

**PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP *HEART RATE*
VARIABILITY (HRV) *CAREGIVER* PASIEN
GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DI PASUNG DI
KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun oleh :

SELVIA YAN DARMINTO

41200504

DUTA WACANA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selvia Yan Darminto
NIM : 41200504
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP HEART RATE VARIABILITY (HRV)
CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DI PASUNG DI
KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 15 April 2020

Yang menyatakan



(Selvia Yan Darminto)
NIM.41200504

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP *HEART RATE VARIABILITY* (HRV)
CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DI PASUNG
DI KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL**

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

SELVIA YAN DARMINTO
41200504

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan DITERIMA

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada
tanggal 21 Juni 2024

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Johan Kurniawan, M.Biomed, Sp.KJ :

(Dosen Pembimbing 1/ Ketua Tim /
Penguji)



2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc :

(Dosen Pembimbing II)



3. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed :

(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 21 Juni 2024

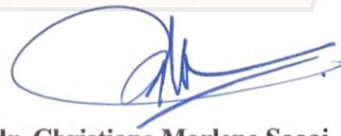
Disahkan Oleh :

Dekan

Wakil Dekan I bidang Akademik



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul :

PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP HEART RATE VARIABILITY (HRV) CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DI PASUNG DI KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 21 Juni 2024



Selvia Yan Darminto
41200504

DUTA WACANA

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Selvia Yan Darminto

NIM : 41200504

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH HIPNOSIS TERHADAP HEART RATE VARIABILITY (HRV) CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DI PASUNG DI KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 21 Juni 2024
Yang menyatakan,



Selvia Yan Darminto

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Hanya karena berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Hipnosis Terhadap Heart Rate Variability (HRV) *Caregiver* Pasien Gangguan Jiwa yang Pernah Dipasung di Komunitas PPDMS Gunung Kidul”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna dan terdapat beberapa kekurangan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang penulis miliki baik dalam kemampuan, pengetahuan, maupun pengalaman. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar karya tulis selanjutnya dapat lebih baik.

Proses penulisan karya tulis ilmiah ini menghadapi banyak kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, serta kerjasama dari berbagai pihak, karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Terutama kepada dr. Johan Kurniawan, M.Biomed, Sp.KJ, dan dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc., selaku dosen pembimbing; serta dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed, selaku dosen penguji yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran yang sangat berharga kepada penulis selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, di antaranya kepada:

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
2. dr. Saverina Nungky Dian Hapsari, MHPE, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu penulis selama masa pre-klinik dengan bimbingan dan ilmunya yang sangat berharga.

3. Mami dan Papi yang tiada henti memberikan doa dan dukungan serta cinta kasih yang luar biasa. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan karya ini juga tidak terlepas dari dorongan, semangat, dan cinta kasih yang selalu diberikan oleh Mami dan Papi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik
4. Adik – adik tersayang Difenya Yan Darminto dan William Yan Darminto, yang selalu memberikan semangat dan keceriaan. Semangat serta doa yang adik adik berikan menjadi penghibur dan penyemangat bagi penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Robi Fajal Mutaqin, sahabat, teman, dan pendengar yang selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan tanpa henti, dan membantu penulis melewati masa-masa sulit dalam penulisan karya tulis ilmiah
6. Naura Natasya, sahabat dan pendengar yang baik, yang tanpa lelah selalu ada untuk memberikan semangat dan menjadi tempat berbagi cerita. Serta merayakan semua hal kecil maupun hal besar yang penulis jalani selama penulisan karya tulis ilmiah
7. Nadya Putri Maharani, Birgita Anggun, dan Maharani Nizar, sahabat-sahabat yang selalu ada di saat senang maupun susah. Terima kasih atas dukungan tanpa henti dan kehadiran kalian yang selalu membuat hari-hari penulis lebih berwarna
8. Alistresya Novaneka, Jessica Aurelia, Dian Meilisa Tampubolon, Made Gita Sriwahyuni, dan Agustina Ellena Putri, teman-teman terdekat dari awal pre-klinik hingga akhir. Terima kasih atas dukungan dan support yang tiada hentinya. Dukungan dan kebersamaan yang sangat berarti bagi penulis selama masa studi ini, dari awal memasuki pre-klinik hingga selesainya penulisan karya tulis ilmiah ini
9. Daniel Umbu, Marisa, Meliana, Intan, Maria, Efril, Maya dan Intan, teman-teman dekat yang selalu hadir dengan tawa dan canda. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan kalian yang membuat perjalanan penulisan ini terasa lebih ringan.

10. Pendengar dan supporter terbaik IJI (Manda, Zahra, Alfhira, Auffa, Diah) yang kebersamai penulis sejak 7 tahun ini, Anak Pintar (Bagas, Tafa, Hilal, Gufron), dan pendengar setia sejak awal pre-klinik (Tara, Ellisa, Diah). Terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini.
11. Seluruh PA dan PAA Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang telah memberikan dukungan, bantuan, ilmu yang tidak ternilai harganya, serta masukan, pemikiran, dan tenaga selama proses pembelajaran yang dapat menambah wawasan bagi penulis.
12. Teman-teman AXON FK UKDW 2020, terima kasih karena sudah selalu saling mendukung setiap saat. Semoga kita semua bisa berjumpa beberapa tahun ke depan dengan impian dan cita-cita masing-masing yang telah terwujud.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas doa serta dukungan yang sangat berharga bagi penulis. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua yang telah membantu dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna, baik dari isi maupun penyusunannya. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka untuk segala bentuk saran, masukan, kritik, dan perbaikan yang membangun dari berbagai pihak. Penulis juga berharap agar proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi para pembaca.

Yogyakarta, 2024

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	1
BAB I PENDAHULUAN	2
1.1 LATAR BELAKANG.....	2
1.2 RUMUSAN MASALAH	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	4
1.5 KEASLIAN PENELITIAN.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1.1 <i>Caregiver</i> ODGJ	9
2.1.2 <i>Hipnosis</i>	14
2.1.3 <i>Heart Rate Variability</i> (HRV).....	23
2.1.4 Hubungan Stres dengan HRV	29
2.1.5 Hubungan Hipnosis dengan PFC	30
2.1.6 Hubungan Hipocampus dengan Hipnosis	33
2.1.7 Hubungan Hipnosis dengan HRV	33
2.2 LANDASAN TEORI	34
2.3 KERANGKA TEORI.....	36
2.4 KERANGKA KONSEP	36
2.5 HIPOTESIS	37

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 DESAIN PENELITIAN	38
3.2 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	38
3.3 POPULASI DAN SAMPLING	38
3.4 VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPRASIONAL	39
3.4.1 Variabel Penelitian.....	39
3.4.2 Definisi Oprasional	39
3.5 SAMPLE SIZE.....	39
3.6 ALAT DAN BAHAN PENELITIAN	40
3.7 PELAKSANAAN PENELITIAN	41
3.8 ANALISIS DATA.....	41
3.9 ETIKA PENELITIAN.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 HASIL	43
4.2 PEMBAHASAN	45
4.3 KEKURANGAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 KESIMPULAN	52
5.2 SARAN	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	59

DUTA WACANA

DAFTAR TABEL

Table 1. Keaslian Penelitian.....	5
Table 2. Data Hasil Penelitian.....	43
Table 3. Karakteristik Responden	44
Table 4. Karakteristik Responden	44
Table 5. <i>Heart Rate Variability Caregiver</i>	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	17
Gambar 2.....	31
Gambar 3. Kerangka Teori.....	36
Gambar 4. Kerangka Konsep	37
Gambar 5. Alur Penelitian.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kelaikan Etik.....	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 3 Data Mentah	61
Lampiran 4 <i>Curriculum Vitae</i> Peneliti.....	62



PENGARUH PELATIHAN HIPNOSIS TERHADAP HEART RATE VARIABILITY (HRV) CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA DI KOMUNITAS PPDMS GUNUNG KIDUL

Selvya Yan Darminto¹, Johan Kurniawan², Yanti Ivana Suryanto³,

¹²³*Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Alamat Korespondensi: Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Duta Wacana,
Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota
Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55224

Email: penelitianKTI@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : *Caregiver* memiliki peran penting dalam perawatan pasien gangguan jiwa (ODGJ) yang pernah dipasung. Beban psikologis dan fisik yang tinggi seringkali menimbulkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan mereka. Pelatihan hipnosis diketahui dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan *Heart Rate Variability* (HRV), suatu indikator kesehatan kardiovaskular dan respons terhadap stres.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh pelatihan hipnosis terhadap HRV pada *caregiver* pasien gangguan jiwa yang pernah dipasung di komunitas PPDMS Gunung Kidul.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *observasional* deskriptif dengan desain *pre-post* dengan kontrol menggunakan data sekunder. Populasi penelitian adalah *caregiver* pasien gangguan jiwa yang pernah dipasung di komunitas PPDMS Gunung Kidul. Data HRV diukur sebelum dan sesudah pelatihan hipnosis menggunakan alat pengukur HRV.

Hasil : Dari hasil penelitian, kelompok intervensi didominasi dengan penurunan tingkat *Heart Rate Variability* (HRV) dari 2 *caregiver* diikuti dengan peningkatan *Heart Rate Variability* (HRV) dari 1 *caregiver*. Pada kelompok kontrol didominasi dengan peningkatan *Heart Rate Variability* (HRV) dari 3 *caregiver* dan peningkatan pada 1 *caregiver*.

Kesimpulan : Pelatihan hipnosis memiliki pengaruh terhadap peningkatan HRV pada *caregiver* pasien gangguan jiwa yang pernah di pasung. Hipnosis dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres pada *caregiver*.

Kata Kunci :

Hipnosis, *Heart Rate Variability*, *Caregiver*, Gangguan Jiwa, Stres.

THE INFLUENCE OF HYPNOSIS TRAINING ON HEART RATE VARIABILITY (HRV) OF CAREGIVERS OF PATIENTS WITH MENTAL DISORDERS IN THE PPDMS GUNUNG KIDUL COMMUNITY

Selvia Yan Darminto¹, Johan Kurniawan², Yanti Ivana Suryanto³,

¹²³ *Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University Yogyakarta*

Correspondence Address: Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University
Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Street, Kota Baru, Gondokusuman, Yogyakarta,
55224,

Email: penelitianKTI@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background : Caregivers play a crucial role in the care of mentally ill patients (ODGJ) who have been restrained. The high psychological and physical burden often leads to stress, negatively impacting their health. Hypnosis training is known to help reduce stress and increase Heart Rate Variability (HRV), an indicator of cardiovascular health and stress response.

Objective : This study aims to assess the effect of hypnosis training on HRV in caregivers of mentally ill patients who have been restrained in the PPDMS community of Gunung Kidul.

Method : This research uses a descriptive observational method with a pre-post design with control using secondary data. The study population consists of caregivers of mentally ill patients who have been restrained in the PPDMS community of Gunung Kidul. HRV data were measured before and after hypnosis training using an HRV measurement tool.

Result : From the research findings, the intervention group was dominated by a decrease in Heart Rate Variability (HRV) from 2 caregivers, followed by an increase in Heart Rate Variability (HRV) from 1 caregiver. In the group control, there was a predominant increase in Heart Rate Variability (HRV) from 3 caregivers, along with an increase from 1 caregiver.

Conclusion : Hypnosis training has an impact on increasing HRV in caregivers of mentally ill patients who have been restrained. Hypnosis can be used as an effective intervention to reduce stress in caregivers.

Keywords :

Hypnosis, Heart Rate Variability, Caregiver, Mental Illness, Stress

BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Awad dan Voruganti (2008) menjelaskan bahwa *caregiver* merupakan individu yang secara keseluruhan mendukung serta merawat individu lain (pasien). *Caregiver* adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang yang memerlukan bantuan karena penyakit dan keterbatasannya (Doyle and Timonen, 2009). Menurut Arksey, dkk (2005) dalam Nutrix Journal Tugas – tugas yang dilakukan oleh *caregiver* adalah membantu perawatan personal pada pasien seperti membantu pasien mandi, berpakaian, dan urusan toilet; asuhan keperawatan seperti pengawasan obat dan dukungan emosional; serta memberikan empati serta rasa sayang kepada pasien. Keberadaan *caregiver* memiliki peran penting dalam perawatan pasien serta memastikan segala tindakan yang diberikan kepada pasien sudah baik dan benar. Melihat banyaknya tugas yang diberikan kepada *caregiver* berpotensi akan menyebabkan perasaan terbebani bagi *caregiver*, yang biasa disebut dengan beban pengasuhan atau *caregiver burden* (Etters et al., 2008).

Caregiver burden merupakan kondisi psikologis yang disebabkan karena adanya kombinasi dari tekanan fisik, emosi serta sosial seperti keterbatasan ekonomi dalam merawat pasien (Dillehay & Sandys, 1990). Pada penelitian Huang et.al pada tahun 2010 menyebutkan bahwa dari 88 *caregiver*, 42% diantaranya mengalami masalah depresi. *Caregiver* yang terlalu berdedikasi dalam merawat orang lain berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan, karena mereka cenderung mengorbankan kepentingan pribadi mereka. Mereka mungkin tidak menyadari atau mengabaikan gejala-gejala penyakit, kelelahan, atau stres yang mereka alami. Stres dapat merugikan kesehatan fisik *caregiver*, dan juga dapat membuat mereka lebih mudah menjadi agresif secara fisik terhadap individu yang mereka rawat .

Berdasarkan data yang diterbitkan Kemenkes jumlah ODGJ di Indonesia yang dipasung mengalami peningkatan pada triwulan II 2022

mencapai 4.304. Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta meninformasikan bahwa angka pasung hingga triwulan III 2022 masih ada 30 orang. Di daerah Gunung Kidul, dari data yang diberikan Dinas Kesehatan Gunung Kidul masih ada 1.444 orang dengan gangguan jiwa dan 17 di antaranya mengalami pemasungan. Pasien gangguan jiwa yang dipasung membutuhkan keberadaan *caregiver*, sehingga jumlah pasien gangguan jiwa akan sama dengan jumlah *caregiver*. Pasien gangguan jiwa terbatas dalam melakukan aktifitas fisik dan membutuhkan bantuan *caregiver*, sehingga *caregiver* berpotensi terbebani oleh beban dan tekanan yang menyebabkan *caregiver* menjadi stres.

Stres dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan serta gangguan yang bisa berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017). Stres merupakan reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi bila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan beban yang diterima dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan dan beban (Jenita DT Donsu, 2017). Banyak peneliti melakukan penelitian mengenai intervensi dalam mengurangi stres. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yaitu hipnoterapi (A, 2017). Hipnosis sendiri bekerja dengan menggunakan pikiran bawah sadar (*under consius mind*) yang diyakini dapat memulihkan individu dalam menyelesaikan permasalahan stres yang dihadapi atau sebagai *coping emotional*.

Hipnosis merupakan teknik dimana menempatkan seseorang pada kondisi fokus yang mendalam sehingga mudah untuk diberikan sugesti dan intruksi. Hipnoterapi adalah penggunaan hipnosis dalam konteks terapi untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, psikologis dan perilaku (Aflahatinufus et al., 2022). Menurut Albrahamsen (2010) hipnosis mudah diterapkan sebagai intervensi untuk menurunkan stres. Ketidakseimbangan mental karena Stres dapat menyebabkan tubuh menjadi sulit untuk mempertahankan homeostasis. Selama stres akan terjadi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis.

Sistem saraf simpatis adalah bagian dari sistem saraf otonom yang akan bertanggung jawab merespon situasi “*fight or flight*”. Saat tubuh merasa stres maka aktivitas sistem saraf simpatis meningkat, hal ini dapat menyebabkan peningkatan detak jantung. (Kim et al., 2018) dalam *Journal Psychiatry Investigation* (2018) menjelaskan bahwa *Heart Rate Variability* (HRV) dipengaruhi oleh stres sehingga mendukung penggunaan pengukuran variabilitas detak jantung sebagai penilaian objektif terhadap dan stress. HRV mewakili kemampuan jantung dalam merespon berbagai rangsang fisiologis dan lingkungan. *Heart Rate Variability* (HRV) yang rendah menunjukkan detak jantung yang monoton. Selain itu, HRV yang rendah dikaitkan dengan gangguan kemampuan sistem saraf otonom dalam mengatasi stres internal dan eksternal. Oleh karena itu peneliti menggunakan HRV sebagai pengukuran objektif dari stres psikologis yang dialami oleh *caregiver* gangguan jiwa yang pernah di pasung di komunitas Pusat Pemberdayaan Disabilitas Mitra Sejahtera (PPDMS) di Gunung Kidul.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pelatihan hipnosis terhadap *Heart Rate Variability* (HRV) *caregiver* pasien gangguan jiwa yang pernah di pasung di komunitas PPDMS Gunung Kidul?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Untuk menilai pengaruh pelatihan hipnosis terhadap *Heart Rate Variability* (HRV) *caregiver* gangguan jiwa yang pernah di pasung.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Klinis

Sebagai referensi bagi pembaca mengenai hubungan pelatihan hipnosis terhadap *Heart Rate Variability* (HRV) *caregiver* gangguan jiwa masyarakat di komunitas PPDMS

1.4.2 Manfaat Akademis

- 1.4.2.1 Menambah wawasan serta pemahaman bagi peneliti tentang pelatihan hipnosis terhadap Heart Rate Variability (HRV) caregiver gangguan jiwa Masyarakat di komunitas PPDMS gunung kidul.
- 1.4.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan acuan bagi peneliti lain mengenai Heart Rate Variability (HRV) caregiver

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Terdapat beberapa penelitian terkait dengan penelitian yang dilakukan dari beberapa literatur dengan kata kunci *hypnosis*, *caregiver*, *heart rate variability*, orang dengan gangguan jiwa, skizofrenia, dan tingkat Stres. Ada beberapa perbedaan dari penelitian yang sebelumnya dilakukan dengan penelitian yang dilakukan yakni variabel penelitian, instrument penelitian, subject penelitian, metode yang digunakan serta lokasi penelitian. Oleh karena adanya perbedaan penelitian sehingga peneliti mengangkat topik “Pengaruh Pelatihan Hypnosis terhadap Heart Rate Variability (HRV) caregiver Gangguan Jiwa yang Pernah di pasung di Gunung Kidul”.

Table 1. Keaslian Penelitian			
PENELITI	JUDUL	METODE	HASIL
(Rochmawati et al., 2022)	Tingkat Stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan Skizofrenia (ODS)	Kuantitatif <i>non experimental sectional</i> dengan metode studi korelasi	Penelitian dengan 110 audience kemudian akan diolah dengan teknik total sampling dari dua kelurahan di daerah Semarang. Didapatkan hasil hubungan tingkat Stres dengan kemampuan kognitif serta adanya hubungan antara Stres dengan kemampuan psikomotor.

(Anantasari et al., 2012)	Hipnosis Mengurangi Cemas dan Antenatal	dalam Rasa Nyeri	Kualitatif desain analitic pendekatan comparasi 2 sampel berpasangan	dengan melalui	Hasil analisis 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.
(Novani et al., 2019)	Analisa Jantung Metode Variability untuk Stres Mental Berbasis Photoplethysmograph (PPG)	Detak dengan Heart Rate (HRV) Pengenalan	Experimental. Pengujian Sensor dengan Berbasis Photoplethysmograph (PPG)	Pulse Amped Existing	Hasil dari penelitian ini menerangkan hasil dari analisis HRV bahwa domain frekuensi yang mengungkapkan bahwa nilai frekuensi rendah (LF) meningkat secara signifikan pada kondisi stres tinggi, dengan nilai LF tertinggi mencapai 23,4204 ms ² . Sebaliknya, nilai frekuensi tinggi (HF) meningkat pada stres ringan, dengan nilai HF tertinggi mencapai 19,825 ms ² . Namun, pada kasus data stres

		berat, nilai HF tertinggi adalah 13,9231 ms ² .
(Marizki et al., 2014)	Evaluasi Beban Kerja Mental dan Kualitas Tidur Operator Call Center Menggunakan Metode Heart Rate Variability dan Sleep Quality Index	Kualitatif. Pengukuran kualitas tidur secara subjektif menggunakan sleep quality index dan mengukur beban mental kerja secara objektif menggunakan Heart Rate Variability Hasil yang didapat seluruh pekerja call center memiliki score PSQI > 5 artinya kualitas tidur pekerja call center tidak baik dan tingkat beban kerja mental berdasarkan nilai parameter HRV mengidentifikasi bahwa beban kerja mental operator call center rata-rata meningkat ketika perubahan shift kerja
(Triyani et al., 2016)	Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan	Experimental dengan pre post design with control untuk membandingkan hasil pelatihan relaksasi dengan metode hypnobirthing yang dapat mengurangi kecemasan Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata tingkat kecemasan pada sampel kasus dengan tingkat kecemasan dengan sampel kontrol (Standar Deviasi sebesar 6,004). Terdapat pengaruh yang bermakna pada kelompok yang

menggunakan terapi hypnosis dengan rata-rata penurunan kecemasan sebesar 21,550 poin dengan nilai $p \text{ value} < 0,001$. Oleh karena itu, hipnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nullipara triwulan III.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Terdapat perbedaan *Heart Rate Variability* (HRV) *caregiver* pasien gangguan jiwa yang pernah di pasung di komunitas PPDMS Gunung Kidul sebelum diberikan perlakuan hipnosis dan setelah diberikan perlakuan hipnosis.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan, berikut terdapat beberapa saran:

1. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperluas jumlah partisipan dalam penelitian mendatang. Ini dapat dilakukan dengan mengadakan rekrutmen lebih luas di berbagai komunitas atau lembaga yang relevan. Dengan melibatkan lebih banyak responden, akan ada potensi untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif dan reliabel.
2. Penting untuk memperhatikan keseimbangan antara jumlah pria dan wanita dalam sampel. Serta dapat mempertimbangkan untuk menyamakan karakteristik usia responden kedua kelompok. Dengan melakukan ini, peneliti dapat mengevaluasi apakah efek pelatihan hipnosis bervariasi tergantung pada usia *caregiver*.
3. Penelitian selanjutnya juga bisa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi HRV, seperti tingkat stres, tingkat pendidikan, atau pengalaman sebelumnya dengan hipnosis selain karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin. Hal ini akan membantu memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A, N. D. (2017). *Hypnosis : Menembus Pikiran Bawah Sadar*.
- Ader, R., & Cohen, N. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *The Lancet*, 345(8942), 99–103.
- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Stres pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245.
<https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Ahmad, A. H. (2011). *The Role of the Prefrontal Cortex in Pain Modulation*. September.
- Al-Rawashdeh, S. Y., Lennie, T. A., & Chung, M. L. (2016). Psychometrics of the Zarit Burden Interview in Caregivers of Patients With Heart Failure. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(6), E21–E28.
<https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000348>
- Anantasari, R., R., N. W. D., & Gunawan. (2012). Hipnosis dalam Mengurangi Rasa Cemas dan Nyeri Antenatal. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 189–196.
- Astuti, A. D. (2017). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen*. Kebumen. STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Awad, A. G., & Voruganti, L. N. P. (2008). The Burden of Schizophrenia on Caregivers. *PharmacoEconomics*, 26(2), 149–162.
<https://doi.org/10.2165/00019053-200826020-00005>
- Chen HM, Huang MF, Yeh YC, et al. (2015). No Title. In *Effectiveness of coping strategies intervention on caregiver burden among caregivers of elderly patients with dementia*. *Psychogeriatrics* (Vol. 15).
- CW Lam, P., Ng, P., & Tori, C. (2013). Burdens and Psychological Health of Family Caregivers of People with Schizophrenia in Two Chinese Metropolitan Cities: Hong Kong and Guangzhou. *Community Mental Health Journal*, 49(6), 841–846. <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9622-6>
- De Benedittis, G. (2024). Hypnotic Modulation of Autonomic Nervous System (ANS) Activity. *Brain Sciences*, 14(3).
<https://doi.org/10.3390/brainsci14030249>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Dias Saraswati, S., Suryo Prabandari, Y., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh

- Terapi Kelompok Suportif Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 55–66.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art5>
- Dillehay, R. C., & Sandys, M. R. (1990). Caregivers for Alzheimer's Patients: What We Are Learning from Research. *The International Journal of Aging and Human Development*, 30(4), 263–285. <https://doi.org/10.2190/2P3J-A9AH-HHF4-00RG>
- Dkk, A. (2018). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari terhadap Tingkat Stres akademik remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kab. Magelang. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- DOYLE, M., & TIMONEN, V. (2009). The different faces of care work: understanding the experiences of the multi-cultural care workforce. *Ageing and Society*, 29(3), 337–350. <https://doi.org/10.1017/S0144686X08007708>
- Elias, J. (2005). *Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/NLP*. Five Wisdoms Press.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870>
- Etters, L., Goodall, D., & Harrison, B. E. (2008). Caregiver burden among dementia patient caregivers: A review of the literature. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(8), 423–428.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2008.00342.x>
- Fadilah, M. (2018). Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13969>
- Fang, S.-C., Wu, Y.-L., & Tsai, P.-S. (2020). Heart Rate Variability and Risk of All-Cause Death and Cardiovascular Events in Patients With Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Biological Research For Nursing*, 22(1), 45–56. <https://doi.org/10.1177/1099800419877442>
- Garavaglia, L., Gulich, D., Defeo, M. M., Thomas Mailland, J., & Irurzun, I. M. (2021). The effect of age on the heart rate variability of healthy subjects. *PLOS ONE*, 16(10), e0255894. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255894>
- Ghati, N., Killa, A. K., Sharma, G., Karunakaran, B., Agarwal, A., Mohanty, S., ... & Pandey, R. M. (2021). A randomized trial of the immediate effect of bee-humming breathing exercise on blood pressure and heart rate variability in patients with essential hypertension. *Journal of Clinical and Experimental*, 17(4), 312–319.

- Gunawan, I. . (2015). *Basic Hypnotherapy: Certified Hipnotist (CH) Student Manual*. The Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH).
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159–165.
- Hanawari, D. (2006). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Badan Penerbit FKUI.
- Hassett, A. L., Radvanski, D. C., Vaschillo, E. G., Vaschillo, B., Sigal, L. H., Karavidas, M. K., Buyske, S., & Lehrer, P. M. (2007). A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10484-006-9028-0>
- Hayano, J., & Yuda, E. (2021). Assessment of autonomic function by long-term heart rate variability: beyond the classical framework of LF and HF measurements. *Journal of Physiological Anthropology*, 40(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40101-021-00272-y>
- Henje Blom, E., Olsson, E., Serlachius, E., Ericson, M., & Ingvar, M. (2010). Heart rate variability (HRV) in adolescent females with anxiety disorders and major depressive disorder. *Acta Paediatrica*, 99(4), 604–611. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01657.x>
- Jenita DT Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Press.
- Jensen, M. P., Adachi, T., & Hakimian, S. (2015). Brain Oscillations, Hypnosis, and Hypnotizability. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(3), 230–253. <https://doi.org/10.1080/00029157.2014.976786>
- Jensen, M. P., Jamieson, G. A., Lutz, A., Mazzoni, G., McGeown, W. J., Santarcangelo, E. L., Demertzi, A., De Pascalis, V., Bányai, É. I., Rominger, C., Vuilleumier, P., Faymonville, M.-E., & Terhune, D. B. (2017). New directions in hypnosis research: strategies for advancing the cognitive and clinical neuroscience of hypnosis. *Neuroscience of Consciousness*, 2017(1), 1–14. <https://doi.org/10.1093/nc/nix004>
- Kim, H.-G., Cheon, E.-J., Bai, D.-S., Lee, Y. H., & Koo, B.-H. (2018). Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review of the Literature. *Psychiatry Investigation*, 15(3), 235–245. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.08.17>
- Laksono, E. D., Elektro, J. T., Industri, F. T., & Indonesia, U. I. (2019). *Analisa Karakteristik Heart Rate Variability (Hrv)*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–170.

- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>
- Lischke, A., Jacksteit, R., Mau-Moeller, A., Pahnke, R., Hamm, A. O., & Weippert, M. (2018). Heart rate variability is associated with psychosocial stress in distinct social domains. *Journal of Psychosomatic Research*, 106, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.01.005>
- Louis, J. W. B. L. C. F. J. L. H. P. K. M. Z. K. W. E. L. E. M. P.-K. E. K. St. (2016). Electroencephalography (EEG): An Introductory Text and Atlas of Normal and Abnormal Findings in Adults, Children, and Infants. *American Epilepsy Society*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557655/#article-20919.r21>
- Madhyastha, S., Latha V, P., Soubhagya R, N., Mangala, P., Rajalakshmi, R., & Madhyastha, P. (2008). Effect of prenatal stress and serotonin depletion on postnatal serotonin metabolism in wistar rats. *Iranian Journal of Pharmacology and Therapeutics*, 7(1), 71–77.
- Marizki, I., Wahyuning, C. S., & Desrianty, A. (2014). Evaluasi Beban Kerja Mental dan Kualitas Tidur Operator Call Center Menggunakan Metode Heart Rate Variability dan Sleep Quality Index. *Reka Integra : Jurnal Online Teknik Industri Itenas*, 2(2), 46–56.
- Marwati, N. K. (n.d.). PENGARUH TERAPI SIBIMO (MUSIK KOMBINASI HUMOR) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI BR. SERIBATU, PENGLUMBARAN, SUSUT, BANGLI [STIKES BINA USADA BALI]. <http://repository.binausadabali.ac.id/id/eprint/408>
- McCorry, L. K. (2007). Physiology of the Autonomic Nervous System. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 71(4), 78. <https://doi.org/10.5688/aj710478>
- Moss, D., & Shaffer, F. (2016). Foundations of heart rate variability biofeedback: A book of readings. *Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback*.
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2009). *Psychology and the challenges of life*. John Wiley & Sons.
- Novani, N. P., MT., M. Arief, L., & Anjasmara, R. (2019). Analisa Detak Jantung dengan Metode Heart Rate Variability (HRV) untuk Pengenalan Stres Mental Berbasis Photoplethysmograph (PPG). *Journal of Information Technology and Computer Engineering*, 3(2), 90–95.
- Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2013). Hypnotic suggestion: opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(8), 565–576. <https://doi.org/10.1038/nrn3538>

- Oswald, V., Vanhaudenhuyse, A., Annen, J., Martial, C., Bicego, A., Rousseaux, F., Sombrun, C., Harel, Y., Faymonville, M. E., Laureys, S., Jerbi, K., & Gosseries, O. (2023). Autonomic nervous system modulation during self-induced non-ordinary states of consciousness. *Scientific Reports*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42393-7>
- Parris, B. A. (2016). The prefrontal cortex and suggestion: Hypnosis vs. Placebo effects. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR), 2009–2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00415>
- Porges, S. W. (2022). Heart Rate Variability: A Personal Journey. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 47(4), 259–271. <https://doi.org/10.1007/s10484-022-09559-x>
- PRADNYAMITA, P. (2020). *HUBUNGAN HEART RATE VARIABILITY DENGAN LEVEL KEBUGARAN DAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA PRIA*. Universitas Gadjah Mada.
- Rajendra Acharya, U., Paul Joseph, K., Kannathal, N., Lim, C. M., & Suri, J. S. (2006). *Heart rate variability: a review. Medical and biological engineering and computing*. 44, 1031–1051.
- Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Edianti, A. (2022). Tingkat stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan skizofrenia (ODS). *NURSCOPE : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1–9.
- Sarlon, J., Staniloiu, A., & Kordon, A. (2021). Heart Rate Variability Changes in Patients With Major Depressive Disorder: Related to Confounding Factors, Not to Symptom Severity? *Frontiers in Neuroscience*, 15(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.675624>
- Setiawan, T. (2009). *Hipnotis dan Hipnoterapi*. Garasi.
- Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*.
- Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2015). International Journal of Stress Management Effects of a Brief Mindfulness Meditation Intervention on Student Stress and Heart Rate Variability Effects of a Brief Mindfulness Meditation Intervention on Student Stress and Heart Rate Variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232–254. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039814>
- Sugiarso. (2013). *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Peningkatan Harga Diri pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Instalasi Hemodialisa RS Prof. Dr. Margono Soekarjo*. UMP.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Pendidikan*. EGC.

- Sutarto, A. P. (2019). Manajemen Stress Berbasis Variabilitas Denyut Jantung (HRV Biofeedback) pada Operator Industri Manufaktur. *Workshop Dan Seminar PEI 2019, February*, 1–11. <https://pei.or.id/archives/503>
- Thayer, J. F., & Sternberg, E. (2006). Beyond heart rate variability: vagal regulation of allostatic systems. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1088(1), 361–372.
- Thong, B. Y., & Tan, T. (2011). Epidemiology and risk factors for drug allergy. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 71(5), 684–700. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2125.2010.03774.x>
- Triyani, S., Fatimah, F., & Aisyah, A. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 24–32. <https://doi.org/10.36749/seajom.v2i1.62>
- Utami, A. P. (2016). *Gambaran Mekanisme Koping Stress pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sambit Ponorogo Jawa Timur*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32412>
- Vanderlei, L. C. M., Pastre, C. M., Hoshi, R. A., Carvalho, T. D. de, & Godoy, M. F. de. (2009). Noções básicas de variabilidade da frequência cardíaca e sua aplicabilidade clínica. *Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular*, 24(2), 205–217. <https://doi.org/10.1590/S0102-76382009000200018>
- Wong, Willy, & Hakim, A. (2009). *Dahsyatnya Hipnosis*. Visimedia.
- Yu, H., Wang, X., He, R., Liang, R., & Zhou, L. (2015). Measuring the Caregiver Burden of Caring for Community-Residing People with Alzheimer's Disease. *PLOS ONE*, 10(7), e0132168. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132168>
- Yüksel, R., Ozcan, O., & Dane, S. (2013). The effects of hypnosis on heart rate variability. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61(2), 162–171. <https://doi.org/10.1080/00207144.2013.753826>