

## PERAN HIPNOSIS DALAM MENINGKATKAN KENYAMANAN CALON PENDONOR DARAH: STUDI EKSPERIMEN

Rio Candra Pratama<sup>1\*</sup>, Fatia Rizki Nuraini<sup>2</sup>

Universitas Bojonegoro<sup>1</sup>

Stikes Rajekwesi Bojonegoro<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : riocandra53@gmail.com

### ABSTRAK

Darah merupakan salah satu suplai medis yang memiliki permintaan sangat tinggi, menjadikan pasokan darah sangat krusial untuk selalu tercukupi agar darah selalu tersedia saat dibutuhkan. Salah satu sumber pasokan darah adalah pendonor darah baik pendonor darah lama maupun calon pendonor darah. Namun, kecemasan pada para donor baru terkait proses pengambilan darah seringkali menyebabkan calon donor untuk membatalkan niat mereka untuk mendonorkan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek hipnosis terhadap tingkat kecemasan para donor darah baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan satu kelompok pretest dan posttest menggunakan uji sampel berpasangan dengan populasi sebesar 40 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tingkat kecemasan yang dinilai sendiri (*self-assessed*) dan oleh orang lain (*hetero-assessed*). Data dianalisis menggunakan uji sampel berpasangan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan pada responden penelitian, baik pada instrumen yang dinilai sendiri maupun yang dinilai oleh orang lain ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, hipnosis dapat digunakan sebagai intervensi potensial untuk mengurangi kecemasan pada para calon pendonor darah. Penelitian ini menyoroti pentingnya menginvestigasi pendekatan non-farmakologis dalam meningkatkan pengalaman mendonorkan darah dan meningkatkan pasokan darah. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi kelayakan intervensi hipnosis dalam setting donor darah untuk menstimulus calon pendonor darah baru.

**Kata kunci** : donor darah, hipnosis, kecemasan

### ABSTRACT

Blood, as a critical medical resource, is in high demand, underscoring the crucial need for a consistently adequate blood supply to ensure its availability when required. Blood donors, both returning and potential, play a significant role in contributing to this supply. However, anxiety related to the blood donation process often leads prospective donors to cancel their intentions. This study aims to analyze the effects of hypnosis on the anxiety levels of new blood donors. The research employs a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest approach, utilizing paired-sample tests with a population of 40 respondents. Purposive sampling is employed to select participants for this study. The research instruments consist of self-assessed and hetero-assessed anxiety level scales. Data analysis is conducted using paired-sample t-tests. The findings reveal a significant impact of hypnosis on reducing anxiety levels among the study participants, as indicated by both self-assessed and hetero-assessed instruments ( $p < 0.05$ ). Consequently, hypnosis emerges as a potential intervention to alleviate anxiety in prospective blood donors. This study underscores the importance of exploring non-pharmacological approaches to enhance the blood donation experience and boost blood supplies. Further research is warranted to validate these findings and assess the feasibility of hypnosis interventions in blood donation settings to encourage new prospective donors.

**Keywords** : anxiety, blood donor, hypnosis

### PENDAHULUAN

Darah merupakan komponen penting yang hanya dapat diperoleh dari manusia. Transfusi darah adalah prosedur medis krusial yang menyelamatkan nyawa pasien yang membutuhkan

darah (Suen et al., 2019). Darah dan turunannya telah digunakan dalam berbagai pengobatan, termasuk tindakan operasi, situasi darurat, perawatan paliatif, dan perawatan lanjutan untuk kondisi-kondisi tertentu seperti thalassemia, *sickle cell*, leukemia, serta penyakit ginjal dan *liver* (Ferguson et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2021) melaporkan permintaan global yang tinggi untuk darah, yang menuntut pasokan transfusi darah yang memadai untuk menjaga sistem kesehatan yang berfungsi (Roberts et al., 2019). Saat ini, hanya 20% dari pasokan darah dunia yang dapat diakses oleh sekitar 80% dari populasi global. Banyak negara-negara berkembang mengalami kekurangan pasokan darah, yang mengakibatkan kematian pasien akibat akses terbatas terhadap darah dan turunannya (WHO dan Federasi Internasional Palang Merah dan Bulan Sabit Merah, 2010). Custer et al. (2019) melaporkan bahwa ketersediaan donor darah di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah hanya mencapai 54% di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Selain itu, beberapa negara menghadapi tantangan tambahan seperti tingginya prevalensi infeksi seperti HIV, sumber daya yang tidak memadai, dan produksi komponen darah yang kurang memadai (Merati et al., 2021).

Kekurangan pasokan darah disebabkan oleh kurangnya minat dalam mendonorkan darah. Tingginya tingkat ketakutan dan kecemasan terkait dengan mendonorkan darah (seperti jarum, nyeri, darah, dan pingsan) telah dikaitkan dengan penurunan perekrutan dan retensi donor darah (France et al., 2021). Terutama, kecemasan merupakan hambatan psikologis utama bagi individu untuk mendonorkan darah (Chen et al., 2022). Secara esensial, ketakutan dan kecemasan adalah dua hal yang berbeda karena individu merespons berdasarkan aktivitas inti otak (Daniel-Watanabe & Fletcher, 2021). Selain itu, kurangnya minat dalam mendonorkan darah juga disebabkan oleh kecemasan lain seperti penularan penyakit karena mendonorkan darah (Cauhan et al., 2018; Tariq et al., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karacouglu dan Ouncu (2020) pada mahasiswa, selain alasan kesehatan, 26% mahasiswa melaporkan bahwa mereka tidak jadi mendonorkan darah karena perasaan cemas dan 24,1% karena ketakutan. Orang yang tidak tahu bagaimana mengelola kecemasan dan ketakutannya terhadap proses donor darah akan berdampak negatif pada minat mereka dalam mendonorkan darah (Chen et al., 2022).

Intervensi yang efektif dalam merekrut calon pendonor darah sangat penting untuk meningkatkan ketersediaan pasokan darah. Salah satu intervensi alternatif terbaik untuk mengurangi kecemasan adalah penggunaan hipnosis, karena telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu (Roberts et al., 2021). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa hipnosis dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada orang dengan berbagai kondisi terkait kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, fobia, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Valentine et al., 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Roberts et al. (2021) pada wanita pasca-menopause melaporkan bahwa hipnosis efektif sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan. Studi-studi ini menunjukkan bahwa hipnosis adalah metode yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan (Hammer et al., 2020; Tezcan et al., 2021; Wolf et al., 2022).

Hipnosis adalah suatu keadaan kesadaran yang ditandai dengan perhatian yang terfokus dan pengurangan kesadaran perifer, dengan peningkatan kapasitas untuk merespons saran (Elkins et al., 2015). Selain untuk mengelola kecemasan, hipnosis telah ditemukan efektif sebagai intervensi utama atau pendukung untuk berbagai kondisi medis dan psikologis, seperti kanker, endoskopi gastrointestinal, fobia gigi, operasi jantung, dan banyak lagi (Zheng et al., 2022; Sonia et al., 2021; Sine et al., 2022; Tran et al., 2021; Wolf et al., 2022, Rousseaux et al., 2022). Namun, belum diketahui apakah hipnosis dapat digunakan pada kasus spesifik untuk mengatasi kecemasan pada calon pendonor darah, karena penyebab kecemasan pada para donor darah cukup spesifik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meninvestigasi apakah hipnosis dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan pada pendonor darah.

## METODE

### Desain dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuasi-eksperimental dengan desain satu kelompok *pretest-posttest*. Pengumpulan data dilakukan di UDD disalah satu kabupaten di Jawa Timur, antara tanggal 15 Februari 2022 dan 4 April 2022. Partisipan penelitian ini adalah 40 donor dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut: Kriteria inklusi menentukan bahwa partisipan penelitian adalah pendonor yang belum pernah mendonorkan darahnya atau baru akan mendonorkan darah untuk pertama kalinya, dan bersedia mengikuti proses penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah pendonor yang pernah mendonorkan darahnya (*re-donor*) sehingga tidak termasuk sebagai partisipan dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel menjalani penilaian awal dalam bentuk *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum intervensi. Tahap intervensi dilakukan ketika partisipan akan mendonorkan darah dan kemudian dilakukan penilaian lain dalam bentuk *posttest* setelah intervensi.

### Intervensi

Hipnosis dilakukan oleh seorang terapis atau psikolog dari tim peneliti yang telah menyelesaikan kursus pelatihan hipnosis. Peserta kelompok intervensi mengikuti prosedur standar yang dijelaskan di bawah ini. Konsultasi digunakan untuk mengatasi kekhawatiran pasien, mengetahui lebih banyak tentang hobi mereka (proses membangun kepercayaan dengan pendonor dan merumuskan sugesti yang akan digunakan selama prosedur hipnosis), dan melakukan *pretest*. Begitu di ruang donor, hipnoterapis dan pasien melakukan percakapan yang lebih santai untuk memperkuat hubungan terapeutik dan memungkinkan hipnoterapis mengobservasi tanda-tanda fisik yang terjadi pada pendonor selama proses hipnosis.

Ketika petugas PMI memasuki ruangan, fase induksi dimulai. Pasien diminta untuk duduk dengan nyaman, fokus pada pernapasan masuk dan keluar, serta melakukan relaksasi pada tubuhnya. Individu hanya berinteraksi dengan hipnoterapis pada tahapan ini. Terapis berbicara dengan tenang dan memberikan serangkaian sugesti yang menimbulkan respons pada pendonor. Penguatan sugesti terus dilakukan oleh terapis untuk memperkuat respon pendonor terhadap sugesti-sugesti yang diberikan terapis. Respon yang diharapkan pada tahap ini adalah respon nyaman dan rileks pada pendonor sehingga perhatian pendonor dapat bergeser dari kecemasan menjadi rasa nyaman. Kemudian terapis mengobservasi dan memastikan kondisi kesadaran pendonor telah masuk pada level *sub-conscious* yang dapat diamati melalui gerakan mata dan perubahan otot, pada kondisi ini, proses donor darah berlangsung. Hipnoterapis secara bersamaan membimbing pasien ke dalam keadaan *transe* yang lebih dalam dan menggunakan saluran sensoris untuk mengubah sensasi pasien, seperti mengurangi rasa sakit akibat jarum.

Terapis menyesuaikan diri dengan komunikasi pasien, baik verbal maupun non-verbal. Komunikasi verbal dipertahankan melalui berbagai teknik, seperti *story telling*, distraksi, kalimat yang tak berujung, serta sugesti positif. Setelah jarum dilepas dan proses pengambilan darah selesai, hipnoterapis memulai fase terakhir dari prosedur ini yaitu terminasi, yang melibatkan reorientasi. Untuk melakukan fase ini, hipnoterapis mengubah nada suaranya dan mendorong pasien untuk bergerak bebas dan kembali ke keadaan kesadaran normal mereka. Pasien kemudian diberitahu bahwa prosedur telah selesai.

### Instrumen Pengukuran Kecemasan

Kecemasan dinilai sendiri oleh subjek menggunakan skala digital yang berkisar dari 0 hingga 10 (10 sesuai dengan kecemasan maksimum (Courtois-Amiot et al., 2022), dan penilaian hetero dilakukan dengan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A).

Penelitian ini menggunakan dua teknik penilaian (self-assessed dan hetero-assessed) untuk mengonfirmasi efek intervensi hipnosis terhadap tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang dinilai sendiri dan dinilai oleh orang lain dibagi menjadi tiga tingkat kecemasan (ringan, sedang, parah).

### Analisis Statistik

Analisis univariat dengan analisis variabel deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan setiap variabel yang dianalisis secara terpisah dengan membuat tabel frekuensi untuk setiap variabel. Uji yang digunakan adalah uji t berpasangan. Untuk menyelidiki efek hipnosis terhadap tingkat kecemasan, dilakukan analisis perbandingan terhadap skor rata-rata skala *hetero* dan *self-report*. Selanjutnya, kami melakukan uji korelasi post hoc menggunakan koefisien korelasi Spearman untuk menilai korelasi antara kecemasan yang dilaporkan oleh orang lain dan kecemasan yang dilaporkan sendiri, diikuti oleh korelasi antara nyeri yang dilaporkan oleh orang lain dan nyeri yang dilaporkan sendiri. Metode analisis ini dipilih karena umumnya digunakan dalam studi klinis untuk meneliti efektivitas intervensi pada hasil subjektif kecemasan. Taraf signifikansi statistik diatur sebesar 0,05. Software SPSS digunakan untuk melakukan semua analisis statistik dalam penelitian ini.

## HASIL

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden Penelitian**

| Kriteria                   | Frekuensi (%) (n-40) |
|----------------------------|----------------------|
| <b>Usia (tahun)</b>        |                      |
| 20-25                      | 15 (37.5%)           |
| 26-30                      | 8 (20%)              |
| 31-35                      | 10 (25%)             |
| 36-40                      | 6 (15%)              |
| >40                        | 1 (2.5%)             |
| <b>Gender</b>              |                      |
| Perempuan                  | 11 (27.5%)           |
| Laki-laki                  | 29 (72.5%)           |
| <b>Pendidikan terakhir</b> |                      |
| SMP                        | 5 (12.5%)            |
| SMA                        | 13 (32.5%)           |
| S1                         | 22 (55%)             |
| <b>Pekerjaan</b>           |                      |
| Karyawan                   | 10 (25%)             |
| Siswa/mahasiswa            | 15 (37.5%)           |
| Wirasaha                   | 15 (37.5%)           |

Usia rata-rata partisipan dalam penelitian ini adalah 30 tahun. Karakteristik populasi dalam penelitian ini dirangkum dalam Tabel 1. Dalam penelitian ini, dampak hipnosis terhadap kecemasan yang dilaporkan sendiri dan skor kecemasan yang dievaluasi oleh orang lain diselidiki. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan berbeda antara *pretest* dan *posttest*. Secara khusus, hasil menunjukkan bahwa baik kecemasan *self-assessed* maupun *hetero-assessed* pada *posttest* memiliki nilai lebih kecil daripada *pretest* secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa dalam konteks ini, hipnosis dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang menghadapi donor darah untuk pertama kali. Tabel 2 menyajikan ringkasan skor kecemasan yang diamati pada saat *pretest* dan *posttest*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan, sekitar 37,5%, berada dalam rentang usia 20-25 tahun. Dalam distribusi gender, mayoritas responden adalah pria,

mencakup 72,5% dari total partisipan. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/mahasiswa dan wirausaha memiliki persentase yang sama, yaitu 37,5%, sedangkan karyawan sebesar 25%.

**Tabel 2. Analisa Statistik Intervensi**

|                        | <i>Pretest</i><br>(n=40) | <i>Posttest</i> (n=40) | <i>Test statistic</i> | <i>P=</i> value |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|
| <i>Anxiety median</i>  |                          |                        |                       |                 |
| <i>Self-assessed</i>   | 6.525                    | 4.35                   | Z=5.173               | 0.000           |
| <i>Hetero-assessed</i> | 6.15                     | 4.6                    | Z=4.856               | 0.000           |

## PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan reaksi manusia yang umum terjadi dalam situasi yang dianggap mengancam atau tidak familiar, terutama pada saat perubahan, ketidakpastian, atau saat mencari untuk membentuk identitas dan tujuan hidup seseorang. Hal ini juga dapat muncul sebagai rasa tidak enak yang tidak jelas, yang umumnya disebut sebagai kepribadian "was-was" (Safitri & Tresya, 2023). Menurut Bastaman (2011), kecemasan masyarakat saat ini mungkin berasal dari perasaan hampa secara eksistensial. Gejala kecemasan dapat bersifat fisik dan psikologis, dan sementara beberapa individu mungkin mampu mengelolanya secara efektif, yang lain mungkin merasakannya sebagai tantangan. Dalam konteks donor darah, individu bisa saja memiliki perasaan terancam oleh ketidakpastian yang dapat terjadi selama atau setelah proses pengambilan darah dan menyebabkan kecemasan pada calon pendonor darah (Safitri & Tresya, 2023).

Menurut Clark & Beck (2010), kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa aspek. Aspek afektif berkaitan dengan pengalaman emosional individu yang cemas, yang mungkin melibatkan perasaan tersinggung, gugup, tegang, cemas, kecewa, dan tidak sabar. Aspek fisiologis merujuk pada manifestasi fisik yang muncul ketika individu mengalami kecemasan, seperti sesak napas, nyeri dada, pernapasan cepat, peningkatan detak jantung, mual, diare, sensasi kesemutan, keringat, kedinginan, kepanasan, pingsan, kelemahan, gemetar, mulut kering, dan otot yang tegang. Selain itu, aspek kognitif kecemasan melibatkan ketakutan akan tidak mampu menyelesaikan masalah, ketakutan akan umpan balik negatif, kurangnya perhatian, fokus, konsentrasi, dan kesulitan dalam berpikir. Akhirnya, aspek perilaku kecemasan melibatkan berbagai respons, seperti menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, tetap diam, berbicara secara berlebihan, terpaku pada masalah, dan mengalami kesulitan berbicara. Alasan utama mengapa orang merasa cemas saat melakukan donor darah untuk pertama kalinya adalah karena mereka khawatir tentang pingsan, nyeri jarum, dan kekurangan darah setelah donor darah. Ini merupakan faktor utama mengapa orang merasa cemas dalam donor darah yang ditemukan dalam penelitian ini.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis secara signifikan terkait dengan penurunan kecemasan pada donor darah. Selain itu, intervensi menunjukkan bahwa hipnosis merupakan pendekatan yang aman, diterima dengan baik, dan praktis. Dalam hal ini, hipnosis dapat dianggap sebagai pilihan yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan yang terkait dengan prosedur medis yang tidak nyaman. Temuan yang cukup menarik dari penelitian ini adalah dari hasil penelitian diketahui bahwa kesadaran dan dorongan generasi muda untuk mencoba mendonorkan darahnya tergolong cukup tinggi, hal ini dapat menjadi informasi dan potensi yang positif di masa depan terkait perilaku donor darah ketika manajemen serta citra "menakutkan" dari proses donor darah dapat direduksi kepada masyarakat terutama generasi muda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis memiliki potensi yang cukup besar dalam memengaruhi kecemasan calon pendonor darah yang berimplikasi pada intensi donor darah. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa hipnosis merupakan intervensi alternatif yang

efektif untuk kecemasan secara umum (Valentine et al., 2019). Selain itu, efektivitas hipnosis untuk mengurangi kecemasan pada prosedur medis lain juga dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (Courtois-Amiot et al., 2022). Temuan dalam penelitian ini misa saja memberikan wawasan baru mengenai penggunaan hipnosis dalam konteks donor darah dan melengkapi kesimpulan dari penelitian-penelitian sebelumnya, mendukung potensi minat untuk menarik minat pendonor darah baru terutama generasi muda. Sebelumnya, hipnosis telah diusulkan sebagai cara yang berguna dalam mengelola kecemasan dan fobia gigi (Wolf et al., 2022). Studi lain menunjukkan efektivitas hipnosis dalam mengelola kecemasan umum dan melaporkan bahwa hipnosis lebih efektif dalam mengurangi kecemasan ketika dikombinasikan dengan intervensi psikologis lainnya (Valentine et al., 2019). Ada lebih banyak penelitian tentang hipnosis untuk mengurangi kecemasan yang dilaporkan, oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengonfirmasi efektivitas hipnosis jika digunakan dalam konteks lain seperti donor darah.

Salah satu keterbatasan dari penelitian ini adalah penggunaan sampel yang terbatas. Studi lanjutan perlu dilakukan untuk memastikan apakah intervensi ini dapat dilakukan pada sampel dan situasi lain. Keterbatasan lainnya adalah evaluasi respons terhadap hipnosis menjadi tantangan karena metode ini tidak dapat distandarisasi karena perlunya pendekatan hipnoterapis terhadap saluran sensorik yang disukai oleh partisipan untuk membangkitkan trance. Selain itu, protokol kami tidak mencakup penilaian tingkat kepatuhan (misalnya, tingkat kemudahan individu untuk terhipnosis) terhadap intervensi. Selain itu, kami tidak menganalisis efek lain yang mungkin bisa terjadi pada individu dari masing-masing hipnoterapis terhadap kecemasan. Penelitian lanjutan dengan responden yang lebih besar menjadi penting dan perlu dilakukan untuk mengkonfirmasi dan melengkapi hasil temuan pada penelitian ini.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa hipnosis berpotensi efektif dalam mengurangi kecemasan pada calon pendonor darah. Hipnosis dianggap sebagai metode yang aman dan dapat ditoleransi dengan baik dalam konteks ini. Penggunaan hipnosis pada calon pendonor darah untuk mengurangi kecemasan atau prosedur yang menyakitkan masih memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Kemungkinan diperlukan uji intervensi di masa depan untuk membentuk kerangka kerja yang definitif dalam menerapkan hipnosis pada pengaturan sampel lain.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam keberjalanan proses penelitian ini, tidak terlepas dari beberapa pihak yang berkontribusi dan terlibat di luar penulis, terutama kami mengucapkan terimakasih kepada tempat penelitian atas ijin yang diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bonin-Guillaume, S., Juve, E., Lauretta, R., Nalin, C., Truillet, R., et al. (2016). Algoplus performance to detect pain in depressed and/or demented old patients. *European Journal of Pain*, 20(7), pp. 1185-1193.
- Chauhan, R., Kumar, R., Thakur, S. (2018). A study to assess the knowledge, attitude, and practices about blood donation among medical students of a medical college in North India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7, pp. 693-697.
- Chen, L., Zhou, Y., Xiao, M. (2022). How anxiety relates to blood donation intention of non-donors: the roles of moral disengagement and mindfulness. *J Soc Psychol*, 12, pp. 1-16.

- Clark, D. A., Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: The Guilford press.
- Courtois-Amiot, P., Cloppet-Fontaine, A., Possionnet, A., Benit, E., Dauzet, M., et al. (2022). Hypnosis for pain and anxiety management in cognitively impaired older adults undergoing scheduled lumbar punctures: a randomized controlled pilot study. *Alzheimer's Research & Therapy*, 14(120), pp. 1-8.
- Custer, B., Zou, S., Glynn, S., Makani, J., Tagny, C. T., et al. (2018). Addressing Gaps in International Blood Availability and Transfusion Safety in Low and Middle Income Countries (LMIC): A NHLBI Workshop. *Transfusion*, 58(5), pp. 1307-1317.
- Daniel-Watanabe, L., & Fletcher, P. C. (2021). Are Fear and Anxiety Truly Distinct?. *Biological psychiatry global open science*, 2(4), pp. 341-349.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: the revised APA Division 30 definition of hypnosis. *Int J Clin Exp Hypn*, 63(1), pp. 1-9.
- France, C. R., France, J. L., Himawan, L. K. (2021). Fear is associated with attrition of first-time whole blood donors: A longitudinal examination of donor confidence and attitude as potential mediators. *Transfusion*, 61(12), pp. 3372– 3380.
- Hammer, C. M., Scholz, M., Bischfsberger, L., Paulsen, F., Burger, P. H. M. (2020). Feasibility of Clinical Hypnosis for Test Anxiety in First-Year Medical Students. *Int J Clin Exp Hypn*, 68(4), pp. 511-520.
- Huskisson, E. C., (1974). Measurement of pain. *Occasional survey*, 304(7889), pp. 1127-1131.
- Karacaoğlu, Y., Öncü, E. (2020). The effect of the video and brochure via donor recruitment on fear, anxiety and intention: Randomized controlled trial. *Transfusion and Apheresis Science*, 59, pp. 1-8.
- Merati, T. P., Karyana, M., Tjitra, E., Kosasih, H., Aman, A. T., et al. (2021). Prevalence of HIV Infection and Resistance Mutations in Patients Hospitalized for Febrile Illness in Indonesia. *Am I Trop Med Hyg*, 105(4), pp. 960-965.
- Mohammed, S., Essel, H. B. (2018). Motivational factors for blood donation, potential barriers, and knowledge about blood donation in first-time and repeat blood donors. *BMC Hematology*, 18(36), pp. 1-9.
- Monacelli, F., Signori, A., Roffedo, L., Pace K., Nencioni, A., et al. (2017). Algoplus Scale in Older Patients with Dementia: A Reliable Real-World Pain Assessment Tool. *Journal of Alzheimer's Disease*, 56(2), pp. 519-527.
- Remondes-Costa, S., Magalhães, F., Martins, I., Louro, A. C., Santos, M., Graça P. M. (2021). Application of hypnosis in psychOncology: A review of the literature. *Análise Psicológica*, 39(2), pp. 263-275.
- Roberts, N., James, S., Delaney, M., Fitzmaurice, C. (2019). The global need and availability of blood products: a modelling study. *Lancet Haematol*, 6(12), pp. 1-10.
- Roberts, R. L., Rhodes, J. R., Elkins, G. R. (2021). Effect of Hypnosis on Anxiety: Results from a Randomized Controlled Trial with Women in Postmenopause. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28(9), pp. 868-881.
- Rousseaux F., Dardenne, N., Massion, P. B., Ledoux, D., Bicego, A., et al. (2022). Virtual reality and hypnosis for anxiety and pain management in intensive care units. *European journal of anaesthesiology*, 39(1), pp. 58-66.
- Safitri, A., Tresya, E. (2023). Five Finger Hypnosis to Reduce Anxiety Levels during the Covid-19 Pandemic. *journal of complementary nursing*, 2(1), pp. 122-126.
- Short, D. (2018). Conversational hypnosis: conceptual and technical differences relative to traditional hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(2), pp. 125-139.

- Suen, L. K., P. Siu, J. Y., Lee, Y. M., Chan, E. A. (2020). Knowledge level and motivation of Hong Kong young adults towards blood donation: a cross-sectional survey. *BMJ*, 10, pp. 1-8.
- Tariq, S., tariq, S., Jawed, S., Tariq, S. (2018). Knowledge and attitude of blood donation among female medical students in Faisalabad. *J Pak Med Assoc*, 68(65), pp. 65-70.
- Tezcan, B., Ademoglu, D., Can, M., Kazanci, D., Mungan, I., et al. (2021). A Randomized Clinical Trial on the Effect of Hypnosis on Anxiety and Pain in Rigid Cystoscopy Patients. *Journal of Endourology*, 35(1), pp. 1-20.
- Tran, L. C., Coopman, S., Rivallain, C., Aumar, M., Guimber, D., et al. (2021). Use of Hypnosis in Paediatric Gastrointestinal Endoscopy: A Pilot Study. *Frontiers in Pediatrics*, 9(7), pp. 1-8.
- Valentine, K. E., Milling, L. S., Clark, L. J., Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(3), pp. 336-363.
- Van Dongen, A., Abraham, C., Ruiter, R. A. C., Veldhuizen, I. J. T. (2013). The influence of adverse reactions, subjective distress, and anxiety on retention of first-time blood donors. *Transfusion*, 53(2), pp. 337-43.
- Wolf, T. G., Schläppi S., Benz, C. I., Campus, G. (2022). Efficacy of Hypnosis on Dental Anxiety and Phobia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain Sci*, 12(521), pp. 1-11.
- World Health Organization – Blood safety and Availability (2021 April 16) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blood-safety-and-availability>.
- World Health Organization & International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2010). Towards 100% voluntary blood donation: a global framework for action. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44359>.
- Zheng, J., Wang, L., Cai, Q., Wu, J., Zhou, C. (2022). Effect of hypnosis before general anesthesia on postoperative outcomes in patients undergoing minor surgery for breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *Gland Surg*, 11(3), pp. 588-598.