



Pelatihan *Five Finger Therapy* dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Warga Binaan Pemasyarakatan

Tita Rohita¹, Enik Suhariyanti¹, Reni Hertini¹, Siti Rohimah¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

Correspondence author: Tita Rohita

Email: esuhariyanti@gmail.com

Address : Jl. RE. Martadinata Baregbeg, Ciamis, Jawa Barat, Indonesia

Submitted: 6 Agustus 2024, Revised: 7 Agustus 2024, Accepted: 10 Agustus 2024, Published: 20 Agustus 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i4.389



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Inmates (hereinafter referred to as WBP) often experience mental health disorders including depression, severe stress, and anxiety. This affects the quality of sleep which will trigger other health problems such as heart failure, coronary heart disease, and heart attacks. **Objective:** to socialize and train five-finger therapy or hereinafter referred to as Five Finger Therapy in improving sleep quality in Inmates (WBP). **Method:** the method of this activity uses lectures in socialization and training simulations. The number of participants is 40 people. The activity starts from the preparation, implementation, and evaluation stages. Data was collected through surveys, interviews, and observations before and after the implementation of therapy. **Result:** the results of the activity showed that out of 40 respondents to WBP in the Class 2B Banjar City male prison, it was found that before Five Finger Therapy was carried out, 30 WBP experienced poor sleep quality (75.0%) and 10 people or 25% had good sleep quality. After Five Finger Therapy was carried out, the category of good sleep quality increased to 32 people (80.0%) and poor quality decreased to 18 people (20.0%). **Conclusion:** this indicates that Five Finger Therapy has successfully improved the quality of WBP sleep, so that the training is effective in improving the quality of sleep of male WBP in prison. This therapy makes a positive contribution to the mental health of WBP. Recommendations for the continued implementation of five finger therapy and the importance of support from friends and prison officers in facilitating the action.

Keywords: sleep quality, five finger therapy, WBP

Pendahuluan

Warga Binaan Pemasyarakatan (selanjutnya disingkat WBP) sering mengalami gangguan kesehatan mental meliputi depresi, stres berat, dan cemas. Hal ini mempengaruhi pola tidur yang akan memicu masalah kesehatan yang lain seperti gagal jantung, penyakit jantung koroner, hingga serangan jantung (Arenas, Thomas, Wang, & DeLisser, 2019). Kualitas tidur WBP masuk dalam kategori buruk, sejumlah 7 dari 12 orang tergolong kategori sedang ke arah buruk. Faktor yang mempengaruhi buruk kualitas tidur WBP adalah ketidaknyamanan kapasitas kamar dan merindukan kebersamaan dengan anggota keluarga (Oesli, C.G., Rahayu, Y.P. & Pramadi, 2021). Penurunan kualitas tidur menjadi perhatian serius dalam konteks penjara. Lingkungan penjara yang bising, kondisi tidur yang tidak nyaman, dan ketidakpastian yang terus menerus dapat mengganggu pola tidur warga binaan. Penurunan kualitas tidur dapat menghasilkan masalah tidur seperti insomnia, gejala tidur yang tidak nyenyak, atau terbangun secara berulang (Firmansyah, Setiawan, Wibowo, Rohita, & Umami, 2021).

Teknik relaksasi merupakan salah satu usaha yang bertujuan untuk mengurangi stres melalui hipnosis diri. Salah satu bentuknya adalah teknik relaksasi lima jari atau *Five Finger Therapy*, yang menerapkan kekuatan pikiran dengan menggunakan gerakan tubuh untuk merawat diri dan mempertahankan kesehatan, atau menciptakan rasa relaksasi melalui pengaruh yang berfokus pada semua indera, termasuk perasaan, bau, penglihatan, dan pendengaran, dalam tubuh. Metode relaksasi ini, merupakan bagian CBT yang telah terbukti secara efisien mengurangi tingkat kecemasan tanpa menimbulkan efek samping dan memiliki berbagai keuntungan, yang salah satu manfaatnya terlihat pada pasien yang menjalani operasi (Setiawan et al., 2021).

Oleh karena itu, melalui pendekatan teknik relaksasi lima jari, maka diharapkan dapat mengurangi rasa cemas pada WBP sehingga kualitas tidurnya pun dapat menjadi lebih baik. Hal tersebut dilakukan dengan cara melihat perbedaan antara kualitas tidur WBP sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi lima jari. Pada penelitian sebelumnya, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner berupa tes *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur pada WBP. Berdasarkan latar belakang diatas dan belum adanya sosialisasi dan pelatihan tentang *Five Finger Therapy* atau terapi lima jari terhadap kualitas tidur pada WBP yang menjadi dasar alasan dalam pengabdian masyarakat berikut (Firmansyah, Andan, Henri Setiawan, 2021).

Tujuan

Pengabdian ini bertujuan untuk untuk mensosialisasikan sekaligus melatih terapi lima jari atau selanjutnya disebut dengan *Five Finger Therapy* dalam meningkatkan kualitas tidur pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).

Metode

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan ceramah dalam sosialisasi dan simulasi pelatihan atau *training* terapi lima jari kepada sasaran, yakni warga binaan pemasyarakatan pria yang sedang menjalani program rehabilitasi di Lapas Klas 2B Kota Banjar, yang bertujuan untuk membantu mengatasi masalah gangguan tidur. Pengabdian pada

masyarakat ini melalui beberapa metode dan tahapan yang terdiri dari tahap persiapan dan tahap kegiatan. Dimulai dengan tahap persiapan yang diawali dengan penyusunan program kerja pembinaan, penyuluhan, dan pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah.. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial, dan penjadwalan (*time schedule*).

Tahap persiapan terdiri dari inform consent terhadap warga binaan pemasyarakatan pria yang sedang menjalani program rehabilitasi di Lapas Klas 2B Kota Banjar yang akan di jadikan peserta, koordinasi dengan tim pengabdian baik dosen maupun perawat, dokter dan petugas di lapas dalam rangka berkoordinasi sebagai mitra serta persiapan tempat dan peralatan bila diperlukan. Instrumen yang digunakan adalah leaf leat sebagai media edukasi yang dapat di baca ulang oleh warga binaan pemasyarakatan pria serta menggunakan Kuesioner kualitas tidur modifikasi dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Media edukasi menggunakan sarana LCD dan laptop, dengan tampilan PPT dan video. Peserta dalam kegiatan ini adalah warga binaan pemasyarakatan pria yang sedang menjalani program rehabilitasi di Lapas Klas 2B Kota Banjar ruangan berjumlah 40 orang.

Pada tahap pelaksanaan terdiri atas *pre experiment measurement*, menggunakan kuesioner yakni setelah melakukan *informed consent* untuk *sosialisasi* dan *training* teknik relaksasi lima jari. Tahap kedua adalah *treatment*, pada hari pertama tim akan melakukan intervensi terapi lima jari (hari ke-0). Pelaksanaan relaksasi lima jari dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dengan durasi 10-15 menit dengan selang satu hari. Tahap ketiga *post experiment measurement*, setelah dilakukan intervensi selama 2 minggu, tim akan melakukan *post test* dengan kembali memberikan kuesioner PSQI .

Evaluasi atau *monitoring* dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana, kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Memperkenalkan terapi relaksasi lima jari kepada WRP pria lapas klas 2B yang sedang menjalani terapi rehabilitasi yang sebelumnya belum memahami dengan benar tentang terapi lima jari.
2. Mensimulasikan terapi lima jari pada WRP pria lapas.
3. Melatih WRP pria lapas untuk melakukan terapi lima jari.
4. Melihat efek dari terapi lima jari dalam menurunkan gangguan tidur.

Tabel 1
Hasil Nilai *Pre-test* Dan *Post-test* Pemberian Terapi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada WBP Sebelum Diberikan Terapi Lima Jari Di Lapas Pria 2B Kota Banjar pada Juni – Juli 2024 (n=40)

Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan		Pre		Post	
	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
Baik	10	25.0 %	32	80.0 %		
Buruk	30	75.0 %	18	20.0 %		
Total	40	100 %	40	100.0 %		
<u>Uji Wilcoxon $p = 0,00$</u>						

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 responden pada WBP di Lapas pria 2B Kota Banjar pada kelompok perlakuan di dapatkan saat pre-test yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden (75.0%) dan baik terdapat 10 responden atau 25 %. Setelah dilakukan terapi lima jari dilakukan post-test didapatkan kualitas tidur baik sebanyak 32 responden (80.0%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden (20.0%). Berdasarkan uji statistik dengan uji Wilcoxon Sign Rank menunjukkan bahwa $p = 0,001 \leq 0,005$ yang berarti terapi lima jari berpengaruh terhadap kualitas tidur pada WBP Lapas pria 2B Kota Banjar.. Terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dengan sesudah terapi hipnosis lima jari terhadap WBP.

Pembahasan

Data kualitas tidur pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di LP Pria setelah pemberian terapi lima jari pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur menjadi baik berjumlah 32 responden (80.0%) dan yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur berjumlah 18 responden (20.0%).

Penulis memberikan terapi lima jari selama 6x dalam 2 minggu pada kelompok WBP. Peneliti datang ke lapas pada akhir minggu ke 2 mulai dari pukul 09.30-selesai WIB. Penulis mengobservasi respon dari setiap responden saat terapi sedang berlangsung. Setiap responden mempunyai respon yang berbeda-beda, ada responden yang bahagia bisa tidur, ada yang meneteskan air mata karena teringat dengan masa lalunya bersama keluarganya, menangis karena rindu dengan anak, istri dan saudara yang lain, namun ada pula responden yang masih kesulitan dalam berkonsentrasi untuk membayangkan karena tidak serius melakukan terapi. Setiap WBP memiliki waktu yang berbeda-beda untuk dapat berkonsentrasi .

Kelima jari tangan memproduksi energi magnetis atau aliran listrik di tubuh (aura). Dengan menyentuhkan jari jemari tangan dapat menciptakan panas dan dapat menyembuhkan penyakit. Ketika

satu jari yang mewakili suatu elemen disentuh dengan ibu jari, menyebabkan elemen tersebut menjadi seimbang. Sehingga penyakit tersebut yang disebabkan karena ketidakseimbangan dapat disembuhkan. Gerakan tangan ini dapat memfasilitasi harmonisasi dari lima elemen dalam tubuh manusia (*Artadaya Training Centre*). Pada Teknik Relaksasi Lima Jari gerakan ketiga dimana ujung ibu jari disentuh pada jari manis, hal ini sesuai dengan konsep mudra adalah gerakan prithvi mudra. Dengan melakukan gerakan prithvi mudra membantu mengatasi kelemahan fisik dan mental, mencegah lesu kronis, dan memberikan dorongan energi (Dewi, 2021).

Pada teknik relaksasi lima jari gerakan pertama dimana ujung ibu jari disentuh pada jari telunjuk, hal ini sesuai dengan konsep mudra adalah gerakan gyan mudra. Melakukan gerakan gyan mudra membantu merangsang kelenjar hipofisis, yang mengontrol metabolisme, serta siklus tidur. Gyan mudra juga membantu meningkatkan memori, mencegah insomnia, menjernihkan pikiran dan dapat membantu mencegah demensia (Dewi, 2021).

Penulis berasumsi pada kelompok WBP 32 responden (80.0%) yang mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik dikarenakan para warga binaan kooperatif dalam mengikuti terapi dan mampu berkonsentrasi dengan baik untuk mengingat kembali kenangan dan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dimasa lalunya sedangkan pada 18 responden (20.0%) yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur dikarenakan belum mampu berkonsentrasi dan tidak serius dalam menjalankan terapi. dengan baik untuk membayangkan kenangan dan pengalaman dimasa lalunya. Selain itu, hasil dari data umum dari 18 responden yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa 5 responden mempunyai penyakit asam urat dan 3 responden mempunyai penyakit hipertensi. Asam urat maupun hipertensi dapat menyebabkan warga binaan merasakan nyeri yang tak tertahankan sehingga membuat tidak bisa tidur dan mudah terbangun ditengah malam.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Marlina (2011) yang menyatakan bahwa warga binaan yang sering kali terbangun dari tidur karena merasa kesakitan atau nyeri pada organ tubuh tertentu. Biasanya hal ini membuat para warga binaan sulit untuk dapat tidur kembali. Selain itu, warga binaan juga sangat rentan terhadap berbagai macam penyakit kronis dari kehidupan di lapas dari kapasitas ruang kamar tidur, kondisi lingkungan yang berisik sering menyebabkan ketidak nyamanan fisik dan mental yang dapat menyebabkan masalah tidur. Beberapa penyakit yang menyebabkan gangguan tidur diantaranya adalah penyakit pada pernafasan, jantung koroner, hipertensi, nokturia, dan penyakit tukak peptik.

Dokumentasi Kegiatan





Kesimpulan

Peningkatan kualitas tidur sebagai temuan dalam pengabdian ini berdampak penting untuk kebermanfaatan responden terutama kesehatan mental warga binaan pemasyarakatan pria lapas, terbukti setelah diberikan terapi lima jari pada WBP di Lapas pria 2B Kota Banjar mengalami perbaikan kualitas tidur dari buruk menjadi baik dan ada yang tetap pada kategori buruk, sehingga dapat disimpulkan terapi lima jari efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada WBP di Lapas pria 2B Kota Banjar. Rekomendasi penerapan berkelanjutan dari terapi lima jari dan pentingnya dukungan teman serta petugas lapas dalam memfasilitasi tindakan

Daftar Pustaka

1. Abdullah, R. H. (2015). Urgensi penggolongan narapidana dalam lembaga pemasyarakatan. *Fiat Justisia: Jurnal Ilmu Hukum*, 9(1).
2. Ahmad, A., & Mazlan, N. H. (2014). Stress and depression: A comparison study between men and women inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 153–160.
3. Al-Rousan, T., Rubenstein, L., Sieleni, B., Deol, H., & Wallace, R. B. (2017). Inside the nation's largest mental health institution: A prevalence study in a state prison system. *BMC Public Health*, 17(1), 1–9.
4. Arenas, D. J., Thomas, A., Wang, J., & DeLisser, H. M. (2019). A Systematic Review and Meta-analysis of Depression, Anxiety, and Sleep Disorders in US Adults with Food Insecurity. *Journal of General Internal Medicine*, 34(12), 2874–2882. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05202-4>
5. Arikunto, S. (2006a). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
6. Arikunto, S. (2006b). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 168.
7. Bagaskara, A. E., Setyorini, S., & Wardana, A. A. (2020). Performance Analysis of Message Broker for Communication in Fog Computing. *2020 12th International Conference on Information Technology and Electrical Engineering (ICITEE)*, 98–103.
8. Barclay, N. L., Rowley, S., Robson, A., Akram, U., & Myachikov, A. (2020). Sleep duration,

- sleep variability, and impairments of visual attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology* (2006), 73(6), 868–880. <https://doi.org/10.1177/1747021819895771>
9. Baron, K. G., & Reid, K. J. (2014). Circadian misalignment and health. *International Review of Psychiatry*, 26(2), 139–154. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.911149>
 10. D'Aurizio, G., Caldarola, A., Ninniri, M., Avvantaggiato, M., & Curcio, G. (2020). Sleep Quality and Psychological Status in a Group of Italian Prisoners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124224>
 11. Desniati, N. (2022). *Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan dan skala nyeri pada pasien kanker payudara*. Widya Mandala Surabaya Catholic University.
 12. Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.
 13. Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). Effects of five-finger relaxation technique on depression in type 2 diabetes mellitus patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1).
 14. Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
 15. Edgemon, T. G., & Clay-Warner, J. (2019). Inmate Mental Health and the Pains of Imprisonment. *Society and Mental Health*, 9(1), 33–50. <https://doi.org/10.1177/2156869318785424>
 16. Enggist, S., Møller, L., Galea, G., & Udesen, C. (2014). *Prisons and health*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
 17. Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri mulyorejo sukun malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
 18. Fakhriyani, D. (2019). *Kesehatan Mental* (Duta Media).
 19. Garland, S. N., Gehrman, P., Barg, F. K., Xie, S. X., & Mao, J. J. (2016). CHoosing Options for Insomnia in Cancer Effectively (CHOICE): Design of a patient centered comparative effectiveness trial of acupuncture and cognitive behavior therapy for insomnia. *Contemporary Clinical Trials*, 47, 349–355.
 20. Glare, P. A., Davies, P. S., Finlay, E., Gulati, A., Lemanne, D., Moryl, N., Oeffinger, K. C., Paice, J. A., Stubblefield, M. D., & Syrjala, K. L. (2014). Pain in Cancer Survivors. *Journal of Clinical Oncology*, 32(16), 1739–1747. <https://doi.org/10.1200/JCO.2013.52.4629>
 21. Götzsche, P. C., Young, A. H., & Crace, J. (2015). Does long term use of psychiatric drugs cause more harm than good? *The BMJ*, 350, h2435. <https://doi.org/10.1136/bmj.h2435>
 22. Granero, R., Valero-Solis, S., Fernández-Aranda, F., Gómez-Peña, M., Moragas, L., Mena-Moreno, T., Pino-Gutierrez, A. del, Codina, E., Martín-Romera, V., Casalé, G., Agüera, Z., Baenas-Soto, I., Valenciano-Mendoza, E., Mora-Maltas, B., Sánchez, I., Lozano-Madrid, M., Menchón, J. M., & Murcia, S. J. (2020). Response trajectories of gambling severity after cognitive behavioral therapy in young-adult pathological gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 140–152. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00008>
 23. Hall, D., Lee, L.-W., Manseau, M. W., Pope, L., Watson, A. C., & Compton, M. T. (2019). Major Mental Illness as a Risk Factor for Incarceration. *Psychiatric Services*, 70(12), 1088–1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800425>
 24. Hasan, Z., Martinouva, R. A., Kartika, K., Asnawi, H. S., & Hasanah, U. (2022). Rehabilitasi 291 Pelatihan *Five Finger Therapy* dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Warga Binaan Pemasyarakatan

- Sosial Pecandu Narkoba Melalui Terapi Musik dalam Perspektif Hak Asasi Manusia. *As-Siyasi: Journal of Constitutional Law*, 2(1), 59–73.
25. Hasneli, H. (2014). *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*. Haifa Press.
 26. Insani, S. D., Ariani, P., & Sari, H. (2022). Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 9–11.
 27. Jalaludin, R. (2015). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya Offset.
 28. Kline, C. (2013). Sleep Quality. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1811–1813). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_849
 29. Knutson, K. L., Phelan, J., Paskow, M. J., Roach, A., Whiton, K., Langer, G., Hillygus, D. S., Mokrzycki, M., Broughton, W. A., & Chokroverty, S. (2017). The National Sleep Foundation's sleep health index. *Sleep Health*, 3(4), 234–240.
 30. Lerman, A. E., Harney, J., & Sadin, M. (2022). Prisons and Mental Health: Violence, Organizational Support, and the Effects of Correctional Work. *Criminal Justice and Behavior*, 49(2), 181–199. <https://doi.org/10.1177/00938548211037718>
 31. Liebling, A. (2017). The meaning of ending life in prison. *Journal of Correctional Health Care*, 23(1), 20–31.
 32. Maghnina, Z. Z., & Andriany, M. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan pada Sebuah Lapas Wanita di Indonesia. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 70–80.
 33. Arenas, D. J., Thomas, A., Wang, J. C., & DeLisser, H. M. (2019). A Systematic Review and Meta-analysis of Depression, Anxiety, and Sleep Disorders in US Adults with Food Insecurity. *Journal of General Internal Medicine*, 34(12), 2874–2882. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05202-4>
 34. Firmansyah, Andan, Henri Setiawan, H. A. (2021). Studi Kasus Implementasi Evidence-Based Nursing: Water Tepid Sponge Bath Untuk Menurunkan Demam Pasien Tifoid. *Jurnal Kesehatan*, 14(00007), 174–181. Retrieved from <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/issue/archive%0ASTUDI>
 35. Firmansyah, A., Setiawan, H., Wibowo, D. A., Rohita, T., & Umami, A. (2021). Virtual Reality (VR) Media Distraction Relieve Anxiety Level of the Children During Circumcision. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 611–614. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.137>
 36. Oesli, C.G., Rahayu, Y.P. & Pramadi, A. (2021). *Stres dan Kualitas Tidur Pada Warga Binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Malang*. Universitas of Surabaya.
 37. Setiawan, H., Diaz, Y., Sandi, L., Andarini, E., Kurniawan, R., Richard, S. D., & Ariyanto, H. (2021). The effect of genetic counseling on depression , anxiety , and knowledge level among diabetes mellitus patients. *Kontak*, 23(4), 330–337. <https://doi.org/10.32725/kont.2021.035>