DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 10, No. 5 Oktober 2026, Hal. 1741-1748
DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086

Application of Thought Stopping in Providing Family Support to Members with Hypertension

Penerapan Thought Stopping Dalam Memberikan Dukungan Keluarga Pada Anggota Dengan Hipertensi

Usraleli[1], Erni Forwaty[2], Ira Oktaviani[3], Ibnu Rusdi[4]
[1,2,3, 4]Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau
E-mail: usraleli@pkr.ac.id[1]

Abstract

Hypertension is a disease known as a "silent killer" because it can cause serious complications and death. Its high prevalence and treatment needs make hypertension a priority health problem in Indonesia. This community service activity was conducted at Posyandu PTM in Harjosari Village, Pekanbaru, a service area of Poltekkes Kemenkes Riau. A preliminary survey identified limited family support among five hypertensive patients. The activity aimed to implement the Thought Stopping (TS) technique to help families control negative thoughts and improve support for members with hypertension. The intervention was conducted from February to October 2024 and involved 25 participants through three sessions using discussion, modeling, role playing, feedback, and transfer methods. The results showed improvements in participants' ability to provide family support in hypertension management. The activity indicates that Thought Stopping can strengthen family involvement in hypertension care. This intervention is expected to improve family support and hypertension management for patients.

Keywords*: hypertension, thought stopping, family support, medication adherence*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai "silent killer" karena dapat menyebabkan komplikasi serius hingga kematian. Tingginya angka kejadian, dampak yang luas, serta kebutuhan pengobatan jangka panjang menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan prioritas di Indonesia, bahkan menempati peringkat ketiga data peserta rawat jalan BPJS Kesehatan 2018. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu PTM Kelurahan Harjosari, Pekanbaru, merupakan wilayah binaan Poltekkes Kemenkes Riau. Berdasarkan survei awal, ditemukan 5 penderita hipertensi yang belum mendapatkan dukungan keluarga optimal. Kegiatan ini bertujuan mengetahui penerapan teknik Thought Stopping (TS) dalam membantu keluarga mengendalikan pikiran negatif guna meningkatkan dukungan terhadap anggota keluarga dengan hipertensi. Intervensi dilakukan selama Februari–Oktober 2024 kepada 25 peserta melalui tiga sesi dengan metode describing, modelling, role playing, feedback, dan transfering. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan, sehingga intervensi ini penting dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci*: hipertensi, thought stopping, dukungan keluarga, kepatuhan pengobatan*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama baik secara global maupun nasional. Penyakit ini dikenal sebagai *the silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi yang dialami hingga muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Jelaković, 2022; Khasanah, 2022). Secara global, lebih dari 1,3 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi dan sebagian besar berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan, terutama dalam upaya pencegahan dan pengendalian jangka panjang.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, dan diperkirakan masih berada pada angka tinggi dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Di Provinsi Riau, jumlah penderita hipertensi

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086

mencapai lebih dari 1,5 juta orang dengan distribusi terbanyak pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia (Riskesdas, 2021). Pada tingkat kota, hipertensi termasuk dalam lima besar penyakit terbanyak yang dilaporkan di fasilitas pelayanan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif.

Tingginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang bersifat biologis, perilaku, maupun psikososial. Faktor perilaku seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan obesitas terbukti berkontribusi signifikan terhadap kejadian hipertensi (Peltzer & Pengpid, 2021; Kemenkes RI, 2019). Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan pikiran negatif juga berperan dalam meningkatkan tekanan darah (Spruill, 2022). Oleh karena itu, pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial.

Salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi adalah dukungan keluarga. Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang dapat memengaruhi kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berhubungan signifikan dengan peningkatan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (Rahmawati et al., 2022; Sari et al., 2023). Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang membantu pasien dalam menghadapi penyakitnya.

Namun demikian, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua penderita hipertensi mendapatkan dukungan keluarga yang optimal. Berdasarkan survei awal pada kelompok sasaran kegiatan, terdapat sekitar 22 orang penderita hipertensi yang aktif mengikuti kegiatan pos pelayanan terpadu penyakit tidak menular (posyandu PTM), dengan sebagian di antaranya (±5 orang) belum mendapatkan dukungan keluarga secara optimal. Selain itu, terdapat pula penderita yang tidak tinggal bersama anggota keluarga, sehingga dukungan yang diberikan menjadi terbatas. Kondisi ini diperkuat oleh rendahnya pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam memberikan perawatan yang tepat bagi anggota keluarga dengan hipertensi.

Wilayah kegiatan memiliki potensi yang cukup baik dalam mendukung pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Secara sosial, terdapat kader kesehatan yang aktif dan adanya kegiatan rutin posyandu PTM yang menjadi sarana edukasi masyarakat. Dari segi kelembagaan, terdapat dukungan dari fasilitas pelayanan kesehatan setempat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Namun demikian, dari sisi praktik, intervensi yang dilakukan masih belum sepenuhnya berbasis *evidence-based practice*, khususnya dalam aspek psikologis dan dukungan keluarga. Hal ini menjadi peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih inovatif dan efektif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan adalah teknik *thought stopping*. Teknik ini merupakan salah satu bentuk intervensi kognitif yang bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif (Beck, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif seperti *thought stopping* efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan coping individu dalam menghadapi kondisi kronis (Hofmann et al., 2022; Putri et al., 2024). Dengan demikian, penerapan teknik ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas dukungan keluarga terhadap penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih rendahnya dukungan keluarga dalam membantu pengendalian hipertensi serta belum optimalnya pemanfaatan intervensi berbasis psikologis dalam meningkatkan dukungan tersebut. Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan kepada penderita hipertensi melalui penerapan teknik *thought stopping*. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi serta mendukung upaya pengendalian penyakit tidak menular secara berkelanjutan di masyarakat.

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Harjosari, Kecamatan Sukajadi, wilayah kerja Puskesmas Melur. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan penerapan intervensi *thought stopping* untuk meningkatkan dukungan keluarga pada anggota keluarga dengan hipertensi. Sasaran kegiatan adalah 25 keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi dan aktif mengikuti kegiatan posyandu PTM.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan perizinan kepada pihak terkait, koordinasi dengan kader kesehatan, serta identifikasi sasaran melalui observasi dan pengukuran tekanan darah. Selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai terapi *thought stopping* dan penjadwalan kegiatan intervensi.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian terapi *thought stopping* yang terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama berfokus pada identifikasi dan penghentian pikiran negatif menggunakan stimulus suara (alarm), sesi kedua menggunakan stimulus visual berupa tanda "STOP", dan sesi ketiga melatih penghentian pikiran negatif secara mandiri melalui pengucapan kata "STOP" secara internal. Setiap sesi dilakukan selama 30–45 menit dengan metode edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung menggunakan buku kerja sebagai panduan.

Untuk mengukur ketercapaian tujuan kegiatan, digunakan beberapa alat ukur, yaitu:

1. **Lembar observasi** untuk menilai kemampuan keluarga dalam menerapkan teknik *thought stopping*, khususnya dalam mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif.
2. **Kuesioner dukungan keluarga** untuk mengukur perubahan dukungan keluarga sebelum dan sesudah intervensi, meliputi aspek emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan.
3. **Pengukuran tekanan darah** sebagai data pendukung untuk melihat kondisi kesehatan anggota keluarga dengan hipertensi.

Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase. Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan kemampuan keluarga dalam menerapkan teknik *thought stopping*, yang dikategorikan menjadi "mampu" apabila peserta dapat mengungkapkan ≥2 pikiran positif setelah intervensi, dan "kurang mampu" apabila <2 pikiran positif.

Selain itu, keberhasilan kegiatan juga diukur dari perubahan pada aspek berikut:

- **Perubahan sikap**, ditunjukkan dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran keluarga dalam memberikan dukungan kepada anggota keluarga dengan hipertensi.
- **Perubahan sosial**, ditunjukkan dengan meningkatnya keterlibatan keluarga dalam perawatan dan pengendalian hipertensi di lingkungan rumah tangga.
- **Perubahan perilaku kesehatan**, ditunjukkan dengan meningkatnya kepatuhan dalam pengobatan dan upaya pengendalian tekanan darah.

Dengan demikian, metode penerapan yang digunakan tidak hanya berfokus pada pelaksanaan intervensi, tetapi juga pada pengukuran yang jelas dan terarah untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai posyandu PTM terletak di Kantor Lurah Harjosari Kecamatan Sukajadi Pekanbaru yang jaraknya 1,2 Km dari Poltekkes Kemenkes

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086

Riau. Data hasil pengabdian kepada masyarakat ini diobservasi oleh tim pengabdi, yang terdiri dari pre test,, 3 sesi dan post test dan disajikan sebagai berikut :

1) Pre Test

Pada Rabu tanggal 28 Agustus 2024 melakukan pre test berupa bentuk support sistem yang diberikan keluarga terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi dan melakukan informed concent dan kontrak program dengan khalayak sasaran tim PkM melakukan pre test di mesjid, Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam (30 menit pertama perkenalan, kontrak kegiatan, dan penjelasan informed consent yang ditanda tangani langsung).



Gambar 1. Pelaksanaan Pre Test

2) Sesi 1

Pada hari Selasa tanggal 17 September 2024 tim PkM melakukan Thought Stopping (TS) sesi 1 di mesjid dengan kegiatan menghentikan pikiran negatif setelah mendengarkan suara alarm. Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam (30 menit pertama perkenalan, kontrak kegiatan, dan penjelasan informed consent yang ditanda tangani langsung). Kegiatan sesi 1 terapi Thought Stopping (TS) kegiatannya perkenalan diri (tim pengabdi dan anggota pengabdi termasuk mahasiswa), kontrak program kegiatan dan penjelasan informed concent dan penjelasan hipertensi dan terapi Thought Stopping (TS) sesi 1 secara umum termasuk pengertian, tujuan, manfaat terapi Thought Stopping (TS) seperti yang tampak pada gambar di bawah ini.

Tehnik pelaksanaan sesi 1 TS ini melalui describing, modelling, role playing, feedback dan transferring. Hal yang dilakukan tim pengabdi dan mahasiswa adalah keluarga diminta menyampaikan minimal 3 kecemasan yang dirasakan dan menilai pikiran yang paling mengganggu dan membuat cemas dalam 1 minggu terakhir (terutama dalam merawat anggota keluarga hipertensi). Kemudian keluarga memilih 1 yang paling dicemaskan/mengganggu dari 3 pikiran negatif tersebut lalu keluarga dipandu untuk membayangkan (sambil pejamkan mata) pikiran tersebut seolah-olah akan terjadi selama 1-3 menit sambil terapis mengatur alarm berbunyi setelah 3 menit. Saat alarm berdering, klien diminta berhenti memikirkan pikiran negatif tersebut dan mengubahnya menjadi beberapa pikiran positif. Hasilnya hampir semua keluarga (80%) dapat menghentikan pikiran negatif setelah mendengarkan suara alarm walaupun hanya 2-3 pikiran positif.

3) Sesi 2

Pada hari Jumat tanggal 20 September 2024 tim PkM melakukan terapi Thought Stopping (TS) sesi 2 di posyandu lansia. Kegiatan sesi 1 terapi Thought Stopping (TS) kegiatannya perkenalan diri (tim pengabdi dan anggota pengabdi termasuk mahasiswa), kontrak program kegiatan dan penjelasan informed concent dan penjelasan hipertensi dan terapi Thought Stopping (TS) secara umum termasuk pengertian, tujuan, manfaat terapi Thought Stopping (TS). Kegiatan sesi dua adalah menghentikan pikiran negatif setelah melihat tanda “stop”.

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086

Keluarga pasien dengan hipertensi masing-masingnya diberikan kipas yang sudah ditempelkan kata "stop" seperti yang tampak pada gambar di astas. Kegiatan berlangsung selama 1,5 jam. Tehnik pelaksanaan ini melalui describing, modelling, role playing, feedback dan transferring. Hasil TS sesi 2 hampir semua keluarga (80%) dapat menghentikan pikiran negatif setelah mendengarkan suara alarm walaupun hanya 2-3 pikiran positif yang dituliskan di buku kerja.



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi 2

4) Sesi 3

Pada hari Selasa tanggal 1 Oktober 2024 tim PkM melakukan terapi Thought Stopping (TS) sesi 3 di posyandu lansia yaitu dengan cara menghentikan pikiran negatif setelah berbisik/berkata pelan kata "stop" pada diri sendiri.. Selanjutnya ketua pengabdi menjelaskan dan mencontohkan cara menghentikan pikiran negatif setelah berbisik/berkata pelan kata "stop" pada diri sendiri. Selanjutnya secara acak lansia diminta untuk menghentikan pikiran negatif setelah berbisik/berkata pelan kata "stop" pada diri sendiri.



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi 3

5) Post Test

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan yang bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif pada keluarga dalam memberikan dukungan bagi anggota keluarga setelah dilakukan terapi Thought Stopping (TS). Post test ini dilakukan pada hari Senin tanggal 7 Oktober 2024.

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i5.33086



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi 3

Hasil Penerapan Thought Stopping (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif Pada Keluarga Dalam Memberikan Dukungan Bagi Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Kelurahan Harjosari

Tabel 3. Hasil Penerapan Thought Stopping (TS)

Kegiatan	Waktu dan Tempat	Metode/Intervensi	Hasil
Pre Test	28 Agustus 2024, Mesjid	Informed consent, kontrak kegiatan, pengukuran awal dukungan keluarga	Data awal dukungan keluarga terhadap lansia hipertensi diperoleh
Sesi 1	17 September 2024, Mesjid	Thought Stopping (TS) dengan alarm; describing, modelling, role playing, feedback, transferring	80% keluarga mampu menghentikan pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif
Sesi 2	20 September 2024, Posyandu Lansia	Thought Stopping (TS) dengan media tanda “STOP”; describing, modelling, role playing, feedback, transferring	80% keluarga mampu mengendalikan pikiran negatif melalui stimulus visual
Sesi 3	1 Oktober 2024, Posyandu Lansia	Thought Stopping (TS) dengan teknik self-talk (berbisik “stop”)	Keluarga mampu menerapkan teknik secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari
Post Test	7 Oktober 2024	Evaluasi akhir penerapan Thought Stopping (TS)	Terjadi peningkatan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan kepada penderita hipertensi

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil kegiatan: Penerapan teknik Thought Stopping (TS) melalui tiga sesi meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali, menghentikan, dan mengubah pikiran negatif terkait perawatan anggota keluarga dengan hipertensi.
2. Kelebihan: Teknik Thought Stopping mudah dipahami dan dapat diterapkan secara sederhana dalam edukasi serta pendampingan keluarga.

3. Kekurangan: Jumlah peserta terbatas dan waktu pelaksanaan relatif singkat, sehingga keberlanjutan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik Thought Stopping belum dapat diketahui secara optimal.

4. Kemungkinan pengembangan: Kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih besar, waktu pendampingan yang lebih panjang, serta evaluasi secara berkala untuk mengetahui keberlanjutan penerapan teknik Thought Stopping. Kegiatan juga dapat dikembangkan melalui media edukasi seperti leaflet, video, atau modul sehingga keluarga dapat mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada DIPA Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Anggaran 2024 Nomor : SP DIPA-024.12.2.632132/2024 tanggal 24 November 2023. atas pendanaan dan fasilitasi yang sangat besar sehingga memungkinkan terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dari awal hingga akhir.

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada mitra Posyandu PTM Kelurahan Harjosari, Kecamatan Sukajadi, Kota Pekanbaru, atas sambutan yang hangat, partisipasi aktif, serta dukungan sarana dan prasarana yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga diberikan kepada keluarga peserta dan seluruh kader posyandu yang telah berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga tujuan program dalam meningkatkan dukungan keluarga pada penderita hipertensi melalui penerapan teknik *Thought Stopping* dapat tercapai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

a., G., C., S., L., M., M., S.-B., M., A., C.a.M., S., E., M., & P., C. (2014). Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: Study protocol for a randomized controlled trial. Trials, 15(1), no pagination. http://www.trialsjournal.com/content/15/1/408%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed12&NEWS=N&AN=2015173437

Andrea Gaggioli et al., 2014 Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: study protocol for a randomized controlled trial doi: 10.1186/1745-6215-15-408

Chen, T. ji, Li, H. jie, & Li, J. (2012). The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomiz

Dewi, S. R. (2018). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Upt Pstw Bondowoso.The Indonesian Journal of Health Science, September, 174. https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1544

Dinas Kesehatan. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI.

Hermawati, E. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscene Individu Terhadap Skor Depresi Lansia. Khatulistiwa Nursing Journal, 3(2), 8–23. https://doi.org/10.53399/knj.v3i2.79

Hermawati, E., & Permana, I. (2020). Manfaat Terapi Reminiscence dalam Mengatasi Depresi pada Lansia. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(1), 41. https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.447

Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igirisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 2(1),12–23. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349

Indarwati, R., Fauzi, A., & Asmoro, C. P. (2020). The Effect of Reminiscence Therapy on The Level of Anxiety for Elderly People. Systematic Reviews in Pharmacy, 11(3), 793–796.

Maramis, M. M. (2014). Depresi pada lanjut usia. Jurnal Widya Medika, 2(1), 39–50. http://www.sysrevpharm.org/fulltext/196-1598670735.pdf

Moon, S., & Park, K. (2020). The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: A pilot randomized controlled trial. BMC Geriatrics, 20(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s1287702001563-2

Provinsi Riau, B. P. S. (2020). Potret SENSUS Penduduk Provinsi Riau 2020.

Rahayu, N., Utami, A. S., & Eka Swedarma. (2020). Pengaruh Terapi Reminscence Terhadap Stres Lansia DI Banjar Luwus, Baturiti, Tabanan, Bali. Lansia, Stres, Terapi Reminiscence, 1(Pengaruh Terapi Reminscence Terhadap StresLansia),

Rahayuni, Ni putu Nuriska., Utami, Putu Ayu., Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2(2),130–138. Rantung, J. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah KerjaPuskesmas Parongpong. Jurnal Skolastik Keperawatan, 5(2), 177–184. https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2195

Rohmawati, W. N. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Kesepian Dan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

SeolHwa Moon et al (2019) The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: a pilot randomized controlled trial

Sofiana, L. (2020). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 504-508.

Statistik, B. P. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020 (D. Susilo, R. Sinang, Y. Rachmawati, & B. Santoso (Eds.)). Badan Pusat Statistik.

Susanto, T. I., Soetjiningsih, C. H., & Samiyono, D. (2020). Terapi Reminiscence:Memberdayakan Lansia untuk Mencapai Successful Aging. Buletin Psikologi, 28(1), 72. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339

Usraleli, U., Forwaty, E., Oktaviani, I., & Rusdi, I. (2025). Application of Thought Stopping (TS)/Stopping Negative Thoughts in Families in Providing Support for Family Members with Hypertension in Harjosari Village, Sukajadi District, Pekanbaru City: Penerapan Thought Stopping (TS)/Menghentikan Pikiran Negatif Pada Keluarga Dalam Memberikan Dukungan Bagi Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 9(5), 1463-1475.

Wanjuan Zhou et al., 2012 The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly, DOI: 10.1016/j.archger.2011.12.003

Zhou, W., He, G., Gao, J., Yuan, Q., Feng, H., & Zhang, C. K. (2012). The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. Archives of Gerontology and Geriatrics, 54(3), 440–447. https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.12.003