



Penggunaan *Hypnotherapy* Teknik *Self – Healing* Pada Ibu Hamil Resiko Tinggi Terhadap Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosari Banyuwangi

Miftahul Hakiki^{1*}, Indah Kurniawati², Wahyu Fuji Hariani³, Indah Christiana⁴, Nurul Eko Widyastuti⁵

1, 2, 3, 4, 5 STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

*Corresponding author: miftahulhakikiayundaacap@gmail.com

Received 20-01-2025

Revised 22-02-2025

Published 10-03-2025

ABSTRAK

Kehamilan risiko tinggi adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi keadaan ibu maupun janin pada kehamilan yang dihadapi. Di wilayah kerja Puskesmas Kertosari banyak ditemukan masalah ibu hamil dengan risiko tinggi, antara lain: anemia. Kehamilan usia terlalu muda, usia ibu terlalu tua untuk hamil, jarak kehamilan terlalu dekat, kehamilan lebih dari 3 anak. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu kader tentang tehnik *self-healing* dan Kader dapat mengaplikasikan tehnik *self-healing* kepada ibu hamil dengan risiko tinggi. Metode Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan terhadap ibu – ibu kader. Hasil pelatihan menunjukkan pengetahuan tentang tehnik *self-healing* kader semakin baik ditunjukan dengan hasil nilai saat dan sebelum dilakukan pelatihan dengan nilai rata-rata 60 dan setelah dilakukan pelatihan nilai rata-rata menjadi 80 artinya menunjukkan pengetahuan ibu terjadi peningkatan. Hasil dari pelatihan ini diharapkan ibu – ibu kader dapat mendampingi ibu hamil dengan risiko tinggi dengan menggunakan *hypnotherapy* Teknik *self-healing* dalam menghadapi kecemasannya selama proses kehamilannya.

Kata kunci: Kehamilan, Risiko tinggi, *Self-healing*

ABSTRACT

High-risk pregnancy is something that can affect the condition of the mother and fetus in the pregnancy at hand, in the Kertosari Puskesmas work area there are many problems of pregnant women with high risk, including: anaemia. The purpose of community service is to increase the knowledge of cadre mothers about self-healing techniques and cadres can apply self-healing techniques to pregnant women with high risk. This community service method is carried out by providing training to cadre mothers. The results of the training showed that the knowledge of the cadre's self-healing techniques was getting better, indicated by the results of the value when and before the training was carried out with an average value of 60 and after the training the average value became 80, indicating that the mother's knowledge had increased. The results of this training are expected that cadre mothers can assist pregnant women with high risk by using hypnotherapy self-healing techniques in dealing with their anxiety during the pregnancy process.

Keywords: Pregnancy, High risk, *Self-healing*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah fase yang telah dialami oleh seorang wanita pada saat proses hamil. Oleh sebab itu, penting dalam memberikan asuhanterhadap ibu hamil



dengan meminimalkan intervensi yang tidak perlu. Bidan berperan dalam memberikan perawatan terhadap ibu hamil dalam memberikan kenyamanan bagi ibu hamil. Proses kehamilan dimulai dari fertilisasi (konsepsi) hingga kelahiran bayi, dan selama perjalanan ini, terjadi berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang berdampak berbeda pada setiap wanita hamil (Hakiki, widiyastuti, & Danti, 2022). Kehamilan dengan resiko tinggi merupakan sebuah kehamilan dimana jiwa dan juga kesehatan ibu dan bayi bisa terancam. Kehamilan yang beresiko merupakan sebuah kehamilan yang memiliki resiko lebih besar dari kehamilan normal biasanya bagi ibu maupun juga bayinya, yang dapat berakibat kematian sebelum atau sesudah persalinan (Putri & Ismiyatun, 2020). Persepsi ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi yang baik maka bisa mengubah pola pikir ibu hamil tentang pemeriksaan yang akan dilakukan, Jika persepsi ibu hamil tentang resiko tinggi baik maka ibu hamil akan dapat melakukan pemeriksaan kehamilan secara patuh sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan (Qudriani & Hidayah, 2017). Kecemasan pada ibu yang memiliki resiko tinggi dalam kehamilan dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim sehingga dapat menyebabkan preeklampsia kehamilan, keguguran dan juga dapat terjadi kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (Saputri & Yudianti, 2020). Ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil maka akan dapat menurunkan kecemasan (SImbolon & Siburian, 2021). Kelas Ibu Hamil merupakan sebuah sarana bagi ibu hamil juga keluarganya untuk belajar bersama terkait kesehatan ibu hamil yang dapat dilaksanakan dalam bentuk tatap muka didalam sebuah kelompok sehingga ibu hamil dapat belajar untuk menekan rasa cemasnya, seperti : belajar senam hamil, menerapkan tehnik *Self-Healing* dan juga memeriksakan kehamilan secara teratur (Handayani, Sari, Ridmadhanti, & Tarigan, 2021). Di wilayah kerja Puskesmas Kertosari banyak ditemui masalah pada ibu hamil dengan risiko tinggi, seperti *anemia*, kehamilan pada usia yang terlalu muda, umur ibu terlalu tua, jarak kehamilan yang dekat, serta pengalaman hamil lebih dari tiga kali, kondisi seperti HB yang terlalu tinggi saat kehamilan, dan kekurangan energi kronis (KEK) juga menjadi perhatian. Semua masalah ini dapat menyebabkan kecemasan bagi ibu hamil dalam menjalani masa kehamilannya.

Teknik *self-healing* adalah suatu proses penyembuhan yang dapat dilakukan dengan mandiri, dimana individu mempercayai kemampuan dirinya untuk sembuh, dengan dukungan dari lingkungan dan faktor eksternal yang bersifat mendukung. Dalam konteks ini, ibu hamil dapat menerapkan self – healing melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan, seperti menonton film, melakukan perjalanan singkat, berkumpul dengan teman – temannya, serta melakukan sebuah kegiatan yang positif lainnya. Dengan melakukan hal – hal yang membuatnya merasa bahagia, ibu hamil yang berisiko tinggi dapat mengurangi kecemasan yang mungkin dihadapinya (rahmasari, 2020). Dalam pengabdian ini, mitra yang terlibat adalah kelompok kader Posyandu di Kelurahan Kertosari. Kader posyandu yaitu sekelompok anggota masyarakat yang ditetapkan oleh desa untuk bekerja sama dengan tim kesehatan dari puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan sesuai dengan peran masing – masing (Maria.T.E.Koba, Mado, & Kenjam, 2019). Meski kader Posyandu bukan tenaga

profesional, mereka mempunyai peran yang penting dalam mendukung pemerintah dalam menyelesaikan masalah kesehatan ibu dan anak dan juga menurunkan angka kematian ibu hamil. Saat ini, kader Posyandu di Kelurahan Kertosari sedang bertugas melakukan pendampingan kepada ibu hamil risiko tinggi. Namun, mereka masih perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai teknik self – healing. Oleh karena itu, penting untuk menjalin kerjasama dengan TIM PKK Kertosari, yang membawai kelompok kader posyandu untuk melaksanakan teknik self – healing. Diharapkan melalui pelatihan ini, para kader dapat lebih efektif dalam mendampingi ibu hamil risiko tinggi, sehingga mereka dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang, proses persalinan yang lancar, serta melahirkan bayi yang selamat dan sehat. Ini semua berpotensi menurunkan angka kematian ibu dan bayi (Atmaja, Pebryatie, & Nirmaya, 2021). Jarak antara kelompok mitra pengabdian ini dengan STIKes Banyuwangi mencapai sekitar 5,4 km, yang bisa dilalui dalam waktu sekitar 13 menit. Jika ibu hamil mulai menerapkan teknik self – healing sejak trimester pertama, diharapkan rasa nyeri saat persalinan dapat diminimalisir (Redho, Sofiani, & Warongan, 2019). Teknik *self-healing* memiliki beragam metode yang dapat dijalankan dengan bahagia, menciptakan rasa nyaman bagi ibu hamil. Salah satu metode yang mudah dilakukan secara mandiri adalah memaluli ruqyah (Akhmad, 2015).

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini juga melibatkan dua mahasiswa, yang telah memiliki relevansi pada kegiatan MBKM, yang termasuk salah satu bentuk kegiatan pembelajaran di luar kampus dengan memberikan pengalaman dari pengabdian kepada mahasiswa, dan kemampuan mengaplikasikan hasil belajar mahasiswa yang di *rekognisikan* dari mata kuliah sesuai bidang keilmuannya. Adapun indikator kinerja utama PT yang terkait adalah IKU 2 dan IKU 3, dimana mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus dengan meningkatkan *softskill* dan *hardskill* sesuai dengan *kompetensi* program studi dan dosen melaksanakan *tridharma* pada bidan pengabdian dengan melaksanakan kegiatan di luar kampus dalam mengembangkan keilmuan dan bekerjasama dengan mitra untuk mencapai target yang diinginkan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini berlangsung selama enam bulan, yang dimulai dengan pembuatan model Teknik self – healing, pengurusan perizinan, pelaksanaan program, hingga tahap evaluasi. Pelatihan untuk ibu – ibu kader dilaksanakan selama satu hari menggunakan metode *pre - test* dan *post - test*.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Persiapan

- 1) Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan selama 6 bulan dimana memberikan pelatihan terhadap ibu kader tentang tehnik *sealf-healing*.
- 2) Pada tahap pertama, pelatihan teknik *self-healing* dikoordinasikan dengan pihak Puskesmas Kertosari dan Ketua TP PKK Kelurahan Kertosari oleh Bdn. Miftahul Hakiki,S.ST., M.Kes. sebagai ketua peneliti. Langkah ini merupakan

langkah awal, karena Puskesmas Kertosari berperan sebagai pusat *edukasi* dan juga rujukan kasus dengan risiko tinggi dan Ketua TP PKK Kelurahan Kertosari membawahi kelompok kader Posyandu di wilayah Kelurahan Kertosari. Pada langkah ini, tim pengabdian akan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program pelatihan terhadap kader Posyandu di wilayah Kelurahan Kertosari.

- a. Bdn. Indah Kurniawati,, S.ST., M.Kes. sebagai anggota yang bertugas dalam pendampingan kader Posyandu dalam pelaksanaan pelatihan teknik *self-healing*.
 - b. Wahyu Fuji Hariani, S.ST., M.Kes. sebagai anggota yang bertugas dalam pendampingan ibu hamil risiko tinggi dalam mengaplikasikan teknik *self-healing*.
 - c. Zahira Arthmevy Putri F sebagai pembantu peneliti yang bertugas memonitor ibu hamil resiko tinggi dalam pelaksanaan Tehnik Self-Healing.
 - d. Rahma Devita sari sebagai pembantu peneliti yang bertugas memonitor ibu hamil resiko tinggi dalam pelaksanaan Tehnik Self-Healing.
- 3) Pada tahap kedua, tim pengabdian memfasilitasi FGD dengan Puskesmas Kertosari dan kelompok kader Posyandu di wilayah Kelurahan Kertosari.

2. Pelaksanaan

- 1) Pada tahap ketiga, tim pengabdian memfasilitasi dalam proses pelatihan kader Posyandu tentang teknik *self-healing*.
- 2) Pada tahap keempat, tim pengabdian memfasilitasi ibu hamil dengan pengetahuan tentang teknik *self-healing*.
- 3) Pada tahap kelima, tim pengabdian memfasilitasi ibu hamil dengan risiko tinggi dalam menerapkan teknik *self-healing*.
- 4) Pada tahap keenam, tim pengabdian mendorong dan memantau kader dalam melakukan pendampingan terhadap ibu hamil risiko tinggi dengan menggunakan teknik *self-healing*.
- 5) Pada tahap ketujuh, tim pengabdian memfasilitasi Puskesmas Kertosari dan kelompok kader Posyandu di wilayah Kelurahan Kertosari untuk mengevaluasi keefektifan dalam menggunakan *hypnotherapy* teknik *self-healing* terhadap ibu hamil risiko tinggi terhadap kecemasannya.

Langkah – langkah yang dilakukan antara lain :

- a. Registrasi
- b. Pembukaan
- c. Sambutan oleh Ketua Peneliti dan Ketua Kader
- d. Pemberian kuesioner awal untuk mengetahui apakah ibu – ibu kader sudah memahami tentang tehnik Self-Healing.
- e. Pembagian Modul tehnik *self-healing*.
- f. Pemberian edukasi tentang tehnik *self-healing*.

- g. Tanya jawab.
- h. Mencoba melakukan tehnik self-healing oleh kader yang didampingi oleh pemateri.
- i. Pemberian kuesioner kedua untuk mengetahui apakah ibu – ibu kader sudah memahami tentang tehnik Self-Healing yang sudah disampaikan.
- j. Evaluasi.

3. Penutupan

- 1) Pada tahap kedelapan sebagai tahap terakhir, tim pengabdian menyerahkan modul tentang tehnik *self-healing* kepada Puskesmas Kertosari dan ketua TP PKK Kelurahan Kertosari sebagai panduan keberlanjutan program secara mandiri.
- 2) Di dalam tahap-tahap kegiatan pengabdian ini, mahasiswa bertindak selaku asisten tim pengabdian yang terlibat dalam kepanitiaan kegiatan-kegiatan FGD, pelatihan, pertemuan-pertemuan teknis, dan membantu penyusunan modul pelatihan tehnik self-healing, serta melaksanakan pendampingan kader dalam menerapkan tehnik self-healing. Kegiatan-kegiatan tersebut membutuhkan waktu sekitar 6 (bulan) bulan atau satu semester, dengan rata-rata durasi kegiatan dalam 1 minggu adalah 2 jam, sehingga dalam satu semester mahasiswa berkegiatan selama 48 jam atau 2880 menit. Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh rekognisi setara 6 SKS.
- 3) Tahap akhir Pemberian souvenir sebagai ucapan terimakasih dan pelaksanaan yang berkelanjutan kader dapat mengaplikasikan kepada ibu resti untuk bisa menerapkan self healing.
- 4) Kegiatan pengabdian peltaiahan kepada kader di tutup dengan Foto bersama dengan tim, Berpamitan dengan ibu hamil, kader dan bidan wilayah
- 5) Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL KEGIATAN

HASIL

Kegiatan Pengabmas ini adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk menambah pengetahuan bagi para Kader perihal Penggunaan hypnotherapy tehnik self-healing pada ibu hamil Resiko Tinggi terhadap kecemasan pada wilayah kerja Puskesmas Kertosari Banyuwangi. Adapun akibat yang akan terjadi hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabmas ini antara lain :

Tabel 1. Data Karakteristik Umur dan Lama menjadi kader

Variabel	Mean	Median	Std.Deviasi	Minim	Maximum
Umur	40,65	39,5	9,252	26	67
Lama menjadi kader	8,75	8	5,766	1	22

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa umur ibu – ibu kader wilayah kerja Puskesmas Kertosari adalah 40,6 tahun dengan umur yang paling muda adalah 26 tahun dan yang paling tua 67 tahun dengan lama menjadi kader rata – rata 8,8 tahun yang paling baru 1 tahun dan yang paling lama 22 tahun.

Tabel 2. Data Pre dan Post test

	Mean	Median	Std.Deviasi	Minim	Max	Nilai P
Pre Test	61,5	60	14,965	30	90	0,000
Post Test	78,5	80	10,894	60	90	

Nilai rata – rata pre test sebelum diberikan penyuluhan adalah 61,5 dengan nilai minimal 30 dan maksimal 90, sedangkan setelah diberikan penyuluhan mengalami kenaikan nilai rata – rata menjadi 78,5 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 90. Sehingga terdapat sebuah perbedaan yang signifikan terkait pengetahuan kader tentang *self healing* pada ibu hamil yang sebelumnya diberikan penyuluhan dan sesudahnya diberikan sebuah penyuluhan yang dibuktikan dengan nilai P = 0,000



Gambar 1. Foto Kegiatan Registrasi



Gambar 2. Foto Kegiatan Pengisian Kuesioner



Gambar 3. Foto Keg. Pemberian Materi Self-Healing



Gambar 4. Foto Keg. Pemberian Materi Self-Healing

PEMBAHASAN

Nilai rata – rata pre test sebelum diberikan pelatihan adalah 61,5 dengan nilai minimal 30 dan maksimal 90, sedangkan setelah diberikan pelatihan mengalami kenaikan nilai rata – rata menjadi 78,5 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 90. Sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan kader tentang *self healing* pada ibu hamil sebelumnya diberikan sebuah pelatihan dan sesudahnya diberikan sebuah pelatihan yang dibuktikan dengan nilai $P = 0,000$.

Teknik *self-healing* adalah suatu proses penyembuhan dapat dilakukan dengan mandiri, dimana individu menyakini kemampuannya untuk sembuh dan didukung oleh lingkungan serta faktor eksternal yang positif. Dalam konteks ini, ibu hamil dapat melakukan berbagai kegiatan yang disukainya seperti menonton film, melakukan perjalanan singkat ke tempat yang mudah dijangkau, berkumpul dengan teman – teman, serta menjalani aktivitas positif lainnya. Dengan melakukan hal – hal yang membuatnya bahagia, ibu dapat mengurangi kecemasan yang mungkin dialaminya, terutama jika ia berada dalam kategori risiko tinggi (rahmasari, 2020). Self-Healing merupakan salah satu metode dalam pemberian afirmasi positif pada diri sendiri untuk dapat mengendalikan emosi dan juga kecemasan saat berlangsung (Cahyani, Dewi, & Darmayanti, 2024).

Dalam menggunakan teknik *self-healing* juga harus memperhatikan komunikasi *interpersonal* yang bagus, karena komunikasi *interpersonal* adalah sebab akibat kehidupan sosial, budaya bahkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian melakukan teknik *self-healing*, maka dapat memberikan pondasi pikiran yang positif terhadap ibu yang mengalami kecemasan (Noviariski, 2021). *Self-healing* ialah suatu teknik yang akan membuat damai dan bahagia bagi yang menggunakannya karena akan merasakan kenyamanan (Suwenten & Dewanto, 2022). Ditunjang juga dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Ningrum, Purwanti, & Putri, 2021) yang menyatakan bahwa Terapi *self healing* juga terbukti secara signifikan bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Seorang tenaga kesehatan dapat melakukan bimbingan dan juga dapat menolong pasien untuk dapat menolong dirinya sendiri mencapai jiwa dan badan yang sehat. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan mengajarkan relaksasi dan juga hipnoterapi dengan menggunakan tehnik *Self- Healing* (Makmun, et al., 2023). Pelaksanaan edukasi yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dalam melakukan self-healing secara mandiri dan dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental terutama pada ibu hamil (Pribadi, Yuliasari, Murti, husna, & Septidaryanti, 2023).

Para ibu kader yang sebelumnya tidak memahami tentang tehnik self-healing mempunyai pengetahuan yang kurang baik, akan tetapi setelah mengikuti pelatihan para ibu kader mempunyai pengetahuan yang baik tentang tehnik self-healing, dengan mempunyai pengetahuan yang baik diharapkan ibu – ibu kader dapat mendampingi ibu hamil dengan resiko tinggi dengan menggunakan hypnotherapy tehnik self-healing dalam menghadapi kecemasannya selama proses kehamilannya sampai dengan melahirkan dengan aman dan nyaman. Ditunjang dengan hasil prosiding dari (Atmaja,

Pebryatie, & Nirmaya, HIPNOTERAPHYTEKHNIKSELF-HEALINGUNTUK MENGHADAPI TINGGINYA KASUS KEHAMILAN BERISIKO, 2021 Vol 1, No 1) yang menyatakan bahwa jika ibu hamil dapat menurunkan kecemasannya dengan menggunakan tehnik *Self Healing* maka kehamilannya akan menjadi sehat, bayi juga sehat. Dan persalinan dapat berjalan dengan normal dan juga lancar, terbukti hasil penelitiannya dari 100% ibu yang bersalin yang di fasilitas kesehatan ada 83% yang bersalin normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pelatihan Tehnik *Self-healing* yang diselenggarakan untuk para ibu kader wilayah kerja Puskesmas Kertosari mengenai "Penggunaan Hypnotherapy Teknik Self – Healing pada Ibu Hamil dengan Risiko Tinggi Terhadap Kecemasan" berjalan dengan sukses. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader yaitu nilai rata – rata menjadi 78,5 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 90, Para ibu kader yang mengikuti pelatihan ini memberikan tanggapan yang sangat antusias. Dengan adanya pelatihan mengenai teknik *self – healing* ini, diharapkan ibu – ibu kader dapat lebih optimal dalam mendampingi ibu hamil dengan risiko tinggi dalam menghadapi kecemasan selama proses kehamilan.

SARAN

Ibu – ibu kader dapat mendampingi ibu hamil dengan resiko tinggi dengan menggunakan tehnik self-healing dan Ibu hamil dapat mengatasi kecemasannya dan menjalani kehamilannya dengan aman dan bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada kepala Puskesmas Kertosari yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat. Ini merupakan salah satu wujud pelaksanaan tridharma perguruan tinggi. Selain itu, kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi yang telah memberikan dukungan dan dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, P. (2015). *Self Healing dengan Energi Ruqyah*. google.book.
- Atmaja, R. W., Pebryatie, E., & Nirmaya, N. (2021 Vol 1, No 1). HIPNOTERAPHYTEKHNIKSELF-HEALINGUNTUK MENGHADAPI TINGGINYA KASUS KEHAMILAN BERISIKO. *Prosiding Seminar Nasional*, 1182-1187.
- Atmaja, R. W., Pebryatie, E., & Nirmaya, N. M. (2021). HIPNOTERAPHY TEKHNIK SELF-HEALING UNTUK MENGHADAPI TINGGINYA KASUS KEHAMILAN BERISIKO. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian*, 1182-1187.

- Cahyani, N. P., Dewi, K. A., & Darmayanti, P. A. (2024). Pengaruh Self-Healing pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, Vol 9 No 2 Hal 119 - 131.
- Hakiki, M., widiyastuti, N. e., & Danti, R. r. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi Covid-19*. Jawa Barat: Gue Pedia.
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., Ridmadhanti, S., & Tarigan, R. A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. *(JITPeMas POLITA) Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, Vol 1 No 2 Hal 72 - 76.
- Indrawati, S. (2016). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-3 Tahun. *Fakultas Kesehatan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 6-7.
- Makmun, I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., Adiputri, N. A., Irmayanti, N., & Andira, A. (2023). Terapeutikface massage-teknikself healinguntuk menghadapi tingginya kasus kehamilan berisiko. *(INDRA) Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 4 No 2 Hal 76 - 79.
- Maria.T.E.Koba, Mado, F. G., & Kenjam, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Akseptor Keluarga Berencana dan Peran Tenaga Kesehatan Dengan Minat Penggunaan Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). *Media Kesehatan Masyarakat Vol.1 No 1*, DOI: <https://doi.org/10.35508/mkm.v1i1.1515>, pp.1-7.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment Self Healing Pada Ibu Hamil Di era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika, Vol 1, No 2*, 32-41.
- Noviariski, Y. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing . *Nivedana*, 107-116.
- Pribadi, P., Yuliasari, A. T., Murti, W. K., husna, A., & Septidaryanti, I. (2023). Implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) in mobilizing public awareness to create a clean and healthy village in Ngaropoh Hamlet. *COMMUNITY EMPOWERMENT*, Vol 8 No 4 Hal 546 - 552.
- Putri, I. M., & Ismiyatun, N. (2020). Deteksi Dini Kehamilan Berisiko. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, Vol 8, No 1 Hal 40 - 51.
- Qudriani, M., & Hidayah, S. N. (2017). Persepsi Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi Dengan Kepatuhan Melakukan ANC. *Seminar Nasional IPTEK Terapan (SENIT)*, 197 - 203.
- rahmasari, D. (2020). *self Healing Is Knowing your own self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op . *Journal of Telenursing (JOTING)*, 205-214.
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *(MU) Jurnal Midwifery Update*, Vol 2, No 1 Hal 16 - 23.
- Simbolon, G. A., & Siburian, U. D. (2021). Pengaruh Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Berisiko. *Jurnal Endurance : kajian Ilmiah Probelma Kesehatan*, Vol 6 No 2 Hal 290 - 299.

- Suwenten, M., & Dewanto, I. (2022). *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di hati*. google.book.
- Yanuarizky, A. (2023). Self-Hypnosis sebagai Metode Trauma Healing . *Trends Is Aplied Sciences*, 27-32.