police. The target is post SC days 1-3 with a total of 25 participants. This Community Service Method involves a personal approach to providing education to each participant, applying five finger hypnosis therapy, and measuring the client's anxiety level. Evaluation of activities was carried out by comparing anxiety levels before applying five-finger hypnosis therapy combined with cognitive therapy and after applying five-finger hypnosis therapy combined with cognitive therapy using HARS, a satisfaction instrument and an instrument for observing signs of SC wound symptoms. The time required to carry out 5 finger hypnosis therapy is 15 minutes. The results of the Community Service activities showed that the frequency distribution of anxiety in post-SC clients before being given therapy was 14 people (56%) who were not anxious after therapy became 16 people (64%). Conclusion: Five finger hypnosis combined with cognitive therapy can reduce anxiety in post SC clients. It is hoped that the hospital will apply five finger hypnosis combined with cognitive therapy to reduce anxiety in post SC clients.

Keywords: Five Finger Hypnosis, Cognitive Therapy, SC

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan masa kritis bagi seorang ibu hamil, apalagi persalinan yang disertai dengan penyulit yang mengakibatkan kematian pada ibu dan janin, sehingga diperlukan tindakan medis yang dapat mencegah terjadinya kematian (Reser, et., al, 2015). *Sectio caesarea* merupakan tindakan operatif yang dilakukan dengan pembedahan pada dinding rahim dengan menggunakan anestesi sehingga janin, plasenta dan ketuban dapat dilahirkan (Fraser, 2009). *Sectio caesarea* menyebabkan stres fisiologi, prosedur pembedahan, penyembuhan fisik, dan komplikasi setelah pembedahan seperti nyeri dan cemas (Saatsaz et al., 2016).

Proses pemulihan pada masa nifas disebut dengan adaptasi postpartum. Adaptasi *postpartum* terdiri dari dua yaitu adaptasi fisiologi dan psikologis (Demirgoren et al., 2017). Kecemasan berkaitan erat dengan emosi. Merasa tidak pasti dan tidak berdaya, tetapi keadaan emosional tidak memiliki tujuan khusus. Kondisi tersebut dialami secara subjektif dan dilalui dalam hubungan interpersonal. Kecemasan berbeda dari ketakutan akan penghakiman, menunjukkan bahwa itu berbahaya. (Stuart, G.W.& Sundden, 2013). Penatalaksanaan cemas *post sectio caesarea* mengurangi rasa ketidaknyamanan pasien, berjalan sejak dini, mengurangi masa perawatan dan biaya rumah sakit, serta meningkatkan kepuasan pasien (Kainu et al. 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018), rata-rata persalinan secara *sectio caesarea* berada pada kisaran 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Data dalam Riskesdas (2018), disebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebanyak 9.8%, prevalensi di Provinsi Jambi sebanyak 3.6%. Berdasarkan pengambilan data oleh pengabdian di RS Bhayangkara pada bulan Mei daftar jumlah pasien SC berjumlah 160.

Seseorang mengalami ancaman atau mengalami stres yang meningkat, dalam hal ini adalah pembedahan *post sectio caesarea*, maka amigdala akan memberikan suatu tahap perubahan hormon dan zat kimia otak. Ketika stres meningkat, kelenjar adrenal akan merespon sinyal-sinyal yang datang dari *hypothalamus* dan kelenjar pituitari lalu akan terjadi peningkatan hormon stres kortisol. Ketika seseorang mengalami peningkatan hormon kortisol (keadaan stres) maka hal tersebut akan menunda penyembuhan luka. Perasaan cemas dan nyeri yang disebabkan oleh pembedahan tersebut membuat seorang wanita menjadi susah dalam bergerak dan mengganggu perawatan bayinya (Schoenwald et al., 2017).

Intervensi yang dilakukan berupa farmakologi dan *nonfarmakologi*. Intervensi *nonfarmakologi* memiliki efek samping yang rendah, hemat, mudah dilakukan dan diajarkan (Saatsaz et al., 2016). Beberapa intervensi seperti teknik relaksasi, teknik distraksi, pijat, penggunaan aroma terapi, dan penggunaan herbal sangat umum digunakan untuk meredakan nyeri dan kecemasan (Black & Hawks, 2014).

Selain hipnotis lima jari pengabdi melakukan kombinasi dengan terapi kognitif yang dilakukan untuk mengganti perspektif subjek dari pemikiran negatif yang berlebihan menjadi perspektif pemikiran yang adaptif dan rasa mampu untuk mengatasinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Fitrianingrum, dkk (2018)* ada pengaruh antara nyeri sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari dengan *p value 0,000*. Hasil penelitian lain yang dilakukan Yuli YP (2019) didapatkan ada pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pasien pre operasi laparatomi sebelum dan sesudah dengan selisih rerata 5,8 dan kedua kelompok sama-sama mengalami perubahan skor kecemasan yang bermakna dengan nilai $p = 0,000$. Hasil pengabmas yang dilakukan Ghanesia dkk (2022) didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pentingnya terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Hasil Penelitian terkait terapi kognitif yang telah dilakukan oleh Haikal (2022), tingkat kecemasan mengalami penurunan secara bertahap, sebelum terapi tingkat kecemasan 87 menjadi 12 setelah diberikan tugas testing reality selama 7 hari. Hal ini menandakan terapi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat kecemasan terhadap pikiran yang terdistorsi. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahma (2022), dari pelaksanaan intervensi menggunakan terapi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif pada subjek menunjukkan perubahan dan perbaikan positif seperti target yang telah ditentukan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi adalah perguruan tinggi swasta dalam bidang kesehatan yang memfasilitasi dosen dalam pelaksanaan tridharma perguruan tinggi, yaitu pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, dimana salah satu program pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan edukasi mengajarkan kepada klien untuk menurunkan kecemasan. Diharapkan dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa terapi hipnotis dan terapi kognitif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan klien dalam mengatasi kecemasan SC.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis akan kombinasi hipnotis lima jari dan terapi kognitif kepada klien SC di Rumah Sakit Kota Jambi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi dilapangan belum pernah dilakukan tindakan terapi hipnotis dan terapi kognitif pada klien SC untuk menurunkan kecemasan dalam membantu proses penyembuhan luka.

Rumusan pertanyaan “Apakah terapi hipnotis lima jari dan terapi kognitif mampu menurunkan kecemasan pada klien post SC?

Menampilkan peta/map lokasi kegiatan



Gambar 1. Lokasi PkM

3. KAJIAN PUSTAKA

Arnaud Potie A (2016) menyebutkan bahwa hipnosis dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas *post operasi*. Selain itu menggunakan hipnotis lima jari sebagai salah satu intervensi penurunan nyeri dan cemas, hipnotis lima jari lebih murah dan tanpa efek yang merugikan. Sejauh ini penggunaan hipnotis lima jari dan terapi kognitif sebagai salah satu intervensi penanganan kecemasan klien *post sectio caesarea* masih perlu dipelajari.

Hipnotis lima jari merupakan sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari terdiri dari 4 sesi yaitu: sesi 1: Telunjuk: membayangkan ketika sehat, sesehat-sehatnya, sesi 2: Jari tengah: bayangkan ketika kita bersama dengan orang-orang yang kita sayangi, Sesi 3: Jari manis: bayangkan ketika kita mendapat pujian, dan sesi 4: Jari kelingking: membayangkan tempat yang pernah dikunjungi yang paling berkesan (Raudhatin, 2013).

Pelaksanaan terapi kognitif terdiri dari 5 sesi yaitu: Sesi 1: Mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif pertama, Sesi 2: Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis kedua, sesi 3 Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis yang negatif ketiga, sesi 4:Manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif, dan sesi 5: *Support system* (Twosend, Mary C, 2009).

Rencana program yang dilakukan adalah menerapkan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien luka *Post Sectio Caesarea*.

Kontribusi dari kegiatan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien luka *Post Sectio Caesarea*, adalah membantu mengatasi masalah klien post SC dengan kecemasan sehingga akan membantu proses penyembuhan luka pada klien post SC.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan pada kegiatan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien luka *Post Sectio Caesarea* adalah demonstrasi dan simulasi terkait dengan terapi hipnotis lima jari dan terapi kognitif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 2 Agustus s/d 2 September 2023.
- b. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 25 peserta, pengabdian dalam melakukan kegiatan ini di bantu oleh 1 orang dosen, 1 orang tenaga kependidikan dan 2 orang mahasiswa.
- c. Langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien luka *Post Sectio Caesarea* terdiri dari 3 tahapan sebagai berikut:
 - 1) Persiapan
Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi, buku kerja, instrument, pembagian tugas dan tanggung jawab
 - 2) Orientasi
Mengucapkan salam, memperkenalkan diri, melakukan evaluasi dan validasi, kontrak waktu dan tujuan
 - 3) Pelaksanaan
 - a) Melakukan Pre tes *HARS*
 - b) Pelaksanaan *Hipnotis Lima Jari*: sesi 1; Telunjuk: membayangkan ketika sehat, sesehat-sehatnya; sesi 2: Jari tengah: bayangkan ketika kita bersama dengan orang-orang yang kita sayangi; Sesi 3: Jari manis: bayangkan ketika kita mendapat pujian; dan sesi 4: Jari kelingking: membayangkan tempat yang pernah dikunjungi yang paling berkesan.
 - c) Pelaksanaan Terapi Kognitif: Sesi 1: Mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif pertama; Sesi 2: Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif kedua; Sesi 3 Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis yang negatif ketiga; Sesi 4:Manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negative; dan Sesi 5: *Support system*
 - d) Melakukan Post Tes *HARS*
 - e) Melakukan pengukuran kepuasan
 - f) Melakukan pengukuran tanda-gejala infeksi luka
 - 4) Terminasi
Kegiatan terminasi dilakukan untuk melakukan evaluasi validasi setelah dilakukan kegiatan, rencana tindak lanjut, menutup salam

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
a. Hasil



Gambar 2. Dokumentasi pada saat pemberian terapi kognitif



Gambar 3. Dokumentasi pada saat pemberian terapi hipnotis lima jari



Gambar 4. Dokumentasi dengan perawat ruangan kebidanan

Tabel 1
Distribusi Responden Menurut kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif

Kecemasan	Sebelum	f	Sesudah	f
Tidak Cemas	14	56%	16	64%
Ringan	9	36%	7	28%
Sedang	1	4%	2	8%
Berat	1	4%	0	0%
Total	25	100%	25	100%

Distribusi kecemasan responden sebelum dilakukan terapi paling banyak responden tidak mengalami kecemasan yaitu 14 responden (56%). Setelah dilakukan terapi meningkat menjadi 16 responden (64%).

Tabel 2
Distribusi Responden Menurut Kepuasan pelanggan setelah dilakukan kegiatan

Kepuasan	n	f
Puas	25	100%
Tidak	0	0
Total	25	100%

Distribusi kepuasan responden semuanya merasa puas yaitu 25 responden (100%).

Tabel 3
Distribusi Responden Menurut Tanda Gejala Infeksi Luka *Sectio Caesarea* setelah dilakukan kegiatan

Tanda Gejala Infeksi Luka <i>Sectio Caesarea</i>	n	f
Ada	2	8%
Tidak ada	23	92%
Total	25	100%

Distribusi responden menurut tanda gejala infeksi sebagian besar tidak ada tanda gejala infeksi luka SC yaitu 23 responden (92%).

b. Pembahasan

Hasil dari kegiatan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien luka *Post Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Bhayangkara ini terdapat penurunan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan tindakan.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Yuli YP (2019) didapatkan ada pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pasien pre operasi laparatomi sebelum dan sesudah dengan selisih rerata 5,8 dan kedua kelompok sama-sama mengalami perubahan skor kecemasan yang bermakna dengan nilai $p = 0,000$. Hasil pengabmas yang dilakukan Ghanesia dkk (2022) didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum

dan sesudah dilakukan edukasi tentang pentingnya terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Hasil Penelitian terkait terapi kognitif yang telah dilakukan oleh Haikal (2022), tingkat kecemasan mengalami penurunan secara bertahap, sebelum terapi tingkat kecemasan 87 menjadi 12 setelah diberikan tugas testing reality selama 7 hari

Arnaud Potie A (2016) menyebutkan bahwa hipnosis dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas post operasi. Selain itu menggunakan hipnotis lima jari sebagai salah satu intervensi penurunan nyeri dan cemas. Metode relaksasi lima jari merupakan metode untuk mengalihkan perhatian seseorang dengan cara menautkan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan (Dewi, 2021).

Terapi kognitif yang dilakukan untuk mengganti perspektif subjek dari pemikiran negatif yang berlebihan menjadi perspektif pemikiran yang adaptif dan rasa mampu untuk mengatasinya. Pelaksanaan terapi kognitif terdiri dari 5 sesi yaitu: Sesi 1: Mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif dan penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran negatif pertama, Sesi 2: Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif kedua, sesi 3 Penggunaan tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis yang negatif ketiga, sesi 4: Manfaat tanggapan rasional terhadap pikiran otomatis negatif, dan sesi 5: *Support system* (Twosend, Mary C, 2009).

Asumsi pengabdian terdapat penurunan kecemasan pada klien SC sebelum dilakukan terapi terdapat 14 responden yang tidak cemas, setelah dilakukan terapi menjadi 16 responden, dapat dilihat selamam kegiatan responden antusias untuk melakukan kegiatan dan mampu bersedia melakukan terapi secara mandiri dan terdapat 1 responden mengalami kecemasan berat dikarenakan responden menikah dalam usia muda yaitu 18 tahun, dan responden mengatakan bahwa ia belum bisa menerima kehadiran bayinya, dapat dilihat juga sebagian besar dari pernyataan kecemasan responden mengalami lebih dari separuh mengalami tanda dan gejala kecemasan.

Hasil pengabdian terkait dengan Tanda Gejala Infeksi Luka *Sectio Caesarea* sebagian besar tidak mengalami infeksi hanya beberapa responden saja yang mengalami nyeri dikarenakan masih hari 1-2 post SC.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Fitrianingrum*, dkk (2018) ada pengaruh antara nyeri sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari dengan *p value 0,000*)

Setelah operasi *caesar*, luka sembuh selama sekitar 1 minggu dan rahim selama sekitar 3 bulan. Nyeri ringan dari simpul fascia (selubung otot) dapat dirasakan hingga enam bulan, tetapi perawatan operasi caesar berlanjut selama lebih dari setahun hingga bekas luka mengeras (Damayanti, 2014).

Asumsi pengabdian masih ada responden yang mengalami nyeri dikarenakan responden post SC baru hari 1-2, bukan dikarenakan adanya tanda-tanda infeksi.

6. KESIMPULAN

Pemberian kombinasi hipnotis lima jari dan terapi kognitif terhadap kecemasan klien luka *post sectio caesarea* mampu menurunkan kecemasan pada klien *Post SC*. Kegiatan sangat bermanfaat bagi klien dimana belum pernah dilakukan intervensi kombinasi hipnotis lima jari dan terapi kognitif. Rekomendasi kegiatan berikutnya melakukan terapi perilaku pada klien *post SC*.

Saran

Pemberian kombinasi hipnotis lima jari dan terapi kognitif terhadap kecemasan klien luka *post sectio caesarea* mampu menurunkan kecemasan pada klien *Post SC* adalah efektif diharapkan perawat menerapkan kombinasi hipnotis lima jari dan terapi kognitif dalam upaya menurunkan kecemasan pada klien *post SC*.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Black, J.M. & Hawks, J.H., (2014). Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan 8th ed., Singapore: Elsevier Ltd.
- Damayanti, I.P. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Post SC di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2 (5).
- Demirgoren Serim, B., Ozbek, A., Ormen, M., Kavurma, C., Ozer, E., & Aydın, A. (2017). Do mothers with high sodium levels in their breast milk have high depression and anxiety scores? *Journal of International Medical Research*, 45(2), 843-848. <https://doi.org/10.1177/0300060517700013>.
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien.
- Fitrianingrum, E. D., Rohmayanti, & Mareta, R. (2018). Hipnosis 5 Jari Berpengaruh pada Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, Jurnal Menara Medika Vol 1*(No 1 September 2018), hal 1-12.
- Fraser M. D. Myles Buku Ajar Bidan. (2009). Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Frida Tia Rahma. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikolog. Vol 10*(3):77-82 DOI:10.22219/procedia.v10i3.19273
- Ghanesia H., Shifa NA., Sarwili I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*Vol. 01 No. 04. Hal. 107-110.
- Kainu, J.P. et al., (2011). Persistent Pain After Cesarean Section and Vaginal Birth. *Obstetric Anesthesia digest*, 31 (1), pp.2-3.
- Kanker payudara (A. Y. Wati (ed.); 1st ed.). Deepublish. <https://www.deepublish.co.id>
- Potie, A. et al., (2016). Hypnosis in Perioperative Management of Breast Cancer Surgery: Clinical Benefits and Potential Implications.
- Raudhatin. (2013). Konsep dasar teknik relaksasi hipnosis 5 jari. Diakses dari <http://www.scribd.com>.
- Reser, Martin dan Giriffin K. (2015) Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga, Ed. 18, Vol.2. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf - Diakses Agustus 2018.
- Saatsaz, S., Rezaei, R., Alipour, A., Beheshti, Z. (2016). Massage as adjuvant therapy in the management of post-cesarean pain and anxiety: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 92-98. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.014>.
- Sari YP. (2019). Pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparotomi di irna bedah rsup. Dr. M. Djamil padang. *Menara Ilmu*. Vol. XIII No.10.
- Schoenwald, A. et al., (2017). Nurse practitioner led pain management the day after caesarean section: A randomised controlled trial and follow-up study. *International Journal of Nursing Studies*, (August), pp.1-9. Available at: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0020748917301815>.
- Stuart, G.W., & Sundden, S. J. (2013) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Twosend, Mary C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept of Care in Evidence Based Practise (6thEd)*. F.A. davis Company.
- WHO (World Health Statistics). (2018). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank.