

Penyuluhan dan Pelatihan *Self Hypnosis* pada Remaja Putri Untuk Mengurangi Kecemasan Psikologis Menuju Dewasa Awal

Eliyawati*¹, Neny Yuli susanti², Raudatul Hikmah³

Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
istanameimei2013@gmail.com¹, nenyylisusanti@gmail.com², r.hikmah15@gmail.com³

Received: 11.12.2023	Revised: 23.12.2023	Accepted: 05.01.2024	Available online: 25.01.2024
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract *Self hypnosis is self-relaxation for young women towards early adulthood which serves to reduce anxiety, and stress from the self, the worry of facing early adulthood and how a teenager can be mentally and spiritually prepared for early adulthood and have motivation in life towards a quality life and confidence for a bright future.* Keywords: Accompaniment, Hypnobreastfeeding, breastfeeding The purpose of this activity is to provide knowledge and preparation to young women about how to practice self hypnosis to be carried out alone in affirming a sense of calm and confidence in facing early adulthood about changing roles and responsibilities as a human being towards early adulthood The benefit of this activity is to improve knowledge and skills in doing self-hypnosis on yourself when experiencing anxiety that comes suddenly and unexpected worry.

The targets are: young women final students, namely grade 12 at SMA Ibrahimy Sukorejo, a total of 300 students in the final class who are carried out at Musolla pondok putri Method of implementation: This activity is a community service activity before training is carried out first the author conducts counseling on psychological changes and physical changes in adolescent girls towards early adulthood after being conducted counseling then the author gives a pre-test about anxiety through harz instruments with pretest results that experience mild anxiety 200 students are anxious medium 65 Students Not Anxious 35 Students After the pretest was carried out then the author conducted counseling and training on the benefits of self-hypnosis and self-hypnosis training there were significant changes in late adolescence to early adulthood, namely mild anxiety 50 people, moderate anxiety 35 and not anxious 215. Respondents were very enthusiastic and full of enthusiasm when given counseling and self-hypnosis training, besides being able to do it alone, it can also help friends around them in the boarding school because each room student in the dormitory is different.

Keywords: Self Hypnosis, Counseling, Exercise, Anxiety

Abstrak: Abstrak :Self Hypnosis adalah memberikan relaksasi kepada dirinya sendiri bagi remaja putri menuju dewasa awal yang berfungsi untuk mengurangi cemas,dan rasa stress dari diri,rasa khawatir menghadapi masa dewasa awal dan bagaimana seorang remaja bisa siap secara mental dan spiritual menuju dewasa awal serta mempunyai motivasi dalam hidup menuju kehidupan yang berkualitas dan rasa percaya diri untuk masa depan yang cemerlang.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan persiapan pada remaja putri tentang bagaimana cara Latihan self hypnosis untuk dilaksanakan sendiri dalam mengafirmasi tentang rasa tenang dan percaya diri dalam menghadapi masa dewasa awal tentang perubahan peran dan tanggung jawab sebagai seorang manusia menuju dewasa awal.mamfaat kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan self hypnosis pada diri sendiri di saat mengalami kecemasan yang datang secara tiba-tiba serta rasa khawatir yang tidak terduga. Sasaran adalah : remaja putri siswa akhir yaitu kelas 12 yang ada di SMA Ibrahimy sukorejo sejumlah 300 Orang siswa kelas akhir yang dilaksanakan di Musolla pondok putri

Metode pelaksanaan : Kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sebelum dilakukan pelatihan terlebih dahulu penulis melaksanakan penyuluhan tentang perubahan psikologis dan perubahan Fisik pada remaja putri menuju dewasa awal setelah di lakukan penyuluhan kemudian penulis memberikan pre test tentang kecemasan melalui intrumen harz dengan hasil pretest yang mengalami cemas ringan 200 orang siswa cemas sedang 65 siswa tidak cemas 35 orang siswa setelah dilakukan pretest kemudian penulis melakukan penyuluhan dan pelatihan tentang mamfaat selft hypnosis serta pelatihan self hypnosis terjadi perubahan yang signifikan pada remaja akhir menuju dewasa awal yaitu cemas ringan 50 orang,cemas sedang 35 dan tidak cemas 215 . Responden sangat antusias dan penuh semangat sekali saat diberikan penyuluhan dan pelatihan self hypnosis selain bisa dilakukan sendiri juga bisa membantu teman-teman yang ada di sekitarnya di pondok pesantren karena setiap siswa kamar yang ada di asrama berbeda-beda.

Kata Kunci : Self Hypnosis, Penyuluhan, Latihan, Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Pengertian remaja Perkembangan manusia sejak lahir sampai meninggal dapat

dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Manusia dapat dikategorikan berdasarkan usia, yakni bayi, anak-anak, remaja, dan dewasa. Perkembangan manusia dapat juga dilihat dari kemampuan motorik, perkembangan berpikir, dan aspek-aspek lainnya.

Masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial adalah masa remaja. Di masa remaja, manusia beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Beragam perubahan tubuh pun mulai terlihat. Misalnya pada perempuan mulai tumbuh payudara, menstruasi, bulu di ketiak dan vagina, pinggul melebar, dan perubahan tubuh lainnya. Tidak hanya perubahan fisik, cara berpikir pun ikut berubah. Mereka akan mulai mencoba-coba sesuatu yang terlihat menarik. Dan kerap kali tidak memikirkan konsekuensi yang akan diterima dari perbuatan yang dilakukan. Misalnya mencoba rokok, obat-obatan terlarang, seks yang tidak aman, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, remaja membutuhkan pendampingan dalam masa pertumbuhannya. Mereka harus memahami pergaulan sehat, edukasi soal seksualitas, dan lain sebagainya. Setiap remaja yang sehat secara jasmani dan rohani yang sehat menginginkan proses perubahan baik secara psikologis dan fisiologis dapat berjalan dengan baik dan jauh dari gangguan-gangguan rasa cemas dan takut saat akan memasuki masa dewasa awal.

Perubahan psikologis pada remaja adalah mulainya seseorang yang menarik dirinya dari keramaian dan mulai tidak membutuhkan perhatian yang berlebihan dari orang lain dan juga mulai mengikuti pikirannya sendiri yang sering kali tidak sinkronisasi dengan perasaan dan tindakan pada remaja putri seperti mudah panik, cemas, mudah tersinggung, lebih sensitive, mudah terpengaruh, dan cepat marah. Untuk mengatasi hal tersebut, tubuh kita sebenarnya mempunyai hormon yang dapat berfungsi sebagai analgesik alami, yang secara alami pula diproduksi oleh tubuh yaitu hormon endorfin (hormon kebahagiaan).

Berdasarkan penelitian, hormon endorfin ini mempunyai kekuatan sampai 200 kali lipat dibanding morfin. Tubuh dapat meningkatkan produksi endorfin dengan kondisi tubuh yang tenang, yang dapat dilakukan dengan cara hipnotis. Remaja putri dapat melakukan hipnotis diri sendiri yang dikenal dengan istilah *Self Hypnosis*. *Self Hypnosis* merupakan suatu teknik untuk menghipnotis diri sendiri. *Self hipnosis* adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau pemikiran tertentu. Sesuai definisinya, hipnosis sejatinya relaksasi pikiran, bukan relaksasi fisik. Relaksasi fisik bisa, namun tidak selalu terjadi saat individu dalam kondisi hipnosis. Bagi remaja putri, teknik relaksasi *self hypnosis* berfungsi untuk mengurangi stress, kekhawatiran, kecemasan dalam menghadapi masa depan, *self hypnosis* tidak bisa dilakukan secara sembarangan.

Self hypnosis harus dilakukan dengan teknik yang tepat dan sesuai. Bila teknik yang dilakukan tidak tepat, *self hypnosis* tidak akan berhasil. *Self hypnosis* sendiri tidak memiliki efek samping apa pun. (Chow CH, Van Lieshout RJ, Schmidt LA, Dobson KG, 2015), dengan topic Effectiveness of Hypnosis in Combination with Conventional Techniques of Behavior Management in Anxiety/Pain Reduction during Dental Anesthetic Infiltration, *intervention hypnosis* termasuk induksi relaksasi otot progresif 3-menit standar diikuti dengan prosedur pendalaman 5 menit yang bertujuan untuk meningkatkan fokus, penyerapan, dan konsentrasi pasien. Hipnosis dikombinasikan dengan teknik manajemen perilaku konvensional mengurangi kecemasan dan rasa sakit pada saat pemberian anestesi lokal. (Sawani A, 2017), dengan topic Systematic Review: Audiovisual Interventions for Reducing Preoperative Anxiety in Children Undergoing Elective surgery, dalam penelitian ini terbukti bahwa penggunaan intervensi Audio visual dalam mengurangi kecemasan bagi anak-anak yang menjalani operasi elektif. Secara kuantitatif dan kualitatif, menunjukkan bahwa intervensi AV lebih efektif dalam mengurangi kecemasan, perilaku, meningkatkan kepatuhan selama induksi anestesi dan dapat ditoleransi dengan baik. (Ramírez-Carrasco A, Butrón-Téllez Girón C, Sanchez-Armass O, 2017) dengan topik Clinical Hypnosis, an effective Mind-Body Modality for Adolescent with Behavioral and Physical Complaints, hipnosis linier memungkinkan remaja untuk dapat mengontrol dirinya, meningkatkan harga diri dan kompetensi dan mengurangi stress sehingga membantu mereka mengelola kesejahteraan fisik dan emosional mereka.

Berdasarkan survey saat memberikan pre test tentang kecemasan melalui instrumen harz dengan hasil pretest yang mengalami cemas ringan 200 orang siswa cemas sedang 65 siswa tidak cemas

35 orang siswa setelah dilakukan pretest kemudian penulis melakukan penyuluhan dan pelatihan tentang mamfaat selft hypnosis serta pelatihan *self hypnosis* terjadi perubahan yang signifikan pada remaja akhir menuju dewasa awal yaitu cemas ringan 50 orang, cemas sedang 35 dan tidak cemas 215.

Responden sangat antusias dan penuh semangat sekali saat diberikan penyuluhan dan pelatihan *self hypnosis* selain bisa dilakukan sendiri juga bisa membantu teman-teman yang ada di sekitarnya di pondok pesantren karena setiap siswa kamar yang ada di asrama berbeda-beda. Melihat keadaan ini, Tim Pengabdian Masyarakat merasa perlu membantu memberikan pelatihan tentang *self hypnosis* pada remaja untuk mengurangi kecemasan pada remaja putri dengan mensosialisasikan *self hypnosis* melalui kegiatan penyuluhan dan Latihan tentang *self hypnosis*.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kepada Siswi SMA Ibrahimy pondok pesantren1 salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo sebagai sasaran melibatkan 1 dosen tetap FIK dan pengelola (tendik) fakultas ilmu Kesehatan. Sasaran adalah santri remaja putri siswa SMA Ibrahimy sukorejo situbondo sejumlah 300 yang hadir pada saat penyuluhan dan pelatihan yang dilaksanakan remaja putri memasuki dewasa awal pada bulan November s/desember. Pada pretest jumlah remaja putri sejumlah 300 orang, dan pada saat posttest sejumlah 300 orang. Ada pun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Pre test dan Post test Sebelum melaksanakan penyuluhan dilakukan pretest untuk mengukur tingkat kecemasan pada remaja putri menjelang dewasa Awal dengan adanya perubahan psikologis dan fisiologis. Setelah dilakukan penyuluhan dan pengetahuan tentang self hypnosis, sebulan kemudian, pada bulan berikutnya berikutnya dilakukan post test untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kecemasan remaja putri. Tingkat kecemasan diukur dengan Skala HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety) yang langsung diisi sendiri oleh remaja sendiri yaitu siswa SMA ibrahimy.
- 2) Penyuluhan tentang self hypnosis Melaksanakan penyuluhan tentang pengertian, manfaat dan prosedur self hypnosis, menggunakan media power point dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan siswa SMA ibrahimy yang bertempat di musolla putri.
- 3) Latihan self hypnosis (pada remaja putri)

Pada kegiatan ini tim peneliti menginstruksikan langkah-langkah self hypnosis untuk melaksanakan kegiatan self hypnosis, memasang musik hipnotherapi dan mensimulasikan pada dengan remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari 1 dosen penanggung jawab dan dosen pendamping serta pelaksana 1 tenaga tendik pendidik dan 2 mahasiswa S1 Kebidanan dengan cara mengumpulkan seluruh siswa SMA ibrahimy di 1 tempat yaitu musolla putri Berikut uraian kegiatan yang dilakukan dan lokasi pada saat melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang self hypnosis pada remaja putri menuju usia dewasa awal. Tabel 1 menggambarkan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang self hypnosis pada remaja putri menuju usia dewasa awal tabel kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1 Kegiatan Pengabdian

NO.	KEGIATAN	HASIL	ALOKASI WAKTU
1.	Registrasi	Identitas	2 menit*
2.	Pengisian biodata remaja putri	Nilai rekapan	10 menit
3.	Pemberian penyuluhan		15 menit
4.	Penguata Materi Self Hynosis		25 menit*
4.	Tanya Jawab		20 menit
5.	Kunjungan pada ibu	Nilai rekapan	10 menit
6.	Rekapitulasi Hasil penyuluhan pretest dan post test	Resume hasil pemeriksaan	50 menit

Catatan: * Alokasi waktu kegiatan

1) Pre test self hypnosis

Dari hasil pre test self hypnosis tentang gejala/gangguan kecemasan berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) sebanyak 300 orang remaja putri didapatkan hasil sebagai berikut : dengan hasil pretest yang mengalami cemas ringan 200 orang siswa cemas sedang 65 siswa tidak cemas 35 orang siswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pre test

Tingkat kecemasan	Jumlah	%
Tidak cemas	35	11,7
Cemas sedang	65	21,7
Cemas ringan	200	66,6
Cemas berat	-	
Total	300	100

Sumber : Data Primer 2023

2) Kegiatan penyuluhan

Dilakukan pada remaja putri yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan topik pengertian, manfaat dan prosedur self hypnosis dengan menggunakan Metode Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab. Waktu penyuluhan berlangsung selama lebih kurang 30 menit. Diskusi berjalan dengan lancar dan remaja putri terlihat sangat tertarik mengikuti penyuluhan yang diberikan. Hal ini terbukti dengan adanya pertanyaan yang diajukan oleh remaja putri mengenai self hypnosis dan bagaimana caranya melakukannya sendiri di rumah masing-masing.

3) Latihan Self Hypnosis

Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat menginstruksikan langkah-langkah self hypnosis, Persiapan. Anda perlu mempersiapkan diri Anda dengan cara yang baik, seperti memilih tempat, waktu, dan suasana yang nyaman, menentukan tujuan dan sugesti yang ingin Anda berikan kepada diri Anda, dan membuat rencana darurat jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Induksi. Anda perlu memasuki kondisi trance dengan cara yang efektif, seperti menggunakan teknik pernapasan, relaksasi, visualisasi, atau metode lain yang Anda sukai. Anda juga perlu memeriksa tingkat kedalaman trance Anda dengan menggunakan teknik pengujian, seperti menghitung mundur, menggerakkan jari, atau metode lain yang Anda pilih

Sugesti. Anda perlu memberikan sugesti yang positif, spesifik, dan realistis kepada diri Anda dengan cara yang meyakinkan, seperti menggunakan kalimat perintah, pertanyaan, atau cerita. Anda juga perlu memperkuat sugesti Anda dengan menggunakan teknik penguatan, seperti mengulangi, mengasosiasikan, atau mengimajinasikan Terminasi. Anda perlu keluar dari kondisi trance kemudian memasang musik hipnotherapy dan mensimulasikan pada remaja putri. Para remaja putri dalam keadaan rileks, melupakan semua aktivitas dan pikiran-pikiran di luar dari instruksi Tim Pengabdian serta harus berkonsentrasi penuh dalam mengikuti tindakan ini. Pada akhir pelatihan ini, para remaja putri mampu melakukan self hypnosis sendiri dan diharapkan remaja dapat melakukan sendiri di rumah masing-masing setiap hari dan mensugesti diri sendiri dengan afirmasi atau kalimat-kalimat positif.

4) Post Test self hypnosis Bulan berikutnya

Setelah melakukan self hypnosis di di asrama masing-masing siswa diberikan post test self hypnosis tentang gejala / gangguan kecemasan menurut Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Dari 300 orang remaja putri saat pre test, terjadi perubahan yang signifikan pada remaja akhir menuju dewasa awal yaitu cemas ringan 50 orang, cemas sedang 35 dan tidak cemas 215 .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan post test

Tingkat kecemasan	Jumlah	%
Tidak cemas	215	71,8
Cemas sedang	35	11,6
Cemas ringan	50	16,6

Cemas berat	-	
Total	300	100

Sumber : Data Primer 2023

Setelah dilakukan self hypnosis selama 1 bulan didapatkan perbedaan hasil pre test dan post test sebagai berikut). Dari 300 orang remaja putri saat pre test, terjadi perubahan yang signifikan pada remaja akhir menuju dewasa awal yaitu cemas ringan 50 orang, cemas sedang 35 dan tidak cemas 215. Hal ini berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang self hypnosis di asrama masing-masing.

Self hypnosis menggunakan sugesti diri dan kesan tentang perasaan yang rileks. Para remaja putri memasuki keadaan rileks dengan menggunakan bagian idea pikiran yang kemudian kondisi-kondisi yang menghasilkan respon tertentu. Self hypnosis dengan konsentrasi yang intensif mengurangi ketakutan dan stress karena mengalami perubahan-perubahan psikologis dan psikologis dengan berkonsentrasi pada satu pikiran. Self hypnosis mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa tidak nyaman pada seseorang (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa tidak nyaman.

Hasil pengabdian Masyarakat ini sejalan dengan penelitian (Sehmawati, Anggita, s.P, 2020) bahwa penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebesar 2,6. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum self hypnosis adalah 52,19 (kecemasan sedang) dan rata-rata tingkat kecemasan setelah self hypnosis 49,53 (kecemasan ringan). Kesimpulan didapatkan bahwa terdapat pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan di masa pandemi covid 19. Hasil penelitian lain oleh (Anantasari, R, Ni Wayan, Gunawan, 2012) juga mendapatkan hasil bahwa ditemukan perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan hypnosis ($p=0,0005$, $d=0,05$) artinya ada penurunan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu antenatal setelah dilakukan pelatihan hypnosis. Sejalan juga dengan penelitian (Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018) didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan hipnosis, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan dan terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil promigravida trimester III dalam menghadapi persalinan terbukti dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($\alpha < 0,05$).



Gambar 1. Penyuluhan pada kegiatan pengabdian

Gambar 1 dilakukan penyuluhan tentang remaja, perubahan remaja secara psikologis, fisiologis dan tentang self hypnosis, hal yang dilakukan oleh penyuluh adalah memberikan penjelasan kepada seluruh peserta tentang apa pengertian remaja akhir dan tentang perubahan-perubahan psikologis pada remaja akhir menuju dewasa awal dan setelah diberikan penyuluhan remaja putri mengerti dan memahami atas apa yang di jelaskan oleh penyuluh.



Gambar 2. Pelatihan self hypnosis

Gambar 2 dilakukan pelatihan tentang self hypnosis, praktek yang dipandu oleh dosen dalam pelaksanaan Latihan self Hypnosis. setelah dilakukan penyuluhan tentang remaja dan tentang self hypnosis penyuluh melaksanakan Latihan self hypnosis dengan remaja putri untuk dapat masuk ke alam bawah sadar, remaja putri di bawah untuk mampu berfikir positif dan afirmasi tentang hal-hal positif didalam pikiran para remaja putri akhir menuju dewasa awal.



Gambar 3. Evaluasi kegiatan pengabdian

Gambar 3 menggambarkan kegiatan evaluasi Self Hypnosis ke asrama pondok pesantren putri, setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan di sekolah SMA Ibrahimy, Pelaksana melanjutkan post test di asrama siswa SMA Ibrahimy untuk mengevaluasi hasil penyuluhan dan latihan yang sudah dilakukan siswa SMA Ibrahimy yang telah dilakukan di asrama dan ternyata ada perubahan yang signifikan dari siswa SMA Ibrahimy.



Gambar 3. Evaluasi hasil latihan self hypnosis

Gambar 4 mengevaluasi hasil latihan self hypnosis pada remaja putri, hasil yang di peroleh Siswi SMA Ibrahimy senang dan bahagia dari hasil yang dilakukan secara mandiri di asrama pondok putri salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo.



Gambar ke 5 Pemberian hadiah setelah berhasil melakukan self hypnosis di sekolah SMA Ibrahimy Sukorejo Situbondo



Gambar ke 6 Penutupan penyuluhan dan latihan self hypnosis di SMA Ibrahimy dan pembagian Cendramata utk Akhir Kegiatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa pengabdian Masyarakat dengan judul penyuluhan dan Latihan tentang self hypnosis untuk remaja putri menuju dewasa awal terdapat terjadinya penurunan yang signifikan terhadap kecemasan menuju dewasa awal di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. Untuk langkah selanjutnya di perlukan untuk mengembangkan pelatihan tentang self hypnosis pada remaja putri selain kelas akhir di SMA ibrahimiy bisa untuk kelas 10 dan kelas 11 di SMA Ibrahimy.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan Ibrahimy dan pihak sekolah SMA Ibrahimy sukorejo situbondo dan kepada pengasuh pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo yang telah memberidukung financial dan membantu terlaksanya kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap pengabdian ini dengan baik dan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini L, Dedel G, Nurvita N, 2018. (2018). Pengaruh Hipnosis terhadap Tingkat Kecemasan pad Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. Jurnal Ilmu Keperawatan, 18.
2. B.Nainggolan (Alm) dan T.L.Hutapea (Alm). Pendidikan terakhir Penulis S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Minat Studi Kesehatan Reproduksi lulus Tahun 2015. Penulis bekerja sebagai dosen tetap di Program Studi D III Pediatric Psychology.

3. Ferry WM. Holistic Care with Jaripunktur. In: Cetakan Pertama. Jakarta: Wong Publishing; 2018. p. 159. 7.
4. Gunawan A. Hipnosis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2012. 8.
5. Gust, K., Caccese, C., Larosa, A., & Nguyen, T. V. (2020). Neuroendokrin Effect of Lactation and Hormone Gene environment Interaction. *Molecular Neurobiology*, Vol 57, p2074–84 9.
6. Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH). Buku Panduan Resmi Hipnosis. In: Cetakan II. Jakarta: IBH; 2015.
7. Kuswandi Lanny. Keajaiban Hypno Breathing. Jakarta: Pustaka Bunda; 2010.
8. Kaina. Pengaruh Aromaterapi dalam Kehidupan Anda. Yogyakarta: Grafindo Litera Media; 2006.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.