

Original Research

The Five-Finger Hypnosis Relaxation Technique in Reducing Anxiety Levels in Postpartum Mothers: A Case Study

Novella Fahreza Firdaus^{1*}, Diah Nur Anisa²

'Aisyiyah University of Yogyakarta, Faculty of Health Sciences

Email correspondent: novellaff16@gmail.com

Abstract

Introduction: Postpartum, or the puerperium period, is the phase that begins immediately after the delivery of the placenta and ends when the mother's reproductive organs return close to their pre-pregnancy condition. From a psychological perspective, postpartum mothers are at risk of experiencing anxiety due to role changes, concerns about the baby's condition, lack of experience in infant care, and hormonal changes that occur after childbirth. Globally, the prevalence of anxiety among women in the general population ranges from 3–8%; however, this prevalence can increase significantly during the postpartum period due to the adaptation to the new role as a mother. Prolonged anxiety can negatively affect the mother's quality of life and interfere with the breastfeeding process. One non-pharmacological intervention that can be applied is the five-finger hypnosis relaxation technique, which focuses on controlling thoughts and emotions through simple stimulation of the fingers.

Objectives: This study aims to determine the effectiveness of the five-finger hypnosis relaxation technique in reducing anxiety levels in postpartum mothers.

Method: This study used a descriptive case study method with a nursing care approach, which includes assessment, nursing diagnosis formulation, intervention planning, implementation of nursing interventions, and evaluation. The case study was conducted over one day on January 20, 2026, in the Firdaus Ward of 'Aisyiyah Muntilan Hospital. Data analysis in this study employed a qualitative descriptive approach using three techniques: interviews, observation, and documentation study.

Result: After being given the five-finger hypnosis relaxation technique for 30 minutes, the patient's anxiety level decreased, and the patient appeared calmer and more relaxed.

Conclusion: The five-finger hypnosis relaxation technique is quite effective in reducing anxiety levels in postpartum mothers.

Keywords: five-finger hypnosis, anxiety, postpartum, relaxation

Editor: YY

Hak Cipta:

©2026 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Postpartum atau masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga organ reproduksi ibu kembali mendekati kondisi sebelum kehamilan. Masa ini berlangsung sekitar enam minggu setelah persalinan dan ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis yang memerlukan proses adaptasi. Selain mengalami pemulihan fisik, ibu postpartum juga menghadapi perubahan hormonal, perubahan peran sebagai ibu, proses menyusui, serta tuntutan dalam merawat bayi yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologisnya (Darmawati, 2023; Purba et al., 2023).

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pada masa postpartum adalah kecemasan. Kecemasan postpartum dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap kemampuan merawat bayi, ketidaktuntasan produksi ASI, perubahan pola tidur, kelelahan setelah persalinan, serta kurangnya pengalaman dan dukungan keluarga (Bila et al., 2023). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga dapat mengganggu proses menyusui, menurunkan kualitas hubungan ibu dan bayi (*bonding attachment*), serta meningkatkan risiko terjadinya depresi postpartum apabila tidak ditangani secara optimal (Batubara, 2025; Herliyanti et al., 2026).

Secara global, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan berkisar antara 3-8%, namun angka tersebut meningkat pada periode postpartum akibat proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu (Oktafia et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar sepertiga perempuan mengalami gejala kecemasan selama masa postpartum (Ariningtyas & Adhistry, 2024). Di Indonesia, prevalensi kecemasan postpartum juga masih cukup tinggi. Penelitian di Pekanbaru melaporkan bahwa 47,5% ibu postpartum mengalami kecemasan tingkat sedang, sedangkan penelitian di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan sebagian besar ibu postpartum mengalami kecemasan ringan hingga sedang (Khairina et al., 2026; Lidiana et al., 2022). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan postpartum masih menjadi permasalahan kesehatan maternal yang memerlukan penanganan secara komprehensif.

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum, antara lain relaksasi napas dalam, yoga postnatal, mindfulness, terapi musik, dan teknik relaksasi hipnosis lima jari. Teknik relaksasi hipnosis lima jari merupakan metode relaksasi yang dilakukan melalui sentuhan pada jari-jari tangan disertai sugesti positif untuk membantu mengendalikan pikiran, mengurangi respons stres, serta meningkatkan rasa nyaman dan rileks (Aeni, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, ibu bersalin, mahasiswa, maupun pasien dengan berbagai kondisi medis (Nassyra & Wardani, 2024; Purnamawati et al., 2022). Intervensi ini juga mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, relatif aman, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain kuantitatif dengan fokus pada pengukuran perubahan skor kecemasan setelah pemberian intervensi. Masih terbatas penelitian yang mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi hipnosis lima jari dalam proses asuhan keperawatan secara komprehensif melalui pendekatan studi kasus pada ibu postpartum, mulai dari tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi tindakan, hingga evaluasi hasil. Padahal, gambaran proses asuhan keperawatan secara menyeluruh penting untuk mendukung implementasi intervensi berbasis bukti dalam praktik klinik keperawatan maternitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum melalui pendekatan studi kasus serta mengevaluasi respons pasien setelah diberikan intervensi keperawatan.

Metode

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus deskriptif dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan pada ibu postpartum. Tujuan penggunaan metode deskriptif adalah untuk menyajikan gambaran secara menyeluruh, jelas, dan terperinci mengenai fenomena yang diamati, sehingga mampu meningkatkan pemahaman mendalam

terhadap kasus yang diteliti. Studi kasus ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran terkait pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari tahap pengkajian, penyusunan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan intervensi keperawatan, dan evaluasi hasil pada pasien dengan postpartum spontan H+0 yang mengalami kecemasan. Studi kasus ini dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 20 Januari 2026, di Bangsal Firdaus RS ‘Aisyiyah Muntilan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui tiga teknik, yakni wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari pasien dan keluarga selama pemberian asuhan keperawatan. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendukung melalui pemeriksaan fisik *head to toe* menggunakan metode IPPA (inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi) dengan bantuan stetoskop, tensimeter, termometer, dan oksimeter. Studi dokumentasi dilakukan dengan menelaah dokumen medis, seperti laporan medis, hasil laboratorium, catatan medis dan keperawatan, serta informasi dari tenaga kesehatan di RS ‘Aisyiyah Muntilan.

Hasil

Tabel 1. Gambaran karakteristik

Karakteristik	Hasil
Inisial	Ny. D
Usia	33 tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Pendidikan terakhir	Sarjana (S1)
Gravida	P2A0
Usia kehamilan	38 minggu
Jenis persalinan	Persalinan Spontan
Penolong persalinan	Bidan
Tanggal pengkajian	20 Januari 2026
Keluhan utama	Cemas, khawatir, dan sulit tidur karena ASI belum keluar lancar

Berdasarkan [Tabel 1](#), pasien merupakan seorang ibu postpartum berinisial Ny. D berusia 33 tahun dengan pendidikan terakhir Sarjana (S1) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pasien memiliki status obstetri P2A0 dengan usia kehamilan 38 minggu dan menjalani persalinan spontan yang ditolong oleh bidan. Pada saat pengkajian, pasien mengeluhkan kecemasan, kekhawatiran, serta gangguan tidur akibat merasa produksi ASI belum keluar secara optimal sehingga khawatir tidak mampu memenuhi kebutuhan bayinya.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Fisik Pasien

Variabel	Hasil
Kesadaran	Composmentis
Tekanan darah	134/87 mmHg
Nadi	113 x/menit
Suhu	35,8°C
Respirasi	20 x/menit
Saturasi oksigen	100%

TFU	2 cm di bawah pusat
Kondisi perineum	Laserasi derajat II, luka terjahit baik
Ekstremitas	Tidak ada edema, aktif

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa kondisi umum pasien baik dengan kesadaran compos mentis. Tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 134/87 mmHg, frekuensi nadi 113 kali/menit, suhu tubuh 35,8°C, frekuensi napas 20 kali/menit, dan saturasi oksigen 100%. Pemeriksaan abdomen menunjukkan tinggi fundus uteri berada 2 cm di bawah pusat dengan kontraksi uterus baik. Pada pemeriksaan perineum ditemukan laserasi derajat II yang telah dijahit dengan kondisi luka baik tanpa tanda infeksi.

Tabel 3. Perubahan Kondisi Pasien Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Kondisi Psikologis	Gelisah, cemas	Lebih tenang dan rileks
Tekanan darah	134/87 mmHg	118/86 mmHg
Nadi	113x/menit	76x/menit
Suhu	35,8°C	36,3°C
Respirasi	20x/menit	20x/menit
Saturasi Oksigen	100%	99%

Setelah diberikan teknik relaksasi hipnosis lima jari selama kurang lebih 30 menit, kondisi pasien menunjukkan perbaikan. Pasien tampak lebih tenang dan rileks dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, terjadi penurunan frekuensi nadi dari 113 kali/menit menjadi 76 kali/menit dan tekanan darah dari 134/87 mmHg menjadi 118/86 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan respons fisiologis yang berkaitan dengan kecemasan setelah pemberian intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien Ny. D mengalami ansietas pada masa postpartum yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir tidak mampu memenuhi kebutuhan ASI bayi, sulit tidur, tampak gelisah, serta mengalami peningkatan frekuensi nadi sebelum diberikan intervensi relaksasi hipnosis lima jari. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik ansietas postpartum yang dijelaskan bahwa perubahan hormonal, perubahan peran sebagai ibu, kelelahan setelah persalinan, serta tuntutan menyusui menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis ibu pada masa nifas ([Rodianah & Aisah, 2026](#)). Selain perubahan fisiologis, ibu postpartum juga harus beradaptasi terhadap tanggung jawab baru dalam merawat bayi sehingga lebih rentan mengalami kecemasan yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi postpartum blues bahkan depresi postpartum ([Herliyanti et al., 2026](#)).

Pada studi kasus ini, faktor utama yang memicu ansietas adalah kekhawatiran pasien terhadap produksi ASI yang dirasakan belum lancar. Pasien menyampaikan bahwa pengalaman menyusui anak kedua berbeda dengan anak pertama sehingga muncul rasa takut tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Kondisi ini sejalan dengan penelitian [Khairina et al.](#) yang menyatakan bahwa masalah menyusui merupakan salah satu penyebab utama meningkatnya kecemasan pada ibu postpartum karena ibu merasa belum mampu menjalankan peran barunya secara optimal ([Aeni, 2022](#)). Selain itu, penelitian [Batubara](#) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin besar kemungkinan terjadinya hambatan pengeluaran ASI akibat terganggunya pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin ([Batubara, 2025](#)). Hasil tersebut juga diperkuat oleh *literature review* [Wafiah Purnamawati et al.](#) yang menjelaskan bahwa kecemasan dapat menghambat refleksi let-down sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi kurang optimal ([Purnamawati et al., 2022](#)).

Karakteristik pasien dalam penelitian ini juga mendukung munculnya kecemasan postpartum.

Pasien berusia 33 tahun, berpendidikan sarjana, multipara (P2A0), serta baru melahirkan anak kedua secara spontan. Walaupun pasien telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya, pengalaman menyusui yang berbeda tetap menimbulkan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan postpartum tidak hanya dialami oleh ibu primipara, tetapi juga dapat terjadi pada ibu multipara ketika menghadapi kondisi baru yang dianggap mengancam keberhasilan pemberian ASI. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktafia et al. yang menjelaskan bahwa kecemasan postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman ibu, kondisi bayi, serta proses adaptasi terhadap perubahan psikososial setelah persalinan (Purnamawati et al., 2022). Penelitian Ulfatul Nadhiroh dan Hiyana Tungga Dewi juga menyebutkan bahwa paritas bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya kecemasan karena dukungan keluarga dan kesiapan psikologis ibu mempunyai pengaruh yang sama pentingnya (Nadhiroh et al., 2022).

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa kondisi umum pasien dalam keadaan baik dengan kesadaran compos mentis, tekanan darah 134/87 mmHg, nadi 113 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, saturasi oksigen 100%, serta tinggi fundus uteri berada 2 cm di bawah pusat. Tinggi fundus uteri tersebut menunjukkan bahwa proses involusi uterus berlangsung sesuai dengan fase postpartum normal (Maqfira, 2021). Selain itu, tidak ditemukan tanda infeksi pada luka perineum maupun gangguan mobilisasi sehingga secara fisiologis kondisi pasien mendukung pelaksanaan intervensi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi hipnosis lima jari.

Setelah dilakukan intervensi relaksasi hipnosis lima jari selama kurang lebih 30 menit, pasien menunjukkan perubahan kondisi yang cukup jelas. Pasien tampak lebih tenang, rileks, tidak lagi terlihat gelisah, tekanan darah menurun menjadi 118/86 mmHg, sedangkan frekuensi nadi menurun dari 113 kali/menit menjadi 76 kali/menit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya penurunan aktivasi sistem saraf simpatis sebagai respons terhadap latihan relaksasi. Teknik hipnosis lima jari bekerja melalui mekanisme pengalihan fokus pikiran menuju pengalaman positif sehingga menekan respons stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis (Nassyra & Wardani, 2024). Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi sehingga individu merasa lebih nyaman dan mampu mengendalikan kecemasan yang dialaminya (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, n.d.).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aeni dan Mariyati yang menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil karena mampu meningkatkan kontrol diri, menurunkan ketegangan psikologis, dan memberikan rasa nyaman selama proses relaksasi (Purba et al., 2023). Penelitian Lidiana et al. juga melaporkan bahwa terapi hipnosis lima jari secara signifikan menurunkan tingkat ansietas melalui pemberian sugesti positif yang membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan menuju pengalaman yang lebih menyenangkan (Nassyra & Wardani, 2024). Hasil serupa juga ditemukan oleh Nassyra dan Wardani yang melaporkan bahwa penerapan hipnosis lima jari pada ibu bersalin mampu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa tenang selama menjalani proses persalinan.¹³ Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari memiliki manfaat yang konsisten dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok pasien.

Selain dipengaruhi oleh teknik relaksasi, keberhasilan intervensi pada penelitian ini juga didukung oleh pendekatan terapeutik yang dilakukan selama proses asuhan keperawatan. Perawat memberikan komunikasi yang tenang, melibatkan keluarga selama tindakan, serta memberikan edukasi mengenai kondisi pasien sehingga pasien merasa lebih aman dan mendapatkan dukungan emosional. Dukungan keluarga diketahui mempunyai hubungan yang kuat dengan penurunan kecemasan postpartum karena mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Khairina et al., 2026; Nadhiroh et al., 2022; Oktafia et al., 2023). Pendekatan tersebut sesuai dengan intervensi keperawatan yang direkomendasikan dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yaitu menggunakan pendekatan yang menenangkan, memonitor tanda-tanda ansietas, melibatkan keluarga, serta melatih teknik relaksasi sebagai bagian dari manajemen ansietas (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, n.d.).

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya melibatkan satu pasien dengan durasi intervensi selama satu hari sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh ibu postpartum. Selain

itu, evaluasi hanya dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas teknik hipnosis lima jari dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau uji klinis dengan jumlah responden yang lebih besar dan melakukan evaluasi berulang sehingga efektivitas intervensi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi hipnosis lima jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, serta efektif dalam membantu menurunkan ansietas pada ibu postpartum. Perbaikan kondisi psikologis pasien yang diikuti dengan penurunan respons fisiologis menunjukkan bahwa intervensi ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu tindakan keperawatan mandiri dalam praktik keperawatan maternitas.

Kesimpulan

Setelah diberikan intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi hipnosis lima jari serta pendokumentasian menggunakan format SOAP pada Ny. D, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi hipnosis lima jari cukup efektif dalam menurunkan tingkat ansietas atau kecemasan pada ibu postpartum yang dialami oleh Ny. D. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif untuk menggambarkan kondisi atau kejadian yang sebenarnya.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini bersifat independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan, dukungan akademik, serta memfasilitasi hubungan antara penulis dengan pihak rumah sakit. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada staf Rumah Sakit 'Aisyiyah Muntilan atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada pasien beserta keluarganya yang telah bersedia untuk berpartisipasi dan bekerja sama dalam penelitian ini, sehingga studi kasus ini dapat berjalan dengan lancar.

References

- Aeni, I. E. N. (2022). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil di Kendal* [Diploma, Universitas Widya Husada Semarang]. <https://eprints.uwhs.ac.id/1527/>
- Ariningtyas, N., & Adhisty, Y. (2024). Karakteristik Ibu Nifas Dengan Kecemasan Normal Di Rsud Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(2), 29–39.
- Batubara, N. S. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2). <https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2452>
- Bila, Z. J. S., Santoso, B., & Akbar, M. I. A. (2023). Relationship Between Family Social Support with Anxiety of Postpartum. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(2), 148–153. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.02.02>
- Darmawati, J. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Perubahan Fisiologi Masa Nifas. *Scientia Journal*, 12(1), 31–35.
- Herliyanti, R., Ulfah, K., & Nurchasanah, Y. (2026). (PDF) Hubungan Dukungan Suami dengan Risiko Depresi Postpartum. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.29313/jiks.v7i2.7743>
- Khairina, S. A., Soraya, D., & I.P, N. V. (2026). Pengaruh Pemberian Herbal Steam Bath Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/6263241>
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.932>
- Maqfira, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tn.A Post Percutaneous Coronary Intervention (Pci) Dengan Diagnosa Medis Angina Pectoris Stabil Ccs Ii dan Coronary Artery Disease (CAD) 3VD* [Other, universitas Hasanuddin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2933/>

- Nadiroh, S. U., Masini, M., & Dewi, C. H. T. (2022). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i1.8803>
- Nassyra, D. D., & Wardani, L. K. (2024). Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dengan Intervensi Hipnosis Lima Jari Di Rumah Sakit Aura Syifa Dalam persalinan sering kali juga timbul rasa cemas, panik dan takut rasa sakit yang luar biasa yang dirasakan ibu yang dapat mengganggu proses persalinan. *Journal of Health Science Community*, 4(4), 295–298. <https://doi.org/10.30994/jhsc.v4i4.227>
- Oktafia, R., Berliyanti, E. A., Indriastuti, N. A., & Rahmayanti, R. (2023). Infant temperament with anxiety postpartum mothers in primary health care Sleman, Indonesia. *Bali Medical Journal*, 12(1), 451–455. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.3699>
- Purba, N. H., Mastikana, I., Purba, D., & Oktavia, L. D. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(1), 26–31. <https://doi.org/10.37638/jsk.30.1.26-31>
- Purnamawati, W. W., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i2.9382>
- Rodianah, S., & Aisah, S. (2026). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8217>
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (n.d.). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* | Perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan. Retrieved July 11, 2026, from //perpustakaan-fikes.ump.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D15740