

Studi Kasus Terapi *Counter Pressure* dan Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Intensitas Nyeri dan Kecemasan pada Persalinan Kala I

Case Study of Counter Pressure Therapy and Five Finger Hypnosis to Reduce Pain Intensity and Anxiety in the First Stage of Labor

Diyah Ayu Prameswari^{1*}, Surtiningsih², Linda Yanti³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa

Jalan Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah and Postcode 53182, Indonesia.
Email: diyahap38648@gmail.com

Abstrak

Persalinan merupakan proses yang diawali dengan kontraksi rahim, dilanjutkan dengan pembukaan serviks, kelahiran bayi, dan pengeluaran plasenta. Selama proses ini, ibu sering mengalami nyeri dan kecemasan. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri adalah dengan teknik counter pressure, yaitu pijatan menggunakan kepalan tangan yang memberikan tekanan konstan pada tulang belakang selama kontraksi. Selain itu, meningkatnya kecemasan dapat memperburuk rasa nyeri selama persalinan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan adalah hipnosis lima jari, sebuah bentuk self-hypnosis yang mampu menciptakan relaksasi mendalam, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menilai penurunan nyeri dan kecemasan pada lima ibu yang berada dalam tahap pertama persalinan setelah menerima terapi counter pressure dan hipnosis lima jari. Metode yang digunakan meliputi SOP untuk counter pressure, hipnosis lima jari, lembar observasi, skala nyeri Wong-Baker, dan skala kecemasan STAI. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri dan kecemasan setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa terapi counter pressure dan hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan selama tahap pertama persalinan.

Kata kunci : Persalinan; Nyeri; Kecemasan

Abstract

Childbirth is a process that begins with uterine contractions, followed by the opening of the cervix, birth of the baby, and expulsion of the placenta. During this process, mothers often experience pain and anxiety. One way to deal with pain is with the counter pressure technique, which is a massage using the fist that provides constant pressure on the spine during contractions. Additionally, increased anxiety can worsen pain during labor. One method that can be used to manage anxiety is five-finger hypnosis, a form of self-hypnosis that can create deep relaxation, thereby reducing tension and stress. This study aims to assess the reduction in pain and anxiety in five mothers who are in the first stage of labor after receiving counter pressure therapy and five finger hypnosis. The methods used include SOP for counter pressure, five finger hypnosis, observation sheets, Wong-Baker pain scale, and STAI anxiety scale. The results showed a reduction in pain and anxiety after the intervention, indicating that counter pressure therapy and five finger hypnosis were effective in reducing pain and anxiety during the first stage of labor.

Keyword: Labor; Pain; Anxiet

*Corresponding Author: Diyah Ayu Prameswari. 1Universitas Harapan Bangsa, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail : diyahap38648@gmail.com

Doi : [10.35451/jkk.v7i1.2273](https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2273)

Received : September 05, 2024. Accepted: October 29, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Diyah Ayu Prameswari. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan dimulai dengan kontraksi rahim, diikuti oleh pelebaran serviks, kelahiran bayi, dan keluarnya plasenta, yang merupakan proses alami [1]. Jika bayi dilahirkan dengan presentasi kepala tanpa memerlukan alat bantu atau intervensi tambahan, dan tanpa risiko bagi ibu atau anak, maka persalinan dianggap normal atau alami. Biasanya, persalinan dimulai dalam satu atau dua hari. Setiap individu merasakan nyeri persalinan secara berbeda-beda, dengan berbagai faktor seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kelelahan yang dapat memengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan [2,3].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 90% wanita hamil mengalami rasa sakit dan kecemasan selama persalinan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk memastikan agar ibu yang melahirkan tidak selalu merasa kesakitan dan dapat merasa lebih nyaman. Nyeri persalinan dapat berdampak pada kondisi fisik dan emosional ibu, menyebabkan kelelahan, ketakutan, kekhawatiran, dan stres. Penelitian oleh [4,5] menunjukkan bahwa 91,9% wanita mengalami nyeri selama tahap pertama persalinan, dengan nyeri yang lebih intens dirasakan oleh primipara, yakni 63% lebih tinggi dibandingkan dengan multipara yang hanya 37%. Sebagian besar ibu primigravida mengalami nyeri hebat saat persalinan, sebanyak 10 orang (66,7%), 4 orang (26,7%) mengalami nyeri sedang, dan 1 orang (6,7%) mengalami nyeri sangat berat. Pada ibu multigravida, sebagian besar mengalami nyeri ringan, yaitu 9 orang (60%), sementara 6 orang (40%) mengalami nyeri sedang. Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur atau bahkan keguguran, yang dapat berdampak pada peningkatan angka kematian dan kesakitan ibu hamil. Mayoritas ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan: 17% tidak cemas, 21,05% cemas ringan, 32,8% cemas sedang, dan 29,15% cemas berat. Pada ibu hamil multigravida, 53,58% tidak cemas, 18,85% cemas ringan, 10,77% cemas sedang, 10,38% cemas berat, dan 6,15% cemas sangat berat.

Hiperventilasi akibat nyeri persalinan dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, peningkatan konsumsi oksigen, dan gangguan fungsi kandung kemih dan usus. Jika nyeri persalinan tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan inersia uterus, persalinan yang berkepanjangan, oksigenasi janin yang tidak memadai, yang dapat mengakibatkan gawat janin atau bahkan kematian ibu dan/atau janin [6]. Kondisi ini dapat memicu peningkatan kadar katekolamin yang mengganggu kontraksi rahim. Untuk mengatasi ketidaknyamanan kontraksi sebelum kelahiran, teknik non-farmakologis dapat digunakan. Beberapa teknik pengobatan komplementer tersedia sebagai intervensi non-farmakologis. Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan adalah counter pressure, di mana tekanan konstan diberikan pada sakrum pasien selama kontraksi.

Berdasarkan observasi di lokasi penelitian, belum ditemukan asuhan kebidanan yang efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan selama persalinan. Oleh karena itu, peneliti memberikan perawatan komplementer untuk mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu yang melahirkan. Salah satu metode yang digunakan adalah terapi counter pressure, di mana pijatan dilakukan dengan memberikan tekanan terus-menerus pada sakrum pasien selama kontraksi menggunakan pangkal atau kepalan tangan. Teknik ini membantu meredakan kram otot, mengurangi nyeri, kecemasan, serta mempercepat relaksasi otot-otot paha dan pelebaran tulang panggul, sehingga efektif dalam mengurangi nyeri pinggang dan dianggap relatif aman karena hampir tidak memiliki efek samping. Kecemasan dapat dikelola dengan berbagai terapi komplementer, salah satunya adalah terapi hipnosis lima jari. Terapi ini merupakan bentuk self-hypnosis yang menghasilkan relaksasi mendalam, mengurangi ketegangan dan stres, serta mempengaruhi sistem limbik, yang kemudian berdampak pada pelepasan hormon yang dapat memicu stres. Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dan hipnosis lima jari dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi, menurunkan stres, serta mengurangi rasa takut atau cemas. Selain itu, kecemasan juga dapat dikelola melalui teknik relaksasi, distraksi, aktivitas spiritual, dan hipnoterapi. Penelitian oleh [7] menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan selama persalinan.

Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan manajemen asuhan kebidanan melalui studi kasus implementasi terapi kombinasi counter pressure dan hipnosis lima jari pada lima responden dengan karakteristik seperti usia, paritas, lingkaran lengan atas, dan indeks massa tubuh (IMT), serta untuk mengetahui tingkat penurunan nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah penerapan terapi counter pressure dan hipnosis lima jari.

2. METODE

Bahan

Bahan yang digunakan selama asuhan meliputi: pulpen, lembar informed consent, SOP counter pressure dan hipnosis lima jari, lembar observasi, skala pengukuran nyeri (Wong Baker), dan skala pengukuran kecemasan (STAI).

Alat

Untuk keperluan observasi, digunakan timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, alat cek hemoglobin, dan jam tangan. Selain itu, pendokumentasian dilakukan dengan menggunakan handphone serta alat tulis seperti pulpen, kertas, dan buku catatan.

Prosedur

- a. Menentukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu ibu bersalin dengan nyeri dan kecemasan pada fase I persalinan.
- b. Mengumpulkan data awal seperti nama, usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, riwayat persalinan sebelumnya, kadar hemoglobin, dan indeks massa tubuh
- c. Menilai tingkat nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah terapi menggunakan skala penilaian STAI, Wong-Baker, dan numerik.
- d. Melaksanakan terapi counter pressure dan hipnosis lima jari.

3. HASIL

a. Penerapan Counter Pressure Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Tabel 1 Gambaran Tingkat Skala Nyeri Pre Dan Post Penerapan *Counter Pressure* Pada Ibu Bersalin

NO	Responden	Tingkat nyeri		Penurunan
		Pre	Post	
1	Ny K	4	2	2
2	Ny A	4	2	2
3	Ny B	5	3	2
4	Ny B	6	2	4
5	Ny H	6	2	2
Minimum		4	2	2
Maksimum		6	3	2
Rata rata		5	2,2	2,4

Berdasarkan Berdasarkan tabel di atas, tingkat nyeri pada ibu bersalin sebelum pemberian terapi counter pressure menunjukkan skor nyeri minimum 4, maksimum 6, dan rata-rata 5. Setelah terapi counter pressure yang dilakukan selama 30 menit, tingkat nyeri menurun dengan skor minimum 2, maksimum 3, dan rata-rata 2,2.

b. Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Tabel 2 Gambaran Tingkat Skala Kecemasan Pre Dan Post Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Bersalin

NO	Responden	Tingkat Kecemasan		Penurunan
		Pre	Post	
1	Ny K	4	2	2
2	Ny A	4	3	1
3	Ny B	5	3	2
4	Ny B	5	2	3
5	Ny H	4	2	2
Minimum		4	2	1
Maksimum		5	3	3
Rata rata		4,4	2,2	2

Berdasarkan Berdasarkan tabel di atas, tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan setelah terapi hipnosis lima jari yang diberikan selama 10-15 menit menunjukkan bahwa sebelum terapi, tingkat nyeri minimal adalah 4, tingkat nyeri maksimal adalah 5, dan rata-rata nyeri adalah 4,4. Setelah terapi hipnosis lima jari, tingkat nyeri minimal menurun menjadi 2, tingkat nyeri maksimal menjadi 3, dan rata-rata nyeri menjadi 2,2

4. PEMBAHASAN

a. Penerapan Counter Pressure Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Secara neurologis, menurut teori gate control, penerapan counter pressure dapat mengurangi nyeri yang terjadi pada tahap pertama persalinan karena pijatan tersebut mampu menghambat transmisi rangsangan nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain itu, pijatan juga diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin di sinapsis sumsum tulang belakang dan otak. Melalui kedua mekanisme ini, teknik counter pressure dapat mengurangi sensasi nyeri. Pijatan ini bekerja dengan menghambat konduksi saraf, sehingga mengganggu jalannya impuls ke medula dan talamus. Efektivitas counter pressure telah dibuktikan melalui penelitian empiris, yang menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri. Oleh karena itu, counter pressure dapat diterapkan untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu selama proses persalinan, khususnya pada tahap pertama. Dalam penelitian ini, 5 responden menerima terapi counter pressure selama 20-30 menit [8.9.10].

Counter pressure adalah pijatan bertekanan kuat yang dilakukan dengan menggunakan tumit tangan, bagian datar tangan, atau bola tenis. Tekanan dapat diberikan dengan gerakan lurus atau melingkar kecil. Teknik ini efektif untuk meredakan nyeri punggung yang sering terjadi selama persalinan. Nyeri yang disebabkan oleh iskemia serviks dan uterus adalah nyeri viseral yang berasal dari perut bagian bawah dan menjalar ke punggung hingga paha. Ibu biasanya merasakan nyeri ini di antara kontraksi [11]. Counter pressure dilakukan dengan memberikan tekanan pada sumber nyeri di pinggang, yang dapat mengurangi ketegangan otot, meredakan nyeri pinggang, melancarkan peredaran darah, dan memberikan efek relaksasi.

Teknik counter pressure membantu meredakan kram otot, mengurangi nyeri dan kecemasan, mempercepat relaksasi otot paha, serta mendukung pelebaran tulang panggul dengan merilekskan otot-otot di sekitar panggul. Teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri pinggang dan dianggap relatif aman karena hampir tidak menimbulkan efek samping [12]. Dengan menerapkan pijatan counter pressure, sinyal saraf yang seharusnya dikirim ke sumsum tulang belakang dan otak dapat terhambat. Selain itu, tekanan kuat yang diterapkan dalam teknik ini merangsang pelepasan endorfin di sinapsis saraf tulang belakang, yang kemudian menghalangi transmisi sinyal nyeri dan mengurangi sensasi nyeri [13].

Berdasarkan tabel 1, tingkat nyeri persalinan pada 5 responden sebelum diberikan counter pressure berada pada skor 4-6. Setelah terapi counter pressure, tingkat nyeri pada 5 responden menurun menjadi skor 2-3. Hasil ini

konsisten dengan penelitian [14], yang menunjukkan bahwa counter pressure efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan.

b. Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan

Pengelolaan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah terapi hipnosis lima jari. Terapi ini merupakan bentuk self-hypnosis yang memberikan efek relaksasi mendalam, yang efektif dalam mengurangi ketegangan, stres, dan kecemasan [15]. Terapi hipnosis lima jari merupakan alternatif untuk mengatasi kecemasan, didasarkan pada teori bahwa gejala fisiologis terkait erat dengan interaksi antara pikiran, perilaku, dan emosi.

Sebagai teknik self-hypnosis, hipnosis lima jari membantu individu mencapai tingkat relaksasi tinggi, yang mampu mengurangi ketegangan, stres, dan pikiran negatif. Dalam konteks keperawatan, terapi ini memungkinkan klien melakukan self-hypnosis dengan membayangkan pengalaman yang menyenangkan dalam hidupnya, bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan stres. Teknik ini melibatkan sentuhan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai [16,17], serta memanfaatkan kekuatan pikiran untuk mencapai relaksasi [18].

Terapi hipnosis lima jari membantu klien mengubah persepsi mereka terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan melalui sugesti yang diberikan pada tingkat bawah sadar atau dalam keadaan relaksasi, dengan gerakan jari-jari yang mengikuti instruksi tertentu [19]. Teknik ini merupakan bentuk relaksasi yang menggunakan lima jari tangan untuk mengalihkan fokus pikiran ke hal-hal yang menyenangkan, sehingga efektif dalam mengurangi kecemasan, ketegangan, dan rasa takut. Pada penelitian ini, 5 responden menjalani terapi hipnosis lima jari selama 10-15 menit. Berdasarkan tabel 2, tingkat kecemasan sebelum terapi pada 5 responden berada pada skor 4-5.

Selain itu, terapi hipnosis lima jari juga merangsang sistem saraf simpatik untuk menurunkan kadar katekolamin, yang biasanya menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatik akibat efek relaksasi, produksi katekolamin berkurang, yang mengakibatkan pelebaran pembuluh darah serta penurunan tekanan darah, detak jantung, dan frekuensi pernapasan. Teknik relaksasi ini bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom, membuat tubuh menjadi rileks dan tenang, serta merangsang pelepasan hormon endorfin, yang membantu mengurangi kecemasan [20]. Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan menjelang persalinan pada 5 responden menurun menjadi skor 2-3.

KESIMPULAN

Terdapat penurunan signifikan pada skala nyeri setelah penerapan terapi counter pressure, dengan rata-rata skala nyeri menurun dari 5 menjadi 2,2, menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 2,1. Selain itu, terdapat juga penurunan tingkat kecemasan setelah terapi hipnosis lima jari, dengan tingkat kecemasan yang awalnya berada pada skala 4,4 menurun menjadi 2,2, dengan rata-rata penurunan kecemasan sebesar 2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu, memberikan nikmat sehat dan nikmat rejeki, Orang Tua saya, yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya, menyemangati ketika keadaan saya tidak baik, memberikan fasilitas yang mempermudah saya untuk berkuliah, dan mensupport secara materil dan imateril, keluarga besar dan teman teman yang telah mendoakan agar proses pembuatan karya tulis ilmiah ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggreni, D., & Rochimin, A. (2022). Asuhan Persalinan Normal pada Ny "R." *Medica Majapahit*, 14(1), 15–22.
- [2] Indah, I., Firdayanti, F., & Nadyah, N. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny "N" dengan Usia Kehamilan Preterm di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tanggal 01 Juli 2018. *Jurnal Midwifery*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.24252/jmw.v1i1.7531>

- [3] Warina, F. B., & Hamang, S. H. (2023). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal pada Ny . F Address : Article history : *Window of Midwifery Journal*, 04(02), 119–128.
- [4] Zannah, N., & Magfirah, M. (2022). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Di Desa Tanjung Mulia Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.779>
- [5] Suparti, S., & Nur Fauziah, A. (2021). Determinan Kepatuhan Bidan Dalam Melaksanakan standar Asuhan persalinan normal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 99–110. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.501>
- [6] Counter-pressure, T. B. (n.d.). *Tingkat nyeri pinggang kala i persalinan melalui teknik*. 1(2), 124–133.
- [7] Aulia, F., Mardiyana, N. E., Q, A. W., & Ainiyah, N. H. (2023). *MASSAGE*. 4(September), 3685–3691.
- [8] Hindun, S., Novita, N., & . S. (2022). Relaksasi Self Hipnosis Terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- [9] Kebidanan, J., Kemenkes, P., & Persalinan, N. (2019). *COUNTER PRESSURE EFEKTIF MENGURANGI NYERI PERSALINAN (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain)*. 3(1), 1–6.
- [10] Setia Dwi Rusmilia, D., & Indrayani, D. (2022). Counter Pressure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan (Evidence Based Case Report). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 196–204. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.995>
- [11] Suksesty, C. E., Lestari, M., & Lestari, P. D. (2024). Counter Pressure Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan: Literature Review. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 7(2).
- [12] Wardiyaningtuti, N., Indriati, I., & Retnaningsih, R. (2023). Teknik Massage Counterpressure Berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 597–608. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i3.5076>
- [13] Wijayanti, I., & Wardhani, Y. (2023). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 179–184. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.154>
- [14] Hastutining Fitri, D., Umarianti, T., & Wijayanti, W. (2023). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1189–1200. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1159>
- [15] Anantasari, R., Dwi R, N. W., & Gunawan. (2012). Hipnosis Dalam Mengurangi Cemas dan Nyeri Antenatal. *Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*, 3(2), 189–196.
- [16] Lestari, Y. D. (2023). Self Hypnosis Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin, Lama Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dan Apgar Skor Pada Bayi Baru Lahir. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16216–16225. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19731>
- [17] Mafudiah, L., Khayati, Y. N., & ... (2022). Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 1022–1028. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/257%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/257/191>
- [18] Nassyra, D. D., & Wardani, L. K. (2024). Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dengan Intervensi Hipnosis Lima Jari Di Rumah Sakit Aura Syifa. *Journal Of Health Science Community*, 4(4), 295–299.
- [19] Siregar, M., Panggabean, H. W., Simarmata, A., Simangunsong, E., Hutapea, A., & Siregar, M. (2023). Hipnosis Lima Jari dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada Tada Kabupaten Tapanuli Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 5086–5096. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12315>
- [20] Setia Dwi Rusmilia, D., & Indrayani, D. (2022). Counter Pressure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan (Evidence Based Case Report). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 196–204. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.995>