

EDUKASI HIPNOTERAPI LIMA JARI DENGAN MEDIA DESAIN INFOGRAFIS SEBAGAI SOLUSI MENGATASI KECEMASAN AKIBAT MENGHADAPI UJIAN OSCE

Five-finger Hypnotherapy Education Using Infographic Design Media as a Solution to Overcoming Anxiety Due to Facing OSCE Exams

Rahman¹, Hj. Sri Angriani¹, Reski Amelia¹

reskiamelia581@gmail.com

ABSTRACT

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) exam is often anxiety-inducing for nursing students because they require hands-on clinical skills under time pressure and objective assessment. One non-pharmacological approach that can be used to address anxiety is five-finger hypnotherapy. However, students' lack of understanding of this technique hinders its implementation. This study aimed to determine the effectiveness of five-finger hypnotherapy education through infographic design in improving understanding and reducing anxiety in first-year students facing the OSCE exam. The research method used a quasi-experimental design with a pretest and posttest approach. The sample consisted of 35 students selected using stratified random sampling. The intervention was carried out through education using infographic media containing practical guidelines for five-finger hypnotherapy. Data collection used a questionnaire and analyzed using a Paired Sample t-Test. The results showed that before the intervention, 91.4% of respondents had a poor level of understanding and none had a good level of understanding. After the intervention, 100% of respondents showed a good level of understanding. The statistical test showed a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), which means there was a significant improvement. In conclusion, five-finger hypnotherapy education using infographic media was effective in increasing understanding and reducing students' anxiety in facing the OSCE.

Keywords: *Five-finger hypnotherapy, infographics, anxiety, OSCE, nursing students.*

ABSTRAK

Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE) sering menjadi pemicu kecemasan bagi mahasiswa keperawatan karena menuntut keterampilan klinis secara langsung di bawah tekanan waktu dan penilaian objektif. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah hipnoterapi lima jari. Namun, kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap teknik ini menjadi kendala dalam penerapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi hipnoterapi lima jari melalui media desain infografis dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat I dalam menghadapi ujian OSCE. Metode penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest. Sampel terdiri dari 35 mahasiswa yang dipilih secara stratified random sampling. Intervensi dilakukan melalui edukasi menggunakan media infografis yang berisi panduan praktis hipnoterapi lima jari. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebanyak 91,4% responden memiliki tingkat pemahaman yang kurang dan tidak ada yang memiliki pemahaman baik. Setelah intervensi, 100% responden menunjukkan pemahaman baik. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan signifikan. Kesimpulannya, edukasi hipnoterapi lima jari dengan media infografis efektif meningkatkan pemahaman dan mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi OSCE.

Kata kunci: Hipnoterapi lima jari, infografis, kecemasan, OSCE, mahasiswa keperawatan.

PENDAHULUAN

Ujian Keterampilan Klinis Terstruktur (Objective Structured Clinical Examination) atau yang lebih dikenal dengan sebutan OSCE, merupakan komponen krusial dalam mengevaluasi sejauh mana kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan di dunia klinis. (Adinda Hanum et al., 2024). OSCE adalah alat untuk menilai proses pembelajaran dengan cara formatif dan sumatif. Metode ini digunakan untuk mengevaluasi keterampilan di berbagai bidang ilmu kesehatan. (Setyawan & Oktavianto, 2020), Oleh karena itu, OSCE mewajibkan mahasiswa untuk menunjukkan keterampilan klinis, pengetahuan medis, serta kemampuan berkomunikasi dalam situasi yang disimulasikan secara realistis. Proses ini sering kali disertai dengan tekanan yang dapat menimbulkan stres dan gangguan kecemasan. (Adinda Hanum et al., 2024).

Adapun menurut (Setiawan & Imamah, 2023) Dalam jurnal berjudul "Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta" dijelaskan bahwa kecemasan merupakan pengalaman yang dapat dialami oleh siapa saja, terutama oleh individu yang sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan, termasuk kalangan mahasiswa. Kecemasan ini dapat terwujud dalam bentuk fisik dan perilaku, yang terlihat melalui respons kognitif dan emosional individu. Secara singkat, ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu, yang muncul sebagai akibat dari antisipasi

terhadap potensi bahaya. Kecemasan tersebut berfungsi sebagai sinyal yang membantu individu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ancaman yang mungkin terjadi. (Mardiyani et al., 2024)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja berusia 18 hingga 22 tahun mencapai angka 9,8%. Di Indonesia, provinsi dengan tingkat gangguan kecemasan tertinggi adalah Sulawesi Tengah, yang mencatat prevalensi sekitar 19,8%, sedangkan provinsi dengan prevalensi terendah adalah Jambi, dengan angka 3,6%. Masalah ini terutama disebabkan oleh kesulitan dalam penyesuaian diri, faktor kemampuan akademik (internal), serta hambatan lingkungan yang berkaitan dengan isu sosial ekonomi (eksternal). (Riskesdas, 2018) berdasarkan hasil yang tertera dari data riskedas 2018 banyaknya yang mengalami kecemasan di karenakan kurangnya informasi cara pencegahan atau mengatasi kecemasan.

Oleh karena itu upaya penanganan yang sederhana dan efisien dalam mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan hipnoterapi lima jari. Menurut (Mawarti & Yuliana, 2021) Dalam jurnal berjudul "Hipnoterapi Lima Jari pada Klien Ansietas", dibahas tentang pemanfaatan hipnoterapi lima jari sebagai metode terapeutik. Teknik ini memanfaatkan kelima jari untuk membantu klien mengubah cara pandang mereka terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan. Proses ini melibatkan gerakan jari yang dilakukan sambil mendengarkan instruksi yang disampaikan pada ambang kesadaran bawah sadar, atau saat dalam kondisi relaksasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa. (Dekawaty, 2021) Penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh terapi hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang menunjukkan hasil yang signifikan. Dari total 77 responden yang berpartisipasi dalam terapi hipnoterapi lima jari tersebut, terdeteksi penurunan yang berarti dalam tingkat kecemasan

mahasiswa. Namun, tantangan masih ada terkait kurangnya edukasi mengenai pencegahan kecemasan, serta media yang digunakan untuk menyampaikan informasi yang belum cukup menarik untuk dibaca. Oleh karena itu, penerapan hipnoterapi dinilai cukup efektif, terutama jika dipadukan dengan penyampaian informasi melalui media infografis. Ini diharapkan dapat menarik minat pembaca untuk lebih memahami informasi yang disampaikan.

Penerapan hipnoterapi dilakukan agar sekiranya dapat mencegah kecemasan dengan cara yang lebih efisien tanpa harus mengutamakan obat-obatan, dengan pemberian edukasi melalui media infografis ditambahkan agar sekiranya pembaca dapat lebih tertarik untuk meluangkan waktu untuk membaca informasi yang telah disajikan di media infografis.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Intervensi yang diberikan berupa edukasi hipnoterapi lima jari melalui media infografis. Desain ini dipilih untuk menilai efektivitas intervensi dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Penelitian dilaksanakan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, Jurusan Keperawatan. Kegiatan penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengukuran pretest-posttest, hingga analisis data. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat I Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Makassar sebanyak 294 orang. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang ditentukan menggunakan teknik Stratified Random Sampling agar setiap kelas terwakili secara proporsional.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar dengan jumlah populasi sebanyak 294 orang yang tersebar di kelas DIII dan DIV. Mengingat jumlah populasi yang cukup besar dan adanya perbedaan jumlah mahasiswa di setiap kelas, maka digunakan teknik **stratified random sampling**. Teknik ini dipilih karena mampu memberikan representasi yang lebih seimbang dari tiap strata, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi seluruh populasi dengan lebih akurat.

Berdasarkan perhitungan, ditetapkan sampel penelitian sebanyak **35 orang** yang proporsinya diambil dari setiap kelas sesuai dengan jumlah mahasiswa di dalamnya. Dari kelas DIII A, B, dan C masing-masing terpilih 7 orang, dari DIV A sebanyak 8 orang, dan dari DIV B sebanyak 6 orang. Jumlah ini dianggap cukup untuk mewakili karakteristik seluruh populasi karena setiap strata memperoleh kesempatan yang sama untuk terlibat sebagai responden.

Pemilihan metode ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menyarankan penggunaan stratified random sampling pada populasi heterogen. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki tingkat validitas yang lebih baik, karena tidak hanya menggambarkan kondisi satu kelas tertentu, tetapi mencakup keseluruhan tingkat I Jurusan Keperawatan. Selain itu, penggunaan metode acak pada tiap strata mengurangi kemungkinan adanya bias dalam pemilihan responden, sehingga hasil penelitian lebih reliabel.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Politeknik

Kesehatan Kemenkes Makassar, Jurusan Keperawatan, yang beralamat di Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 46, Makassar, Sulawesi Selatan. Institusi ini berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam bidang keperawatan tingkat diploma tiga (D-III). Jurusan Keperawatan Poltekkes Makassar dikenal aktif dalam mengembangkan metode pembelajaran inovatif, termasuk dalam penguatan keterampilan mahasiswa menghadapi Ujian OSCE.

Lokasi kampus terletak pada koordinat geografis Lintang: 5°8'14.2" S dan Bujur: 119°24'16.7" E. Institusi ini memiliki infrastruktur pendidikan yang memadai dengan sejumlah ruang kelas teori, laboratorium keperawatan, laboratorium keterampilan dasar, serta fasilitas teknologi informasi yang mendukung kegiatan belajar berbasis media digital.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat I Jurusan Keperawatan sebanyak 35 orang, yang dipilih melalui teknik Stratified Random Sampling dari total populasi 294 mahasiswa. Proyek inovasi ini mengusung metode edukasi hipnoterapi lima jari dengan dukungan media desain infografis, sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan menjelang pelaksanaan OSCE. Proses pelaksanaan berlangsung selama bulan Mei 2025, terdiri atas tahap pretest, pemberian edukasi, dan posttest. Sebelum edukasi diberikan, hasil pretest menunjukkan bahwa 91,4% mahasiswa berada pada kategori pengetahuan kurang, dan tidak ada satu pun mahasiswa yang berada pada kategori pengetahuan baik. Namun, setelah

diberikan edukasi menggunakan media infografis, hasil posttest menunjukkan seluruh responden (100%) masuk kategori pengetahuan baik. efektivitas intervensi ini didukung oleh hasil uji statistik Paired Sample T-Test dengan nilai, menunjukkan bahwa edukasi tersebut secara signifikan meningkatkan pemahaman dan menurunkan kecemasan mahasiswa. Selain itu, responden juga menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap metode edukasi yang diberikan.

Tabel 4.1 Analisi Univariat Pretest

Pretest	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	3	8,6%
Kurang	32	91,4%
Total	35	100

Sebelum diberikan intervensi berupa edukasi hipnoterapi lima jari dengan media infografis, sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai teknik ini. Dari total 35 mahasiswa, sebanyak **32 orang** berada pada kategori pengetahuan kurang, **3 orang** pada kategori cukup, dan tidak ada satu pun yang berada pada kategori baik. Hasil ini memperlihatkan bahwa mahasiswa masih minim informasi mengenai strategi nonfarmakologis untuk mengelola kecemasan, khususnya menjelang ujian OSCE

Tabel 4.2 Analisi Univariat Posttest

Pretest	Frekuensi	Presentase
Baik	35	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Total	35	100

Setelah diberikan intervensi melalui edukasi hipnoterapi lima jari dengan media infografis, terjadi perubahan yang sangat signifikan. Seluruh responden, yaitu **35 mahasiswa (100%)**, berhasil mencapai kategori pengetahuan baik. Tidak ada lagi mahasiswa yang berada pada kategori cukup maupun kurang. Hasil ini

menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan terbukti efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa. Media infografis yang disajikan secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami membantu mahasiswa lebih cepat menyerap informasi.

Perbedaan hasil antara pretest dan posttest memperlihatkan adanya efek edukasi yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan. Temuan ini mendukung bahwa kombinasi teknik hipnoterapi lima jari dengan media infografis merupakan strategi edukatif yang tepat dan inovatif dalam membantu mahasiswa menghadapi ujian OSCE.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi hipnoterapi lima jari dengan menggunakan media infografis terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan membantu mereka mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian OSCE. Pada tahap awal, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada pada kategori pengetahuan kurang, yang menandakan minimnya pemahaman mereka mengenai teknik relaksasi sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa membutuhkan suatu bentuk intervensi edukasi yang menarik, ringkas, dan mudah dipahami agar mereka mampu menguasai strategi pengendalian kecemasan secara mandiri.

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi hipnoterapi lima jari melalui media infografis, hasil posttest memperlihatkan perubahan yang signifikan, di mana seluruh responden berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan efektivitas media infografis sebagai alat bantu edukasi, tetapi juga menguatkan bahwa hipnoterapi lima jari merupakan teknik yang praktis, sederhana, dan dapat langsung dipraktikkan mahasiswa untuk mengelola tekanan psikologis. Media infografis yang disajikan secara visual, menarik, dan sistematis memungkinkan mahasiswa lebih mudah menyerap informasi, sehingga mereka mampu mengingat dan mempraktikkan teknik tersebut dalam situasi nyata.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi antara konten edukasi berupa teknik hipnoterapi lima jari dan metode penyampaiannya melalui media infografis merupakan strategi inovatif yang relevan dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan nonfarmakologis seperti hipnoterapi dapat dijadikan alternatif dalam mengelola kecemasan, sekaligus menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan intervensi psikologis sederhana ke dalam kurikulum atau program pendukung mahasiswa. Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa keperawatan mampu menghadapi ujian OSCE dengan kondisi mental yang lebih tenang, percaya diri, dan siap secara akademik maupun emosional.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi hipnoterapi lima jari dengan media infografis terbukti efektif meningkatkan pengetahuan sekaligus membantu mahasiswa mengurangi kecemasan menjelang ujian OSCE. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan adalah pentingnya bagi mahasiswa untuk terus mempraktikkan teknik ini secara mandiri sebagai bagian dari strategi menghadapi situasi penuh tekanan. Teknik

hipnoterapi lima jari yang sederhana, mudah dipelajari, dan tidak membutuhkan alat khusus dapat dijadikan pilihan praktis dalam mengelola kecemasan sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun dalam kehidupan pribadi.

Bagi institusi pendidikan, intervensi semacam ini dapat dipertimbangkan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran maupun pelatihan nonfarmakologis, sehingga mahasiswa tidak hanya dibekali kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan psikologis dalam menghadapi stres. Selain itu, penelitian ini masih terbatas pada penggunaan media infografis sebagai sarana edukasi. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, atau dengan membandingkan efektivitas berbagai media edukasi seperti video, audio, maupun media interaktif lainnya, sangat dianjurkan agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai strategi edukatif terbaik dalam mengatasi kecemasan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Pertama-tama, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat, petunjuk, dan kesehatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada dosen pembimbing utama dan pendamping yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga,

dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penelitian berlangsung. Dukungan akademik dan motivasi yang diberikan menjadi sumber kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pihak Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, khususnya Jurusan Keperawatan, yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian dapat berjalan sesuai dengan prosedur. Dukungan kelembagaan ini memberikan ruang yang kondusif bagi peneliti untuk melaksanakan seluruh tahapan penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis hasil.

Tidak lupa, peneliti menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh responden penelitian, yaitu mahasiswa tingkat I Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar. Kesediaan mereka untuk berpartisipasi dengan penuh antusiasme, memberikan jawaban dengan jujur, serta mengikuti setiap tahapan penelitian dengan baik, merupakan kontribusi yang sangat berarti. Partisipasi aktif para responden menjadikan data yang diperoleh lebih valid, sehingga hasil penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Akhirnya, peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan semangat, motivasi, serta bantuan selama penelitian ini berlangsung. Semua dukungan tersebut menjadi landasan berharga yang membantu peneliti menyelesaikan karya ini dengan penuh tanggung jawab. Semoga segala bantuan, kebaikan, dan doa yang telah diberikan memperoleh balasan pahala dari Allah SWT, dan semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Hanum, Marisca Agustina, & Indri Sarwili. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Osce Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 112–121. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2727>
- Azizi, M., Heshmatnia, F., Milani, H., Shahhosseini, Z., Marvdashti, L. M., & Moghadam, Z. B. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy on Depression and Anxiety Symptoms in Breast Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review of Interventional Studies. *Brain and Behavior*, 14(10), 1–13. <https://doi.org/10.1002/brb3.70098>
- Azora, P. (2021). Analisis Quick Count Dengan Menggunakan Metode Stratified Random Sampling Studi Kasus Pemilu Gubernur Kalimantan Barat 2018. *Buletin Ilmiah Matematika, Statistika Dan Terapannya*, 10(1), 43–50.
- Baharvand, V., Dortaj, F., Nasri, S., & Nasrollahi, B. (2022). Psychological Achievements Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy, Cognitive Hypnotherapy, and EMDR on Improving Anxiety and Autobiographical Memory in Women. *Serial Number*, 2022(1), 1–24. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40110.2798>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624. <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>
- Ilmiah, J., & Kesehatan, I. (2024). *Asuhan keperawatan pada ny. s dengan penerapan teknik hipnosis lima jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea 1,2,3*. 3(1), 749–759.
- Junaidi, J. (2019). Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Diklat Review : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.349>
- Kurniasih, I. (2019). Lima Komponen Penting dalam Perencanaan OSCE Five Essential Keys in OSCE Planning. *Idj*, 3(1), 42–51.
- Mardiyani, W., Ellya, R., & Triyoso, T. (2024). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Menghadapi Skripsi Prodi Keperawatan di Universitas Malahayati. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3216–3227. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.15119>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Pagarra, H., Syawaluddin, A., Krismanto, W., & Sayidiman. (2022). *Media Pembelajaran*. Badan Penerbit

UNM.

- Riskesdas. (2018). Lembaga Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9). <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Upik pebriani, Nopi sani, M. lisa. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Detikproperti*, 7(2), 119–121.
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). Non-pharmacologic Approaches in Preoperative Anxiety, a Comprehensive Review. *Frontiers in Public Health*, 10(April). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>
- Wibowo, B. A., & Toni, A. (2022). Infografis Sebagai Media Kebijakan Perusahaan Dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Lingkungan Media Group Network. *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 3(2), 155–167. <https://doi.org/10.15575/jim.v3i2.23398>