

TAPAS ACUPPRESSURE TECHNIQUE (TAT) 20 MENIT PERHARI DAPAT MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN KORBAN PASCA BENCANA BANJIR

*Tapas Acuppressure Technique (Tat) 20 Minutes A Day Can Reduce Anxiety
Levels Victims of The Flood Disaster*

Nur Intan Hayati Husnul Khotimah^{1*)}, Cecep Feriansyah¹, Rizki Muliani¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

^{*)}Corresponding email: nur.intan@bku.ac.id

ABSTRACT: *The disaster that is often experienced by Bandung Regency is flood. Floods cause anxiety problems which can cause psychological distress, which requires proper treatment, one of which is the Tapas Acupressure Technique (TAT). This study aims to analyze the effect of the Tapas Acupressure Technique (TAT) on the anxiety level of flood victims. The research method used is quasi experimental with the Time Series approach involving 38 flood victims in Bandung Regency obtained by purposive sampling technique. The research subjects were given TAT treatment in 3 days for 20 minutes a day. The difference in the average level of anxiety as assessed by the Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument, and analyzed using the Wilcoxon test is the basis for determining anxiety reductio. The results showed that almost all (92.1%) flood victims experienced mild anxiety before the TAT was carried out, while after the TAT was carried out most (55.3%) flood disaster victims did not feel anxiety. The results of the average difference test obtained $p\text{-value } (0.000) < \alpha (0.05)$, this shows a decrease in the level of anxiety in flood disaster victims so that it can be concluded that TAT 20 minutes a day in 3 days can reduce the level of anxiety in flood victims in Bandung Regency. Tapas Acupressure Technique (TAT) can release neurotransmitters that cause pleasure and dopamine which gives a sense of calm so that it can be an alternative measure in dealing with anxiety problems.*

Keywords: *Anxiety, Flood, Tapas Acuppressure Technique (TAT)*

ABSTRAK: *Bencana yang sering dialami oleh Kabupaten Bandung adalah Banjir. Banjir mengakibatkan munculnya masalah kecemasan yang dapat menyebabkan distress psikologik sehingga memerlukan penanganan yang tepat, salah satu nya dengan Tapas Acupressure Technique (TAT). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek Tapas Acupressure Technique (TAT) pada tingkat kecemasan korban pasca bencana banjir. Metode penelitian menggunakan quasi experimental dengan pendekatan Time Series yang melibatkan 38 korban pasca bencana banjir di Kabupaten Bandung yang diperoleh dengan tehnik purposive sampling. Subjek penelitian diberikan perlakuan pemberian TAT dalam 3 hari selama 20 menit perhari. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan yang dinilai dengan Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument, dan dianalisa menggunakan uji Wilcoxon menjadi dasar penentuan penurunan kecemasan. Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh (92,1%) korban pasca bencana banjir mengalami cemas ringan sebelum dilakukan TAT, sedangkan setelah dilakukan TAT sebagian besar (55,3%) korban pasca bencana banjir tidak merasakan kecemasan. Hasil uji perbedaan rata-rata diperoleh $p\text{-value } (0.000) < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada korban pasca bencana banjir sehingga dapat disimpulkan bahwa TAT 20 menit sehari dalam 3 hari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada korban pasca bencana banjir di Kabupaten Bandung. Tapas*

Acupresure Technique (TAT) dapat melepaskan neurotransmitter yang menimbulkan rasa senang dan dopamine yang memberikan rasa ketenangan sehingga dapat menjadi salah satu tindakan alternative dalam menangani masalah kecemasan.

Kata Kunci: Banjir, Kecemasan, Tapas Acupresure Technique (TAT)

PENDAHULUAN

Indonesia secara geografis memicu kejadian bencana.¹ Bencana di Indonesia pada tahun 2018 ada 4051 kejadian dan bencana hydro-meteorologi yaitu banjir merupakan yang sering terjadi dengan 775 kejadian, dan Jawa Barat merupakan wilayah yang mengalami banjir tersering dengan 122 kejadian, hal ini dikarenakan secara geografis berada di bagian tengah pegunungan dan ada sungai besar seperti cimanuk dan citarum. Wilayah yang mengalami bencana banjir terberat adalah daerah Majalaya Kabupaten Bandung sebab Majalaya dilalui juga oleh sungai Citarum yang bermula (hulu) dari gunung wayang dan juga dihapit oleh gunung gede, papandayan dan kamojang.^{1,2}

Banjir secara fisik dapat mengakibatkan kerusakan, menghanyutkan rumah, korban meninggal, pengungsian, terputus jalur transportasi, korban luka, terserang penyakit kulit, diare, pernafasan.³

Dampak psikologis dapat terjadi kondisi traumatik ditandai rasa takut, cemas, kecemasan yang dialami dapat menyebabkan kondisi bingung tidak mampu memulai tugas yang sederhana, sehingga memerlukan manajemen penanganan pasca bencana.^{4,5,6,7}

Warga yang tinggal di daerah rawan banjir seperti di Kelurahan Tikala Ares Kota Manado mengalami kecemasan ringan 33,3% atau 10 orang; kecemasan sedang 40% atau 12 orang (40%); dan kecemasan berat 20% atau 6 orang, yang ditandai dengan adanya keluhan takut akan adanya banjir berulang.⁸

Kecemasan timbul akibat bencana tidak dapat diperkirakan kapan terjadinya dan kerugian apa yang akan ditimbulkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Purwastuty dalam

penelitiannya yaitu reaksi emosional kecemasan ditunjukkan dengan gejala tidak tenang dan gelisah ketika mereka berpikir tentang bencana banjir.^{9,10}

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang muncul dengan adanya perasaan khawatir, takut yang berkelanjutan dan dalam. Kecemasan yang terjadi terus menerus akan menyebabkan terganggunya produksi hormon serotonin dan adrenalin, sehingga berdampak menurunkan proses pencernaan makanan, menimbulkan rasa mual, menurunkan napsu makan, dan berdampak pada penurunan sistem imun yang beresiko mengalami penyakit-penyakit, sehingga penting untuk dilakukan penanganan masalah kecemasan pada korban pasca bencana.^{5,6,11}

Teknik penanganan kecemasan yang sederhana, mudah dilakukan, dan efektif yaitu *Tapas Acupresure Technique (TAT)*. TAT dapat mengatasi masalah emosi negative akibat trauma atau luka batin. Teknik *Tapas Acupresure Technique (TAT)* dilakukan dengan cara menekan tiga titik acupoint di belakang kepala dan wajah dengan menggunakan jari tangan dan pemberian sugesti berupa kalimat positif, penekanan pada titik-tindik median salah satunya yaitu penekanan yang menggunakan jari-jari tangan yang mempunyai fungsi mengirim energi yang dapat merangsang pengeluaran neurotransmitter dan dopamine sehingga muncul perasaan senang dan tenang.^{12,13,14}

Majalaya merupakan salah satu wilayah Jawa Barat yang berulang kali mengalami bencana banjir, berdasarkan data yang di dapat melalui wawancara kepada 10 korban bencana banjir, mengatakan saat ini pun mereka masih merasa khawatir, cemas, takut, was-was dan bingung jika melihat keadaan

cuaca yang mendung baik itu di daerah Majalaya ataupun sekitarnya karena jika cuaca buruk dan mengakibatkan hujan mereka merasa pasti akan terjadi banjir.

Masalah ini penting untuk ditangani dan menjadi latar belakang penelitian yang bertujuan untuk menganalisis efek *Tapas Acupressure Technique (TAT)* pada tingkat kecemasan korban pasca bencana banjir di Kabupaten Bandung.

METODE

Penelitian *Quasi experimental*, pendekatan *Time Series Design*, pada 38 korban pasca bencana banjir berusia 26-65 tahun di Kabupaten Bandung sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan pada tehnik *purposive sampling*

Intervensi pemberian *Tapas Acupressure Technique (TAT)*, dilakukan dalam 3 hari pelaksanaan selama 20 menit/hari, dilakukan 3 kali dalam 1 hari dan setiap kegiatan pelaksanaan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi dan setelah intervensi. Responden diukur tingkat kecemasan dengan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* instrument yang memiliki

nilai validitas 0,5 dan reabilitas 0,87, konten isi instrument ada 20 pernyataan meliputi gambaran karakteristik kecemasan ditinjau dari sikap pada 5 pertanyaan dan 15 pertanyaan gejala somatik.^{15,16}

Hasil pengukuran 3 kali per hari dalam 3 hari yang diukur setiap kali intervensi dilakukan, setiap hari dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pada sebelum dan sesudah intervensi TAT selama 20 menit sehari selama 3 hari, hasil setiap hari akan dirata-ratakan nilai kecemasannya.

Analisis data univariat serta bivariat dilakukan dalam penelitian ini dimana sebelumnya dilakukan uji normalitas data Uji Shapiro Wilk pada sampel kurang dari 50 orang.

Hasil uji normalitas untuk pre test sebesar 0,097 yang berarti memiliki nilai yang normal karena > 0.05 dan uji normalitas didapatkan 0,006 pada hasil post test hal ini menunjukkan bahwa kurang dari 0,05 yang artinya data tidak berdistribusi normal maka untuk uji hipotesis menggunakan uji non parametris yaitu uji Wilcoxon Match Pair Test.

HASIL

Pada tahap awal dilakukan pengukuran distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada korban sebelum diberikan *Tapas Acupressure Technique (TAT)* di Kabupaten Bandung dan kemudian dilakukan pengukuran distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah

diberikan TAT. Pada tabel 1 ditampilkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian *Tapas Acupressure Technique (TAT)* pada korban pasca bencana banjir di Kabupaten Bandung

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan *Tapas Acupressure Technique*

Tingkat kecemasan	Pretest		Posttest	
	Frequenc y	Percent	Frequenc y	Percent
Tidak Cemas	0	0	21	55,3
Cemas Ringan	35	92,1	17	44,7
Cemas Sedang	3	7,9	0	0
Cemas Berat	0	0	0	0
Total	38	100,0	38	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan data pada tabel 1 didapatkan data bahwa sebelum dilakukan *Tapas Acupressure Technique* hampir seluruh (92,1%)

korban pasca bencana banjir mengalami cemas ringan, sedangkan setelah dilakukan *Tapas Acupressure Technique* sebagian besar (55,3%) korban pasca bencana banjir tidak cemas.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan *Tapas Acupressure Technique*

	Pre test	post test
Hari 1	56	44
Hari 2	54	43
Hari 3	52	43
Mean	54	43

Dari tabel 2 didapatkan data bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan korban bencana banjir sebelum diberikan intervensi *Tapas Acupressure*

Technique adalah 54, Sedangkan setelah diberikan intervensi *Tapas Acupressure Technique* nilai rata-rata tingkat kecemasan adalah 43.

Tabel 3 Efektivitas *Tapas Acupressure Technique* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Sebelum f	Sebelum %	Sesudah f	Sesudah %	Mean Rank	Sum of Ranks	z	Sig. (2-tailed)
Tidak cemas	0	0	21	55,3				
Cemas ringan	35	92,1	17	44,7				
Cemas sedang	3	7,9	0	0	19,50	741,00	-5,382	,000
Cemas berat	0	0	0	0				
Total	38	100%	38	100%				

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal diperoleh tingkat *Significant sig* (2-tailed): $p\text{-value } (0.000) < \text{nilai } \alpha (0,05)$. Hasil menunjukkan bahwa *Tapas Acupressure Technique* 20 menit sehari dalam 3 hari dapat menurunkan kecemasan pada korban pasca bencana banjir Di Kabupaten Bandung

PEMBAHASAN

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa sebelum dilakukan *Tapas Acupressure Technique* hampir seluruh (92,1%) korban pasca bencana mengalami cemas ringan dengan nilai rata-rata: 54

Penelitian dilakukan setelah beberapa bulan kejadian bencana banjir sehingga dapat mempengaruhi hasil dari tingkat kecemasan. Cemas ringan yang dialami oleh korban banjir dapat disebabkan oleh karena adanya faktor eksternal yang berupa ancaman

integritas diri yaitu ketidakmampuan fisiologi atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dan faktor internal berupa adanya potensi stresor yaitu stresor psokososial yang merupakan suatu kondisi yang berdampak pada perubahan kehidupan seseorang yang membuat orang tersebut harus beradaptasi sehingga dapat menyebabkan kecemasan.¹⁷

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa warga yang tinggal di daerah rawan banjir seperti warga kelurahan tikala ares kota Manado yang sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 12 orang (40%) dari 30 responden.⁸

Peneliti menemukan data bahwa keadaan lingkungan tempat tinggal responden tampak kumuh dan masih ditemukan sisa-sisa paska bencana banjir yaitu adanya noda kotor pada dinding rumah dan lumpur kering. Responden juga kebanyakan merupakan lulusan SD dan SMP, selain itu bencana Banjir di wilayah tersebut sering berulang. Hal inilah yang jadi sebab tingkat kecemasan hampir seluruh responden adalah cemas ringan. Tingkat pendidikan dan ekonomi dan lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan karena merupakan sumber koping untuk mengatasi stressor, karena berpengaruh terhadap proses berpikir yang mana semakin tinggi level pendidikan maka semakin rasional dan mampu menangkap serta menguraikan masalah dengan informasi yang baru.¹⁷

Kejadian banjir yang berulang berdampak pada timbulnya perasaan cemas ditandai dengan takut dan gelisah walaupun kejadiannya sudah berlalu. Sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada korban banjir berulang di desa gempol sari kecamatan tanggulangin sebagian besar (62%) dari 71 responden yang diambil secara cluster sampling adalah cemas sedang, yang mana memiliki karakteristik 60%

berjenis kelamin perempuan, 75% berumur 20-30 tahun, 85,7% berpendidikan perguruan tinggi, 69,2% bekerja di swasta, 62,7% berpenghasilan kurang.¹⁸

Berdasarkan hasil yang didapat dari pengisian kuesioner oleh responden yang dilakukan sebelum melakukan *Tapas Acupressure Technique* didapatkan dari pertanyaan yang menggambarkan karakteristik kecemasan ditinjau dari sikap dan gejala somatic kecemasan jumlah jawaban terbanyak yaitu pada soal no 1 (123), 2 (123), 7 (122) dan 8 (118) yang artinya kecemasan yang dialami oleh responden ditandai dengan yang sering muncul nya perasaan gugup, gelisah, rasa takut yang tidak jelas, disertai sakit pada leher, punggung dan kepala, serta rasa lemas.

Perasaan gelisah, takut, sakit kepala dan lelah merupakan manifestasi klinis kecemasan secara umum.¹¹

Munculnya data bahwa responden merasakan gelisah, dan takut kejadian sakit kepala menunjukkan adanya kecemasan hal ini muncul karena takut akan terjadinya banjir berulang dan apabila dibiarkan beresiko akan mengganggu kesehatan sehingga perlu dilakukan penanganan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan data penelitian pada tabel 1 ditemukan bahwa setelah dilakukan *Tapas Acupressure Technique* sebagian besar (55,3%) tidak ada yang mengalami kecemasan dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan adalah 43.

Pemberian *Tapas Acupressure Technique* (TAT) dengan cara 7 langkah TAT mulai dari menekan titik akupunktur di kepala dengan disertai mengarahkan perhatian melalui berdoa, bersyukur, memaafkan, melepaskan perasaan negative, dan pengalaman yang kurang menyenangkan sehingga memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan.¹⁹

Hal ini didukung dengan penelitian yang menyebutkan bahwa *Tapas Acupressure Technique* merupakan tehnik yang sederhana dan dapat dilakukan dengan mudah dan bebas biaya, dengan *Tapas Acupressure Technique* (TAT) berpotensi meningkatkan suasana hati dan penelitian lain juga menyatakan bahwa *Tapas Acupressure Technique* (TAT) dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan signifikasi *p-value* (0,003) pada pasien praoperasi.^{12,20}

Pada penelitian ini didapatkan bahwa hasil pengisian kuesioner oleh responden yang dilakukan sesudah melakukan *Tapas Acupressure Technique* didapatkan dari 20 item pertanyaan terdapat 1 pertanyaan dengan jumlah terbanyak yaitu 101 dengan pertanyaan mengenai dapat bernapas dengan normal. *Tapas Acupressure Technique* terdapatnya penekanan pada titik-titik median yang akan melepaskan neurotransmitter yang menimbulkan rasa senang dan dopamine yang membuat tenang, sehingga membuat diri menjadi tenang dan dapat bernapas dengan baik. *Tapas Acupressure Technique* dapat merubah persepsi kita dari rasa takut menjadi cinta, *Tapas Acupressure Technique* mengubah pikiran kita tentang apa yang nyata dan berhubungan dengan kita kekuatan untuk melakukan perubahan itu penting bagi kesehatan kita.

Akan tetapi masih ada 44,7% responden dengan kecemasan ringan, bila dikaitkan dengan tingkat pendidikan kebanyakan merupakan lulusan SD dan SMP, status ekonomi rendah, pengalaman sering mengalami banjir berulang dan lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan karena merupakan sumber koping untuk mengatasi stressor, karena kemampuan berpikir akan meningkat dengan semakin meningkatnya Pendidikan karena Pendidikan tinggi dapat meningkatkan rasional seseorang sehingga menjadi koping selain itu rasa

takut akan adanya banjir kembali menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan

Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal diperoleh tingkat *Significant sig* (2-tailed): (0.000) < nilai α (0,05), yang artinya *Tapas Acupressure Technique* 20 menit per hari selama 3 hari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada korban pasca Bencana Banjir Di Kabupaten Bandung.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian sebelumnya tentang *Tapas acupressure technique* (TAT) dapat menurunkan kecemasan pasien praoperasi, nilai signifikansi $0,03 < 0,05$ berarti ada perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi TAT.¹²

TAT merupakan tehnik terapi acupressure pada titik akupuntur yang dapat memproduksi opioid endogen, meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan Gamma Aminobutyric Acid (GAMA), serta regulasi kortisol, hormon utama dari stress. Biokimia ini merubah efek struktur otak untuk menurunkan cemas, memperlambat detak jantung, menciptakan rasa tenang, dan memotong respon *fight/ flight/ freeze* (FFF).¹⁹

Tapas Acupressure Technique merupakan tehnik terapi psychology yang efektif dan sederhana yang dapat memberikan rasa tenang, damai, menyembuhkan luka batin, meningkatkan kesehatan menangani masalah emosi dalam jangka waktu yang cepat.²¹

TAT dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan cara penekanan dengan menggunakan jari tangan pada titik acupressure di median tubuh, hal ini ditujukan untuk melepaskan neurotransmitter dan dopamine sehingga muncul rasa senang, dan tenang, sehingga *Tapas Acupressure Technique* 20 menit sehari dalam 3 hari

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternative pilihan dalam menangani masalah kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa *Tapas Acuppresure Technique 20 menit sehari dalam 3 hari* dapat menurunkan kecemasan pada korban pasca bencana banjir terlihat dari hasil gambaran tingkat kecemasan dan nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan *Tapas Acuppresure Technique* mengalami penurunan.

Tapas Acuppresure Technique dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternative dalam menangani masalah kecemasan sehingga dapat dijadikan operasional prosedur untuk penatalaksanaan dalam penurunan tingkat kecemasan akibat pasca bencana.

DAFTAR RUJUKAN

1. Bencana, Badan Nasional Penanggulangan. Buku saku tanggap tangkas tangguh menghadapi bencana. Jakarta: BNPB, 2017, dapat diakses melalui: <http://biofarmaka.ipb.ac.id/biofarmaka/2018/Buku%20Saku%20Bencana%20BNPB.pdf>
2. BNPB, Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI), BNPB; 2020, dapat diakses melalui <https://bnpb.cloud/dibi/laporan5a>
3. Rosyidie, Arief. Banjir: fakta dan dampaknya, serta pengaruh dari perubahan guna lahan. *Journal of Regional and City Planning*, 2013, 24.3: 241-249. dapat diakses melalui: <http://journals.itb.ac.id/index.php/jp/article/view/4110/2196>
4. Mahardika, Dio; Setianingsih, Endang Larasati. *Manajemen Bencana Oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah (Bpbd) Dalam Menanggulangi Banjir Di Kota Semarang*. *Journal of Public Policy and Management Review*, 2018, 7.2: 502-518, dapat diakses melalui: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jppmr/article/view/20242>
5. Ramli, Soehatman. *Pedoman praktis manajemen bencana*. Dian Rakyat, 2010.
6. Nurjanah, R. Sugiharto. Dede Kuswanda, Dkk. *Manajemen Bencana*. Bandung: Alfabeta. 2012.
7. Lukaningsih, Zuyina Luk; Bandiyah, Siti. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
8. LAMBA, Chaflin T.; MUNAYANG, Herdy; KANDOU, Lisbeth FJ. Gambaran tingkat kecemasan pada warga yang tinggal di daerah rawan banjir khususnya warga di Kelurahan Tikala Ares Kota Manado. *e-CliniC*, 2017, 5.1, dapat diakses melalui: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/15526/15070>
9. Amir A. Efektifitas penanggulangan bencana oleh badan nasional penanggulangan bencana. Dapat diakses melalui <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37269/4>
10. Purwastuty, Ida. "Kecemasan masyarakat terhadap bencana banjir bandang di Desa Batuganda Kecamatan Lasusua Kabupaten Kolaka Utara." *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2.1, 2019, dapat diakses melalui: <http://103.55.216.56/index.php/jmk/article/viewFile/8006/6302>
11. Hawari, Dadang. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta. 2016.
12. Sanjaya, Lalu Rodi; Sulistyaningsih, Sulistyaningsih. *Tapas Acupressure Technique (TAT) Intervensi Tepat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi*. Media

- Ilmu Kesehatan, 2012, 1.3: 145-149, dapat diakses melalui <http://ejournal.unjaya.ac.id>.
13. Yosep, H. Iyus; Sutini, Titin. Buku ajar keperawatan jiwa. Bandung: PT. Refika Aditama, 2016.
 14. Muliana, Sri, and Kartika Setia Purdani. "Analisa Praktik Keperawatan pada Pasien Chronic Kidney Disease dengan Intervensi Inovasi Pengaruh (TAT) Tapas Accupresure Therapy terhadap Kecemasan di Ruang Hemodialisa RSUD AWS Samarinda Tahun 2017", 2017, dapat diakses melalui: <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/326/KIAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 15. Zung, W.W.K. Rating Anxiety for anxiety disorder physychosomatic. USA: Mosby Company, 1997
 16. Astria Y, Nurbaeti I, Rosidati C, Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan rumah sakit X Jakarta, Majalah Keperawatan Unpad 12.1, 2010, dapat diakses melalui: <http://jurnal.unpad.ac.id/mku/article/view/95/77>
 17. Stuart Gail, W, Alih Bahasa Buddi Anna Keliat, *Prinsip dan Praktikk Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Buku 1*, Singapore: Elsevier, 2016.
 18. Sari, Shilvy Dwi Purnama, Et Al. Tingkat Kecemasan Pada Korban Banjir Berulang Di Desa Gempol Sari Kecamatan Tanggulangin. 2016. Phd Thesis. Universitas Airlangga, dapat Diakses Melalui: <Http://Repository.Unair.Ac.Id/52308/>
 19. Fleming, *Tapas. TAT Professional's manual*. CA: TATlife. com, 2007, dapat diakses melalui: <http://realfaq.ru/uploads/Tapas-Fleming-TAT-Professional-Manual.pdf>
 20. Honda, Yasuhiro; Tsuda, Akira; Horiuchi, Satoshi. Four-Week Self-Administered Acupressure Improves Depressive Mood. *Psychology*, 2012, 3: 802. Dapat Diakses melalui: https://www.researchgate.net/profile/Akira_Tsuda2/publication/267780240_Four-Week_Self-Administered_Acupressure_Improves_Depressive_Mood/links/54c786ff0cf238bb7d0aae22/Four-Week-Self-Administered-Acupressure-Improves-Depressive-Mood.pdf
 21. Apriliyanik, Pengaruh Terapi Tapas Acupressure Technique (TAT) Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2012/2013, 2013, dapat diakses melalui: <https://docplayer.info/44458238-Pengaruh-terapi-tapas-acupressure-technique.html>