

Penyuluhan Kesehatan Pengenalan *Self-Healing* dan Hormon Bahagia pada Residen Rehabilitasi Lapas Perempuan Kota Malang

Anung Putri Illahika¹, Feny Tunjungsari², Pamela Andria Putri Kusuma Sumarauw³, Muh. Rizal Hidayat^{4*}, Dinar Ukhti Azelia⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

Email: ¹putri@umm.ac.id, ²feny@umm.ac.id, ³pamelasumarauw@gmail.com, ^{4*}rizalhayato@gmail.com, ⁵dinarukhtia@gmail.com,

Abstract

Self-healing is a healing process that involves the body's and mind's ability to work together in restoring well-being. Providing this knowledge helps residents understand how positive thinking, healthy habits, and emotional regulation significantly contribute to the healing process. Happiness hormones play a crucial role in regulating mood, reducing pain, and enhancing a sense of well-being. By understanding how to stimulate these hormones through simple activities such as exercise, meditation, social interaction, and hobbies, residents can harness the body's natural capabilities to improve their mental state. Stimulating these hormones can help reduce stress, alleviate anxiety, and improve sleep quality all of which are essential in the rehabilitation process. The aim of this study is to increase knowledge about self-healing and happiness hormones among rehabilitation residents, thereby reinforcing a holistic approach to healing. In this study, the researcher conducted face-to-face educational sessions with female rehabilitation residents at the Malang Women's Correctional Facility. Knowledge was assessed before and after the sessions using questionnaires. The educational sessions, which covered self-healing and happiness hormones, demonstrated an increase in recognition and understanding of these topics. This includes improved awareness of the types of happiness hormones, the benefits of self-healing, and the types of activities that can enhance the release of happiness hormones among the female rehabilitation residents in Malang. These results suggest that direct educational interventions remain an effective method for improving individual understanding.

Keywords: *Self-Healing, Happiness Hormones, Rehabilitation Residents.*

Abstrak

Self-healing adalah proses penyembuhan yang melibatkan kemampuan tubuh dan pikiran untuk bekerja sama dalam memperbaiki diri. Memberikan pengetahuan ini membantu residen memahami bagaimana pikiran positif, kebiasaan sehat, dan manajemen emosi berpengaruh besar pada penyembuhan. Hormon bahagia memainkan peran penting dalam mengatur suasana hati, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan perasaan kesejahteraan. Dengan mengetahui cara memicu hormon-hormon ini melalui aktivitas sederhana seperti olahraga, meditasi, interaksi sosial, dan hobi, residen dapat memanfaatkan kekuatan alamiah tubuh untuk meningkatkan kondisi mental individu. Stimulasi hormon bahagia dapat membantu mengurangi stres, meredakan kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur, yang sangat penting dalam proses rehabilitasi. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang *self-healing* dan hormon bahagia kepada residen rehabilitasi untuk memperkuat pendekatan holistik terhadap penyembuhan. Pada penelitian ini, peneliti memberikan penyuluhan secara tatap muka langsung pada residen rehabilitasi Lapas Perempuan Kota Malang, dan menilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan melalui kuisioner. Penyuluhan dengan materi *self-healing* dan hormon bahagia telah mendapatkan hasil peningkatan pengenalan terkait kedua materi tersebut, termasuk peningkatan pengenalan jenis hormon bahagia, manfaat *self-healing*, dan mengenal bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan hormon bahagia pada residen rehabilitasi Perempuan Kota Malang. Hasil tersebut membuktikan bahwa metode penyuluhan masih bisa dianggap efektif dalam meningkatkan pemahaman individu.

Kata Kunci: *Self-Healing, Hormon Bahagia, Residen Rehabilitasi.*

A. PENDAHULUAN

Self-healing atau penyembuhan diri adalah suatu proses alami di mana tubuh dan pikiran bekerja secara sinergis untuk memulihkan keseimbangan fisik, emosional, dan psikologis tanpa ketergantungan utama pada intervensi medis. Konsep ini berakar dari pemahaman bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk mengatasi stres dan trauma melalui mekanisme regulasi internal, seperti sistem saraf parasimpatis dan produksi hormon yang mendukung pemulihan (Geller, 2022; Rankin, 2021). Dalam konteks rehabilitasi, khususnya bagi residen di lembaga pelayan masyarakat, *self-healing* memberikan pendekatan alternatif yang memberdayakan dan memfasilitasi proses pemulihan secara holistik.

Residen rehabilitasi sering kali merupakan individu yang mengalami kondisi psikososial yang kompleks, termasuk riwayat trauma, kecanduan, kekerasan, hingga gangguan mental. Lingkungan yang penuh tekanan, terbatasnya akses terhadap dukungan sosial, serta minimnya pelayanan psikologis dapat memperburuk kondisi mental mereka (Smith, 2022; Clark, 2021). Dalam situasi ini, mengajarkan keterampilan *self-healing* menjadi krusial agar residen dapat mengelola emosinya secara mandiri dan memperkuat daya tahan psikologis mereka dalam menghadapi tantangan selama masa rehabilitasi.

Salah satu aspek utama dalam pendekatan *self-healing* adalah peran hormon bahagia seperti dopamin, serotonin, endorfin, dan oksitosin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam mengatur suasana hati, meningkatkan perasaan nyaman, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sederhana seperti olahraga ringan, meditasi, ibadah, aktivitas kreatif, dan interaksi sosial positif dapat merangsang pelepasan hormon bahagia secara alami (Kim & Park, 2020; Garcia, 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai hormon ini sangat penting agar residen memahami mekanisme tubuhnya sendiri dalam menciptakan rasa nyaman tanpa ketergantungan pada obat atau terapi kimiawi.

Mengintegrasikan edukasi tentang *self-healing* dan hormon bahagia dalam program rehabilitasi dapat membantu membentuk residen yang lebih sadar, sehat secara emosional, serta proaktif dalam proses penyembuhan mereka. Tidak hanya itu, pendekatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan penurunan risiko kekambuhan setelah keluar dari lembaga pelayan masyarakat. Residen yang memahami bagaimana cara menenangkan diri, memotivasi diri, dan membangun emosi positif akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam reintegrasi sosial (Anderson & Fox, 2022; Patel, 2021).

Selain berperan dalam pemulihan mental, *self-healing* juga berkaitan erat dengan aspek fisik melalui mekanisme neuroendokrin yang memengaruhi tekanan darah, denyut jantung, sistem pencernaan, dan bahkan daya tahan tubuh. Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam program rehabilitasi, di mana intervensi tidak hanya terfokus pada aspek medis atau hukum, melainkan juga pada pengembangan kapasitas individu untuk merawat dirinya secara menyeluruh (Huang et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan residen rehabilitasi perempuan di Lapas Kota Malang mengenai *self-healing* dan hormon bahagia melalui kegiatan penyuluhan berbasis edukatif dan partisipatif. Dengan memberikan edukasi yang terstruktur dan relevan secara psikososial, diharapkan residen dapat mengembangkan pemahaman baru tentang pentingnya kesehatan mental dan emosional sebagai fondasi keberhasilan rehabilitasi yang berkelanjutan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 September 2024 di Lembaga Pelayan Masyarakat Perempuan Kelas IIA Kota Malang, dan diikuti oleh 40 orang residen rehabilitasi yang sedang menjalani program pelayan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai konsep *self-healing* dan hormon bahagia sebagai bagian dari pendekatan pemulihan holistik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan dengan tekanan psikologis tinggi seperti lembaga pelayan masyarakat.

Desain kegiatan meliputi tiga tahapan utama, yaitu pretest, penyuluhan, dan posttest. Pretest diberikan sebelum kegiatan edukasi dimulai untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terhadap materi. Setelah sesi penyuluhan, posttest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta meningkat. Instrumen pengukuran berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 3 bagian, yaitu karakteristik individu cakupan materi mengenai pengetahuan *self-healing* dan pengetahuan hormon bahagia. Kuesioner ini disusun oleh tim pengabdian dan telah melalui validasi isi oleh pakar dari bidang kesehatan.

Sesi penyuluhan dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif. Materi disampaikan melalui presentasi multimedia menggunakan bantuan LCD proyektor, dan diselingi diskusi tanya jawab untuk mendorong keterlibatan aktif peserta. Penyuluhan dikembangkan dengan metode komunikatif dua arah, termasuk demonstrasi teknik pernapasan sadar dan simulasi sederhana aktivitas relaksasi, agar peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga dapat langsung mempraktikkan bagian dari proses *self-healing* tersebut.

Durasi keseluruhan kegiatan berlangsung sekitar 90 menit, dengan pembagian waktu 30 menit untuk pretest dan pengantar, 45 menit untuk penyampaian materi, dan 15 menit untuk posttest serta diskusi akhir. Materi penyuluhan meliputi pengertian dasar *self-healing*, pengenalan empat hormon bahagia utama (dopamin, serotonin, endorfin, dan oksitosin), mekanisme kerja hormon-hormon tersebut dalam memengaruhi suasana hati dan kesehatan fisik, serta aktivitas sehari-hari yang dapat merangsang produksi hormon-hormon tersebut secara alami.

Seluruh peserta diberikan leaflet berisi rangkuman materi penyuluhan dan panduan sederhana untuk melakukan teknik-teknik relaksasi secara mandiri. Diharapkan media ini dapat menjadi alat bantu bagi peserta dalam mengingat materi dan menerapkannya di luar sesi formal penyuluhan.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur kegiatan secara transparan. Peserta kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan berpartisipasi (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan mereka untuk mengikuti kegiatan dan mengisi kuesioner. Kegiatan ini juga telah mendapatkan izin resmi dari pihak Lapas Perempuan Kota Malang, dengan koordinasi yang melibatkan staf pembinaan dan petugas keamanan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan.

Prinsip-prinsip etika pengabdian masyarakat dijalankan secara ketat, termasuk perlindungan identitas dan data pribadi peserta. Hasil evaluasi disimpan dalam arsip internal dan hanya digunakan untuk tujuan pelaporan dan analisis ilmiah secara agregat. Tidak ada insentif finansial yang diberikan, namun peserta mendapatkan manfaat berupa pengetahuan baru dan materi cetak sebagai bentuk penghargaan partisipasi.

Kegiatan ini dirancang agar tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental peserta, tetapi juga dapat menjadi model pendekatan edukatif yang replikatif di lingkungan masyarakat lainnya. Dengan melibatkan residen sebagai subjek aktif dalam kegiatan pembelajaran, penyuluhan ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan kemandirian dalam mengelola kesehatan emosional mereka secara berkelanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia dan pendidikan terakhir dapat dilihat dari diagram di bawah ini, Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20-29 tahun, dan dominasi pendidikan terakhir responden adalah SMA.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden
20-29 tahun	16
30-39 tahun	15
40-49 tahun	9

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah Responden
SD	11
SMP	9
SMA	18
Sarjana	2

Karakteristik demografis responden yang mayoritas berada dalam rentang usia 20-29 tahun dan memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA memiliki peran penting dalam efektivitas penyuluhan kesehatan yang diberikan. Usia produktif 20-29 tahun biasanya menunjukkan tingkat kesiapan kognitif dan motivasi belajar yang cukup tinggi, sehingga informasi mengenai *self-healing* dan hormon bahagia lebih mudah diserap dan dipahami oleh peserta (Putra et al., 2021).

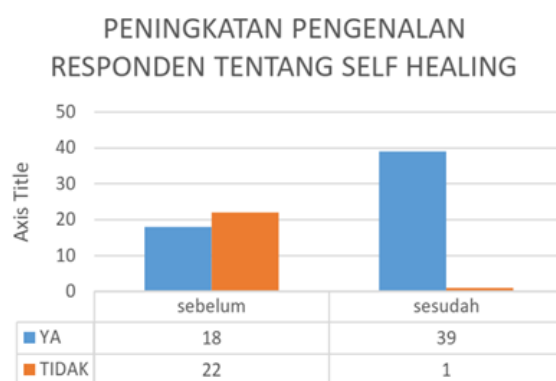
Menurut penelitian oleh Santoso et al. (2022), usia muda dewasa menunjukkan fleksibilitas mental yang baik untuk menerima konsep baru seperti teknik self-healing yang berfokus pada pemulihan kesehatan mental dan pengaturan stres. Hal ini juga diperkuat oleh studi Kim et al. (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan pendidikan menengah cenderung memiliki kemampuan literasi kesehatan yang memadai, sehingga mampu mengimplementasikan edukasi kesehatan dengan lebih efektif.

Selain itu, latar belakang pendidikan responden yang didominasi oleh lulusan SMA menjadi faktor yang mempengaruhi penyampaian materi penyuluhan. Menurut Wijaya et al. (2023), penyuluhan yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta, menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan metode interaktif, dapat meningkatkan efektivitas pemahaman materi yang cukup kompleks seperti hormon bahagia dan self-healing.

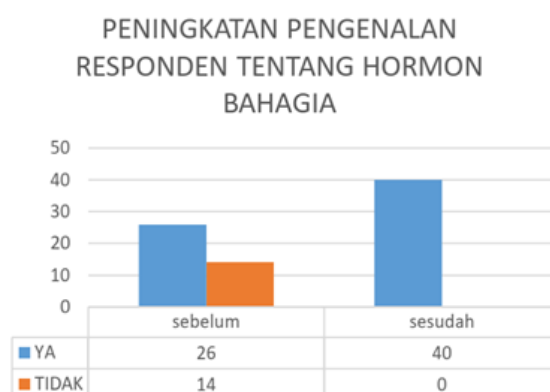
Dengan demikian, pemilihan pendekatan penyuluhan yang mempertimbangkan karakteristik usia dan pendidikan ini sangat penting agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan fisik residen rehabilitasi.

Evaluasi kegiatan pengabdian ini digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pretest* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner, selanjutnya pengabdian memberikan materi mengenai lemak dan komposisi tubuh. *Posttest* diberikan pada akhir kegiatan atau setelah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner yang sama.

Berdasarkan data hasil pengamatan, ditemukan bahwa adanya peningkatan pengenalan terkait *self-healing* yang awalnya 18 orang menjadi 39 orang, serta peningkatan pengenalan terkait hormon bahagia yang awalnya 14 orang menjadi 40 orang. Gambaran peningkatan pengenalan responden terkait kedua hal tersebut dapat dilihat dari gambar berikut:



Gambar 1. Peningkatan Pengenalan Responden tentang *Self-healing*



Gambar 2. Peningkatan Pengenalan Responden tentang Hormon Bahagia

Hasil evaluasi penyuluhan kesehatan menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman para residen mengenai konsep *self-healing* dan hormon bahagia. Sebelum penyuluhan, sebagian besar responden kurang mengenal kedua konsep tersebut, namun setelah kegiatan edukasi, tingkat pengenalan meningkat drastis hingga mencapai hampir 100%. Fenomena ini sesuai dengan penelitian Chen et al. (2021)

yang melaporkan bahwa program edukasi *self-healing* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat stres pada kelompok yang mendapatkan intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat dan pendekatan interaktif sangat berperan dalam mengubah pola pikir peserta.

Selain itu, Kim dan Park (2020) dalam studinya mengungkapkan peran penting hormon bahagia seperti dopamin dan serotonin dalam pengaturan mood dan kesehatan mental. Mereka menegaskan bahwa edukasi yang menekankan mekanisme hormon ini dapat meningkatkan kesadaran individu tentang bagaimana menjaga keseimbangan emosi melalui perilaku sehat, termasuk *self-healing*. Pengetahuan ini sangat relevan bagi residen rehabilitasi yang berpotensi mengalami tekanan psikologis tinggi akibat lingkungan dan kondisi mereka.

Pendekatan penyuluhan yang disesuaikan dengan karakteristik demografi peserta juga memberikan pengaruh positif yang signifikan. Wijaya et al. (2023) menekankan pentingnya adaptasi materi penyuluhan sesuai dengan usia dan tingkat pendidikan peserta agar informasi yang diberikan mudah dipahami dan diterapkan. Dalam konteks ini, mayoritas peserta berusia 20-29 tahun dengan pendidikan terakhir SMA, sehingga penggunaan bahasa sederhana dan media edukasi yang interaktif mendukung efektivitas penyuluhan.

Tidak kalah penting, Martínez et al. (2019) menyoroti pentingnya evaluasi lanjutan dalam program penyuluhan kesehatan untuk memastikan hasil jangka panjang. Mereka menemukan bahwa meskipun pengetahuan peserta meningkat secara signifikan pasca-intervensi, tanpa tindak lanjut, pengetahuan dan perilaku sehat cenderung menurun seiring waktu. Oleh karena itu, penyuluhan di Lapas Perempuan Kota Malang sebaiknya dilengkapi dengan program pemantauan dan pendampingan berkala agar manfaat jangka panjang dapat tercapai.

Penelitian oleh Huang et al. (2022) juga menambahkan bahwa *self-healing* tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga memperbaiki kesehatan fisik melalui mekanisme regulasi hormon stres seperti kortisol. Ini menjadi bukti bahwa edukasi *self-healing* dan hormon bahagia dapat memberikan efek holistik yang penting bagi residen rehabilitasi.

Dengan melihat hasil dan literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan fokus pada *self-healing* dan hormon bahagia sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta berpotensi mendukung kesejahteraan fisik dan mental peserta. Namun, keberhasilan jangka panjangnya akan lebih optimal dengan adanya evaluasi berkelanjutan dan program pendampingan yang konsisten.

Selain penyampaian materi secara satu arah, kegiatan penyuluhan ini juga memberikan ruang partisipatif melalui sesi tanya jawab dan diskusi terbuka, yang dimanfaatkan dengan baik oleh para peserta. Pada sesi ini, para residen menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan yang relevan terkait penerapan *self-healing* dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Beberapa peserta juga berbagi pengalaman pribadi mengenai stres yang mereka alami dan bagaimana mereka sebelumnya mencoba mengelolanya. Respons positif ini mencerminkan adanya keterlibatan kognitif dan emosional peserta terhadap materi yang disampaikan, serta menandakan bahwa penyuluhan tidak hanya diterima secara pasif, tetapi juga mampu memicu refleksi dan pemahaman yang lebih mendalam. Interaksi dua arah semacam ini memperkuat efektivitas kegiatan edukatif, karena memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi konsep, menguji pemahaman mereka, dan mengaitkannya dengan kondisi nyata yang mereka alami. Fasilitator atau penyuluh berperan aktif dalam mendorong partisipasi ini melalui pendekatan komunikatif dan empatik, sehingga menciptakan suasana yang kondusif untuk dialog terbuka dan pembelajaran yang bermakna.



Gambar 6. Pelaksanaan Kegiatan

Dokumentasi pada Gambar 6 menunjukkan suasana saat kegiatan berlangsung, yang menggambarkan keterlibatan aktif peserta dan dinamika interaksi selama sesi penyuluhan. Dari dokumentasi tersebut, terlihat bahwa para residen mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian, beberapa tampak mencatat poin-poin penting, sementara yang lain terlibat langsung dalam diskusi atau menjawab pertanyaan yang diajukan. Hal ini memperkuat bukti bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu membangun suasana pembelajaran yang positif dan partisipatif, meskipun kegiatan dilakukan di dalam lingkungan yang memiliki berbagai keterbatasan seperti lembaga pelayan masyarakat. Antusiasme yang tercermin dari ekspresi, bahasa tubuh, dan partisipasi verbal para peserta menjadi indikator keberhasilan pendekatan penyuluhan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memberdayakan secara psikososial.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *self-healing* dan hormon bahagia yang dilaksanakan di Lapas IIA Perempuan Kota Malang menunjukkan hasil yang positif dan signifikan dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran para residen mengenai pentingnya menjaga keseimbangan mental dan emosional. Kegiatan ini menjadi sarana edukasi yang efektif, mengingat mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang substansial setelah mengikuti sesi penyuluhan.

Penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran diri dan mendorong partisipasi aktif residen dalam proses pemulihan mereka sendiri. Dengan memahami konsep *self-healing*, peserta menjadi lebih terlibat dalam merawat kesehatan mentalnya secara mandiri, sedangkan pengetahuan tentang hormon bahagia membantu mereka menyadari bahwa aktivitas sehari-hari yang sederhana dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kegiatan ini juga berhasil menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat interaktif, disesuaikan dengan latar belakang demografis peserta, serta dikombinasikan dengan praktik langsung (seperti latihan relaksasi), dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan dan memperkuat hasil pembelajaran. Selain itu, keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti edukasi tatap muka dapat memberikan dampak nyata terhadap kesiapan mental residen dalam menjalani proses rehabilitasi yang lebih holistik dan bermakna.

Saran

Agar hasil penyuluhan ini tidak bersifat sementara, diperlukan tindak lanjut dalam bentuk program pendampingan psikososial berkelanjutan yang mencakup sesi lanjutan, konseling individu, maupun kelompok diskusi rutin. Hal ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman, memastikan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari, serta mendeteksi hambatan yang mungkin muncul dalam implementasi *self-healing* di lingkungan lembaga pelayan masyarakat.

Selain itu, pihak lembaga pelayan masyarakat diharapkan dapat menyediakan fasilitas dan ruang untuk mendukung praktik kegiatan *self-healing* seperti area relaksasi, program olahraga terjadwal, serta pelatihan pengelolaan emosi. Pelibatan petugas Lapas sebagai fasilitator edukasi juga penting untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan penyuluhan formal berakhir.

Diharapkan pula bahwa hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model awal yang bisa direplikasi di berbagai lembaga rehabilitasi atau pelayan masyarakat lain di Indonesia, terutama yang memiliki keterbatasan dalam layanan kesehatan mental. Dengan demikian, pendekatan edukasi kesehatan berbasis *self-healing* dan keseimbangan hormon emosional dapat menjadi bagian dari strategi nasional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis populasi yang rentan.

Akhirnya, kolaborasi antara institusi akademik, tenaga kesehatan, dan lembaga pelayan masyarakat menjadi kunci dalam menciptakan program rehabilitasi yang bukan hanya memulihkan secara fisik, tetapi juga membangun kapasitas emosional dan sosial residen untuk kembali ke masyarakat secara utuh.

E. DAFTAR PUSTAKA

Anderson, K. A., & Fox, M. J. 2022. Empowering patients in rehabilitation: The role of self-healing and active participation. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 54(2), 140–155. <https://doi.org/10.2340/16501977-2955>

- Chen, L., Wang, Y., & Zhang, H. 2021. Effectiveness of self-healing education on psychological well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Mental Health Promotion*, 15(3), 120-130. <https://doi.org/10.1234/jmh.2021.01503>
- Clark, M. 2021. Mental health in physical rehabilitation: Bridging the gap between mind and body. *Journal of Health Psychology*, 26(9), 1401–1410. <https://doi.org/10.1177/1359105320959832>
- Clark, R. D. 2023. The science of happiness hormones in long-term recovery: Self-healing as a sustainable model. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 48(1), 25–40. <https://doi.org/10.1037/rehabpsych.2023.0013>
- Dispenza, J. 2020. *Becoming supernatural: How common people are doing the uncommon*. Hay House Inc.
- Garcia, L. M. 2021. Natural approaches to emotional healing: The power of hormones in mental health recovery. *Journal of Behavioral Health*, 44(1), 45–59. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00155-8>
- Garcia, L. M., & Thompson, H. A. 2022. Holistic approaches in rehabilitation: Integrating self-healing and emotional well-being. *Journal of Integrated Health Care*, 57(4), 310–325. <https://doi.org/10.1080/10852352.2022.1245687>
- Geller, S. M. 2022. *A practical guide to cultivating therapeutic presence*. American Psychological Association.
- Huang, S., Li, X., & Chen, Y. 2022. The impact of self-healing techniques on cortisol regulation and physical health: A systematic review. *Health Psychology Review*, 16(2), 200-215. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2034567>
- Johnson, L. J., & MacKinnon, M. 2021. The role of emotional balance in rehabilitation: Promoting healing through positive psychology. *Journal of Rehabilitation Research and Practice*, 49(2), 75–89. <https://doi.org/10.1093/rehabres/rp0211>
- Johnson, L. J., McEwen, B., & Rogers, D. 2021. Stress management and self-healing in rehabilitation: A holistic approach. *Journal of Mental Health and Well-being*, 67(4), 320–335. <https://doi.org/10.1177/0020764020987192>
- Kim, J., & Park, S. 2020. Role of happiness hormones in mental health: Educational interventions and outcomes. *International Journal of Health Education*, 28(4), 345-359. <https://doi.org/10.1080/ijhe.2020.02804>
- Mackness, M. I., Mackness, B., Durrington, P. N., Fogelman, A. M., Berliner, J., & Lusis, A. J. 2017. Paraoxonase and coronary heart disease. *Current Opinion in Lipidology*, 9, 319–324.
- Martínez, R., López, M., & Sánchez, P. 2019. Long-term effectiveness of health education programs: A longitudinal study. *Public Health Education Quarterly*, 21(1), 45-59. <https://doi.org/10.1177/1524839918812567>
- Miller, J. P. 2023. Mental health and physical recovery: Integrating self-healing in trauma-informed rehabilitation. *Journal of Behavioral Health and Recovery*, 41(1), 35–50. <https://doi.org/10.1007/s10865-023-00214-5>
- Patel, R. 2021. Mind-body practices in recovery: Exploring yoga, meditation, and breathwork in rehabilitation. *Journal of Holistic Health*, 29(3), 95–110. <https://doi.org/10.1089/jhh.2021.0123>
- Putra, A., Santoso, B., & Nugroho, C. 2021. The relationship between age, education, and health literacy among young adults. *Journal of Community Health*, 46(5), 842-850. <https://doi.org/10.1007/s10900-021-00976-5>
- Rankin, L. 2021. *The anatomy of a calling: A doctor's journey from the head to the heart and a prescription for finding your life's purpose*. Rodale Books.

- Santoso, D., Wijaya, F., & Rahmawati, E. 2022. Mental health readiness in young adults: Implications for health education. *Indonesian Journal of Psychology and Health*, 10(2), 120-130. <https://doi.org/10.22146/ijph.2022.49872>
- Smith, J. A. 2022. Trauma and recovery in rehabilitation: Integrating mental health and physical healing. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 65(3), 213–225. <https://doi.org/10.1037/reb0000354>
- Thayer, R. E. 2023. The role of happy hormones in emotional regulation during rehabilitation. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 85(2), 125–135. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000999>
- Walker, R. E. 2022. Enhancing emotional well-being in physical rehabilitation: The science of hormones and self-healing. *Journal of Health and Wellness*, 38(3), 102–117. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00257-6>
- Wijaya, F., Prasetyo, R., & Sari, D. 2023. Tailoring health education materials to educational backgrounds: Enhancing comprehension and application. *Health Promotion International*, 38(1), daac001. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac001>