



KOMBINASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSISI LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA ASAM URAT

Asry Sulistyningrum*, Endah Sulistyani, Dewa Agung Gina Adriani, Yuventa Tuto Soba
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St. Elisabeth Keuskupan Maumere, Jl. Mapitara No.02 Maumere, Kabor, Alok, Sikka,
Nusa Tenggara Timur 86211, Indonesia
*asrystikes@gmail.com

ABSTRAK

Gout arthritis adalah asam yang berbentuk kristal dari hasil akhir metabolisme purin, pada penyakit ini juga memiliki kadar purin yang tinggi diakibatkan oleh faktor genetik, karena gaya hidup yang selalu makan makanan yang banyak mengandung zat purin. ada pun terapi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan antara lain terapi farmakologi dan terapi non- farmakologi, salah satu terapi yang digunakan adalah terapi psikoterapi dengan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari (penghentian pikiran). Untuk mengetahui apakah tindakan relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari efektif pada perawatan pada pasien asam urat di wilayah kerja Puskesmas Kopeta. Jenis desain adalah penelitian studi kasus. Dari hasil evaluasi yang dilakukan tujuan tercapai sudah teratasi dan sebagian teratasi diantaranya: ansietas dari nilai 2(ansietas sedang) ke ansietas 0(tidak cemas), dan klien mampu melakukan aktivitas dengan normal dan didapatkan klien mengatakan rasa cemas dan takutnya sudah berkurang dengan nilai kecemasan 14 atau tidak cemas terlihat dari penurunan kadar asam urat 4,2 mg/dl. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan salah satunya adalah terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari. Relaksasi napas dalam adalah bagaimana cara melakukan napas dalam dan bagaimana cara mengembuskannya secara perlahan sehingga klien bernafas dengan efektif sehingga vital dan ventilasi paru meningkat sedangkan hipnosis lima jari merupakan proses di mana klien memusatkan pikirannya pada pengalaman indah yang pernah dilalui pada masa mudah atau memotivasi untuk cepat sembuh sambil menyentuh lima jari secara berurutan. Kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita asam urat.

Kata kunci: asam urat; hipnosis lima jari; kombinasi relaksasi napas dalam; tingkat kecemasan

THE COMBINATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND FIVE-FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY LEVELS IN GOUT SUFFERERS

ABSTRACT

Gout arthritis is caused by uric acid crystals from purine metabolism, linked to high purine levels due to genetics and diet. Therapeutic approaches to reduce anxiety include pharmacological and non-pharmacological therapies, such as deep breathing relaxation and five-finger hypnosis (thought cessation). This study aimed to assess the effectiveness of these techniques for gout patients in the Puskesmas Kopeta area. The study design was a case study. Results showed that the objectives were achieved, including a reduction in anxiety from a score of 2 (moderate anxiety) to 0 (no anxiety), and the patient was able to perform activities normally. The patient also reported decreased anxiety and fear, with an anxiety score of 14, as well as a reduction in uric acid levels to 4.2 mg/dl. Non-pharmacological therapies like deep breathing relaxation and five-finger hypnosis help reduce anxiety. Deep breathing involves slow, deep inhalation and exhalation to enhance lung ventilation and vital signs, while five-finger hypnosis focuses on positive past experiences or healing motivation, with the patient touching each finger in sequence. The combination of these techniques effectively reduces anxiety in gout sufferers.

Keywords: anxiety levels; deep breathing relaxation; five-finger hypnosis; gout

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses alamiah yang di tandai dengan penurunan kondisi sosial, spritual dan psikososial. Usia tua berarti mengalami kemunduran fisik yang umumnya dialami oleh semua makluk hidup misalnya terjadi kehilangn jaringan otot, jaringan saraf, dan jaringan lain hingga tubuh sedikit demi sedikit mati. Hal ini disebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ-organ tubuh akibat kerusakan sel-sel karena proses menua. Sehingga produksi hormon, enzim dan zat-zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi berkurang. Hal ini dapat disebabkan karena pada lansia terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ-organ tubuh dan zan-zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi berkurang, sehingga dapat mengakibatkan kerusakan sel-sel karena proses menua.

Ada beberapa penyakit di dunia yang sering dialami oleh manusia dengan seiring berjalannya waktu, salah satunya adalah *Gout arthritis* atau lebih dikenal dengan asam urat. Asam urat (*Gout Arthiritis*) adalah salah satu penyakit degeneratif yang menyerang persendian. Gout arthiritis adalah asam yang berbentuk kristal dari hasil akhir metabolisme purin, pada penyakit ini juga memiliki kadar purin yang tinggi diakibatkan oleh faktor genetik, karena gaya hidup yang selalu makan makanan yang banyak mengandung zat purin. Penyebab penyakit pada lansia terdapat dua faktor eksogen dan endogen yaitu bisa berasal dari dalam tubuh dan dari luar tubuh, gout arthiritis juga dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah medis seperti nyeri dan psikologis, dan juga penderita akan merasa nyeri, bengkak, kemerahan dan hangat pada daerah persendian.

Data World Health Organization (WHO, 2019) prevalensi perkembangan penyakit gout arthiritis penduduk lansia di dunia terdapat 703 juta orang yang lebih rentang di alami pada usia 60 tahun. Penyakit gout arthiritis di dunia semakin mengalami peningkatan, yang sering terjadi di dunia terutama di Negara maju seperti Amerika dengan jumlah 34,2%. Bukan hanya terjadi di negara maju, namun peningkatan juga terjadi di Negara berkembang termasuk Negara Indonesia. Penduduk lansia mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 meningkat menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) prevalensi pada sistem sendi (asam urat) di Indonesia tercatat peningkatan sebesar 7,3%, dan berdasarkan diagnosis atau gejala 27.4%. jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensia tinggi pada umur berdasarkan ≥ 75 tahun (18,9%). Gout arthiritis lebih banyak di derita oleh perempuan (8,5%) sedangkan pada laki-laki (6,1%). Karena pada laki-laki memiliki kadar hormon ekstrogen yang lebih rendah dan mempunyai hormon androgen lebih banyak ketimbang pada perempuan, sedangkan pada perempuan lebih rentang mengalami asam urat sebab saat memasuki monopause (berhentinya haid) kadar hormon estrogen menurun secara relavan, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengeluarkan asam urat sehingga terjadi peningkatan resiko asam urat.

Data Dinas kesehatan Kabupaten Sikka (DINKES 2023) menunjukkan bahwa usia (45-57 tahun) dari 7 jumlah penyakit di kabupaten Sikka, kasus asam urat ini mencapai posisi ke lima tertinggi di kabupaten Sikka dengan mencapai angka 427 jiwa, sedangkan usia (>60 tahun) dengan posisi ke enam dari 7 besar penyakit di kabupaten Sikka dengan mencapai angka 47 jiwa. Adapun data penyakit asam urat wilayah kerja Puskesmas Kopeta (2023) mencatat kasus asam urat di setiap bulannya. Dengan rentang jenis kelamin laki-laki mencapai angka 245 jiwa sedangkan pada perempuan mencatat sebanyak 538 jiwa. Menurut (Yuniati, Susanti, and Triaditia 2021)ada pun terapi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi, salah satu terapi yang di gunakan adalah terapi psikoterapi dengan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari (penghentian pikiran). Teknik relaksasi napas dalam bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat melakukan atau melatih klien bagaimana cara melakukan napas dalam (napas lambat) dan bagaimana cara mengembuskannya secara perlahan sehingga klien bernafas dengan efektif, dan hipnosis lima jari merupakan proses di mana klien memusatkan pikirannya pada sesuatu yang indah sambil menyentuh lima jari secara berurutan, (Febtrina 2019). Tujuan dari pemberian napas dalam dan hipnosis lima jari

adalah untuk menurunkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap penyakit yang di derita pada penderita asam urat serta meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah (Asep Riyana and Rahmat 2023).

Cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan kehilangan memori jangka pendek dan juga memicu peradangan pada otak. Adapun dampak dari tingginya kadar asam urat yaitu penderita mengalami kecemasan, kecemasan adalah suatu keadaan di mana membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. Respon kecemasan sangat mempengaruhi fungsi fisiologis yaitu berkaitan dengan sistem saraf yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh, sehingga muncul respon berupa peningkatan frekuensi detak jantung, nafas lebih cepat, dan peningkatan tekanan darah (Evangelista, Widodo, and Widiani 2016). Menurut penelitian yang dilakukan (Sulthoni et al. 2025) menunjukkan bahwa upaya-upaya untuk melakukan serta mengatasi stres pada kecemasan dan menurunkan ketegangan otot yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan, karena dapat dianggap sebagai relaksasi termuda, ternyaman, serta pengobatan yang paling efektif dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Tindakan relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan bertujuan agar sendi-sendi dapat terasa rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Berdasarkan survei awal penelitian pada bulan 7 di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta sekitar 5 orang pasien yang mengalami asam urat berdasarkan hasil pemeriksaan dari laboratorium, ada 2 orang diantaranya sering merasa cemas dengan penyakit yang di alaminya, klien mengatakan pernah mengalami asam urat tinggi setelah pemeriksaan, sehingga klien merasa aktivitas sehari-harinya terganggu, tetapi dengan rutin minum obat dan diet yang teratur kondisi asam uratnya kembali membaik, jika pola makan klien tidak terjaga maka asam uratnya kembali tinggi dan klien merasa cemas. Maka dari itu saya tertarik mengambil tindakan teknik napas dalam dan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien asam urat. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian studi kasus yang akan disusun menjadi karya tulis ilmiah (KTI), dengan judul “Asuhan Keperawatan Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Asam Urat”. Kelurahan Madawat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi usia produktif (15-59 Tahun) di Desa Wuliwutik yang berjumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner yang terdiri dari 14 pertanyaan. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *univariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pada saat melakukan pengkajian 23-07-2024 didapatkan pasien berinisial Ny. A.S berusia 63 Tahun. Saat melakukan pengkajian, klien mengatakan sering merasa cemas dan takut karena sakit pada pergelangan kaki kiri sering merasa nyeri, nyerinya hilang muncul. Klien mengatakan 2 bulan yang lalu klien merasa nyeri pada pergelangan kaki kiri nyeri yang dirasakan hilang muncul, klien juga mengeluh sakit kepala dan klien juga mengeluh penglihatannya kabur, sehingga klien sulit untuk beraktivitas karena klien merasa lemah, ketika klien melakukan aktivitas klien sering mengeluh persendiannya terasa nyeri, dengan hasil pemeriksaan fisik skala nyeri 4 (nyeri sedang). Klien mengatakan sulit tidur karena sering terbangun malam hari karena nyeri, klien juga sering merasa cemas dan takut dengan sakit yang dirasakannya. Namun tidak ada perubahan pada sakinya klien memutuskan untuk berobat. Sebelum berobati ke puskesmas klien hanya menggunakan minyak untuk mengobati rasa nyeri dan tidak mengonsumsi obat, sehingga pada tanggal 30 Mei 2024 tepatnya pukul 09.00 WITA klien di antar suaminya ke puskesmas kopeta untuk pemeriksasn dengan keluhan utama nyeri pada pergelangan kaki kiri, sakit kepala hingga penglihatannya kabur. Dipuskesmas dilakukan pemeriksasn asam urat dan gulah darah dengan hasil asam urat 7,6 mg/dl, gulah darah 225 mg/dl. Ketika dilakukan wawancara klien

mengatakan sebelum memeriksakan kondisi kesehatannya ke puskesmas klien tidak pernah mengonsumsi obat. Setelah dilakukan pemeriksaan klien mendapatkan obat dari dokter (Allopurinol) dan dianjurkan untuk menjaga pola makan serta minum obat yang teratur.

Diagnosa keperawatan

- a) Ansietas berhubungan dengan ancaman terhadap kematian
- b) Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi

Intervensi keperawatan

Pemberian intervensi ini dilakukan berdasarkan standar (SDKI, SIKI, SLKI) yang dilakukan untuk diagnosa keperawatan ansietas yaitu terapi latihan kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dan diagnosa nyeri akut yaitu terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri.

Implementasi/evaluasi

a) Ansietas

Pada diagnosa ansietas dilakukan implementasi teknik latihan kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari selama 3 hari serta digunakan lembar observasi pre dan post test untuk melihat tingkat kecemasan pada pasien sehingga di dapatkan hasil seperti pada tabel dimana terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan latihan kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dengan skor 0.

Tabel 1.
Tingkat ansietas

Tingkat Kecemasan		Hari Perawatan			
		23-07-2024	24-07-2024	25-07-2024	
Kuesioner	Hemilton				
Anxiety	Rating	Scale	2	1	0

b) Nyeri akut

Selama 3 hari dilakukan implementasi keperawatan dengan intervensi perawatan yaitu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri sampai hari ke tiga pasien mengatakan nyeri berkurang dan susah tidur malam berkurang karena pasien selalu mengikuti teknik terapi non farmakologi yang diajarkan oleh perawat.

Pengkajian merupakan tahap awal dari proses keperawatan dan merupakan suatu proses yang sistematis dalam pengumpulan data dari berbagai sumber data untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan pasien. Dalam melakukan pengkajian perlu dilakukan kontrak program terlebih dahulu tentang waktu yang jelas. Pengkajian pada penelitian ini dilakukan pada Ny. A.S berumur 63 tahun, pendidikan SMA, pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan riwayat asam urat sejak > 3 tahun yang lalu hingga sekarang. Klien mengeluh Nyeri pada pergelangan kaki kiri (nyeri hilang muncul), sering merasa pusing, sulit beraktivitas karena nyeri, cemas dengan penyakitnya, takut dengan penyakitnya, sulit tidur karena sering terbangun karena nyeri. Saat dilakukan pemeriksaan pada tanggal 23 Juli 2024 pasien tampak cemas, tampak meringis saat bergerak, fisik lemah, skala nyeri 4 dan TTV TD: 120/100 mmHg, N: 95x/menit, S:36,2°C, RR: 20x/menit.

Gout arthritis adalah asam yang berbentuk kristal dari hasil akhir metabolisme purin, pada penyakit ini juga memiliki kadar purin yang tinggi diakibatkan oleh faktor genetik, karena gaya hidup yang selalu makan makanan yang banyak mengandung zat purin. Pada konsep teori ditemukan komplikasi asam urat adalah goat kronis bertophus (benjolan-benjolan yang sering terjadi meradang), nefropati goat kronik (pengendapan kristal asam urat dalam tubulus ginjal), nefrolitiasis asam urat (batu ginjal) dan persendian menjadi rusak sehingga dapat menyebabkan seseorang pincang, (Dinanti 2015). Pada saat melakukan penelitian itu tidak dapat ditemukan terjadinya komplikasi pada Ny. A.S.

Berdasarkan pedoman buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018). Pada penelitian ini di temukan 2 diagnosa keperawatan yang muncul adalah Ansietas (D.0080). Ansietas merupakan kekhawatiran dan rasa takut yang intens berlebihan dan terus menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari, dan Nyeri Akut (D.007). Nyeri Akut adalah rasa sakit yang datang tiba-tiba dan mendesak biasanya akibat cedera pembedahan, trauma, penyakit atau prosedur medis yang menyakitkan. Hal tersebut dikarenakan data yang muncul saat pengkajian yang menonjol kearah tingkat kecemasan dan nyeri pada pergelangan kaki kiri. hal ini berarti bahwa tidak semua penderita asam urat akan ditegakkan diagnosa seperti pada teori, namun tergantung dari kondisi dalam mendapatkan pengobatan dan perawatan. Berdasarkan diagnosa tersebut penulis menyusun intervensi untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.

Penyusunan intervensi keperawatan menggunakan pendekatan Standar Luaran Keperawatan Indonesia dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Berdasarkan diagnosa yang telah ditetapkan maka penulis menyusun intervensi yang telah disesuaikan oleh Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), 2017 yaitu membina hubungan saling percaya dengan klien, mengobservasi tanda-tanda vital, monitor saat tingkat ansietas, monitor tanda- tanda ansietas, motivasi situasi yang memicu kecemasan, latih teknik kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari, monitor skala nyeri, monitor faktor yang memberberat dan memperingan nyeri, anjurkann memonitor nyeri secara mandiri, ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri.

Menurut (Mirahadi, Wati, and Purwanti 2022) menyatakan bahwa ada berbagai terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Terapi yang digunakan adalah psikoterapi seperti: relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari, relaksasi otot progresif dan penghenti pikiran. Relaksasi napas dalam adalah bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat melakukan atau melatih klien bagaimana cara melakukan napas dalam (napas lambat) dan bagaimana cara mengembuskannya secara perlahan sehingga klien bernafas dengan efektif sehingga vital dan ventilasi paru meningkat. Hipnosis lima jari merupakan proses di mana klien memusatkan pikirannya pada pengalaman indah yang pernah dilalui pada masa mudah atau memotivasi untuk cepat sembuh sambil menyentuh lima jari secara berurutan (Apyanti 2023). Tujuan dari tindakan relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap penyakit yang di derita pada penderita asam urat serta meningkatkan kapasitas vital dan ventilasi paru meningkat (NURMAN 2017) Implementasi keperawatan dalam studi kasus ini dilakukan selama 3 hari, 1 hari dilakukan 1 kali tindakan di sore hari, implementasi yang dilakukan adalah ansietas dan menurunkan nyeri. Tindakan dimulai dari TTV, mengkaji keadaan umum, mengkaji tingkat kecemasan serta tingkat nyeri, hasil implementasi diharapkan setelah 3 hari masalah dapat teratasi, implementasi tindakan relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang dilakukan pada tanggal 23-25 Juli 2024. Implementasi dapat dilaksanakan berkat kerja sama antara klien keluarga dan peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ruhyana dkk (Listiana, Pawilayah, and Hidayah 2018) bahwa ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kombinasi anatara kedua teknik relaksasi tersebut dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita asam urat.

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yang mengacu pada kriteria tujuan dan waktu yang telah ditentukan. Evaluasi pada kasus Ny.A.S evaluasi dapat di analisa berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Pada evaluasi keperawatan dilaksanakan berdasarkan intervensi atau rencana keperawatan dari masing-masing diagnosa keperawatan yang terdapat pada kasus Ny.A.S. Dari hasil evaluasi yang dilakukan tujuan tercapai sudah teratasi dan sebagian teratasi diantaranya: ansietas dari nilai 2 (ansietas sedang) ke ansietas 0 (tidak cemas), dan klien mampu melakukan aktivitas dengan normal.

SIMPULAN

Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada Ny.A.S di rumah klien kelurahan Madawat, dengan hasil yang didapatkan pada hari ke 3 klien mengatakan rasa cemas dan takutnya sudah berkurang dengan nilai kecemasan 14 atau tidak cemas terlihat dari penurunan kadar asam urat 4,2 mg/dl.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih kepada para responden yang telah bersedia membantu peneliti untuk terlibat dalam proses penelitian ini. Terima kasih kepada STIKES St. Elisabeth dan juga Tim LPPM STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere yang telah memfasilitasi dan berkontribusi penuh untuk tim peneliti dalam melakukan penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Yohana Putri. 2023. "Kneading Techniques And Deep Breathing Relaxation Against Pain Reduction In First Time Maternity." *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8(S1):71–76. doi:10.30604/jika.v8is1.1691.
- Asep Riyana, and Salsabila Rahmat. 2023. "Application Of Five Finger Hypnosis To Anxiety In Hypertension Patients In The Cikoneng Health Center Kabupaten Ciamis." *Jurnal Kesehatan Mahardika* 10(2):66–71. doi:10.54867/jkm.v10i2.164.
- Evangelista, Teofilus, Dyah Widodo, and Esti Widiani. 2016. "Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang." *Nursing News* 1(2):63–74. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:_5t8MoRZucIJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5&scioq=sirkumsisi#:~:text=https%3A//ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/19190.
- Febtrina, Rizka. 2019. "Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure (Effects of Deep Breathing Relaxation Therapy and 5 Finger Hypnosis on Anxiety Reduction in Heart Failure Patients)." *Jurnal Ipteks Terapan* 12(4):250.
- Listiana, Devi, Pawiliyah, and Fatma Hidayah. 2018. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Seruni RSUD Dr. M. Yunus Hospital Bengkulu." *Jurnal Sains Kesehatan* 26(2):21–29.
- Mirahadi, Anak Agung Ayu, Ni Made Nopita Wati, and Ika Setya Purwanti. 2022. "Pengaruh Hypnosis Lima Jari Terhadap Burnout Pada Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19." *Journal of Health (JoH)* 9(2):100–106. doi:10.30590/joh.v9n2.446.
- NURMAN, MUHAMMAD. 2017. "Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017." *Jurnal Ners* 1(2):108–26. doi:10.31004/jn.v1i2.122.
- Sulthoni, Puruso Nindyo, Muhammad, Dita Yuliastrid, and Muhammad Dzul Fikri. 2025. "Pengaruh Sport Massage Terhadap Fleksibilitas Otot Dan Ambang Nyeri Otot Hamstring Pada Atlet Kabaddi Surabaya." *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga* 2(3):126–38. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.273>.
- Yuniati, Faiza, Eva Susanti, and yoice ajeng Triaditia. 2021. "Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 1:39–46.