

PENERAPAN TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Awaliyah Ulfah Ayudhyta Ezdha¹, Silvia Nora Anggreini², Isna Ovari³, Suci Rahmah Yanti⁴

ditarhmn@gmail.com¹, visseus@gmail.com², isnaovari70@gmail.com³, suciry02@gmail.com⁴

*Corresponding Author: Awaliyah Ulfah Ayudhyta Ezdha

✉ ditarhmn@gmail.com

STIKES Pekanbaru Medical Center

ABSTRAK

Menurut Pedoman Hipertensi Global dari International Society of Hypertension (ISH) tahun 2020, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah diastolik dan sistolik, yang masing-masing diukur sejumlah 90 mmHg dan 140 mmHg. Mereka yang menderita kecemasan dan hipertensi diobati dengan pengobatan penghentian pikiran, yang melibatkan pengajaran kepada mereka untuk mengatakan kepada diri sendiri agar berhenti berpikir ketika ide-ide yang meresahkan atau berbahaya muncul. Ini membantu pikiran menjadi lebih konstruktif, yang menurunkan kecemasan, yang pada gilirannya menurunkan tensi darah. Self-talk positif dan menghilangkan hal-hal negatif dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan rileks, yang selanjutnya dapat mengurangi tensi darah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak penerapan thought stopped kepada tensi darah pasien hipertensi di daerah kerja UPT Puskesmas Sapta Taruna. Pada penelitian kasus ini mengambil kasus terhadap pengidap hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Pskesmas Sapta Taruna. Peneliti mengambil sejumlah 5 pasien sebagai responden dengan kriteria inklusi (1) klien yang mengalami masalah hipertensi (2) bersedia menjadi responden dan mengikut tata cara penelitian (3) klien kooperatif. Kriteria Eksklusi (1) klien dengan komplikasi (2) klien yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Hasil pemberian Thought Stopping terdapat penurunan tensi darah pengidap hipertensi. Dari hasil tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa thought stopping merupakan tekni non farmalogis yang dapat digunakan untuk pengendalian terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Thought Stopping.

ABSTRACT

Hypertension is defined as an increase in systolic pressure at 140 mmHg and diastolic pressure at 90 mmHg, according to the 2020 International Society of Hypertension (ISH) Global Hypertension Guidelines. People with hypertension and anxiety are treated with thought stopping treatment, which enables them to give themselves commands to stop when unsettling or dangerous thoughts come up. This helps thoughts become constructive, which lowers anxiety, which lowers blood pressure. Positive self-talk can help someone feel calmer and more relaxed, which can indirectly lower blood pressure. Positive self-talk can be used in therapy to replace negative beliefs. Finding out how well thought stopping works for hypertension patients' blood pressure at the UPT Puskesmas Sapta Taruna work area is the goal of this scientific paper. This case study research took cases of hypertension sufferers in the UPT Pskesmas Sapta Taruna Working Area. Researchers took a total of 5 patients as respondents with the inclusion criteria (1) clients who experienced hypertension problems (2) willing to be respondents and following research procedures (3) cooperative clients. Exclusion Criteria (1) clients with complications (2) clients who are not willing to participate in the research. The results of giving Thought Stopping showed a decrease in blood pressure in hypertensive sufferers. From these results, it can be concluded that thought stopping is a non-pharmacological technique that can be used to control increases in blood pressure.

Keywords: Hypertension, Thought Stopping.

PENDAHULUAN

Terapi Thought Stopping yang merupakan salah satu terapi dengan tujuan untuk mengurangi ansietas, dimana penerapan terapi thought stopping ini dapat membantu individu untuk menghentikan pemikiran yang mengganggu atau mengintimidasi (Hardayati et al., 2021; Chen et al., 2022). Terapi thought stopping atau terapi penghentian pikiran dapat melatih pasien mengubah cara pandang atas segala sesuatu pada saat mengalami kekecewaan, sehingga dapat merasa lebih baik dan dapat membentuk koping yang adaptif serta bertindak lebih produktif. (Laela, Mustikasari, et al., 2018). Selain itu, terapi dapat dilakukan dengan cara mengeluarkan pemikiran negatif dan menggantinya dengan sugesti pemikiran positif yang secara tidak langsung akan membuat seseorang menjadi lebih tenang dan relaks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. (Malfasari & Erlin, 2017).

Penelitian terapi thought stopping diberikan pada penderita hipertensi dengan ansietas, dimana mereka dapat memberikan instruksi kepada dirinya sendiri untuk mengatakan "berhenti" saat pikiran-pikiran yang mengganggu atau mengintimidasi muncul, sehingga membantu mengarahkan pikirannya menjadi lebih positif dan hasilnya dapat menurun kecemasan yang dapat meningkatkan tekanan darah (Giyaningtyas & Hamid, 2019).

Temuan penelitian Edi Purnomo dari tahun 2022 menyatakan bahwa klien menerima Terapi Penghentian Pikiran selama tiga sesi: sesi pertama menggunakan perhitungan rutin untuk mengidentifikasi peristiwa tidak menyenangkan yang memicu pikiran yang menghalangi dan menghentikan pikiran tersebut; sesi kedua menggunakan perhitungan berbeda untuk menghentikan pikiran yang mengganggu; dan sesi ketiga menilai keuntungan dari mengakhiri pikiran yang menghalangi. Durasi setiap sesi berkisar antara 30 hingga 45 menit, di mana terapi penghentian pemikiran (thought stopping) ini terbukti bisa mengurangi kecemasan pada pengidap hipertensi. Menurut hasil studi terkait, orang lansia dengan penyakit fisik dapat mengalami kecemasan ringan hingga sedang, yang dapat dikelola dengan terapi penghentian pikiran (Suryani et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Tabel 1 PICOT

Aspek yang Dianalisis	Keterangan pada Penelitian
Judul penelitian	Pemberian Terapi Penghentian Pikiran (<i>Thought Stopping</i>) Menurunkan Ansietas Klien Hipertensi
Nama peneliti	Edi Purnomo, Zuhaini Sartika A. Pulungan
Populasi/problem	Penelitian ini menggunakan metodologi studi kasus dan bersifat deskriptif. Klien dengan riwayat hipertensi menjadi subjek penelitian.
Intervensi	Penerapan Terapi Penghentian Pikiran (<i>Thought Stopping</i>)
Comparasion/Perbandingan	Tidak ada perbandingan
Outcome/hasil	Klien menjalani Terapi Penghentian Pikiran (<i>Thought Stopping</i>) dalam 3 sesi. Pada sesi pertama, klien mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan dan memicu pemikiran yang mengganggu, kemudian menghentikan pemikiran tersebut dengan hitungan teratur. Sesi kedua berfokus pada menghentikan pikiran yang mengganggu menggunakan variasi hitungan. Sesi ketiga digunakan untuk mengevaluasi manfaat dari teknik penghentian pikiran tersebut. Setiap sesi berlangsung selama 30-45 menit. Penulis

mengidentifikasi masalah pada klien memanfaatkan pengkajian jiwa lanjutan dengan pendekatan model stres adaptasi Stuart serta kuesioner Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20, yang dilakukan sebelum dan sesudah terapi penghentian pikiran diberikan. Hasil memperlihatkan penurunan kecemasan pada klien, dari skor 8 menjadi 3. Terapi penghentian pikiran (thought stopping) efektif dalam mengurangi kecemasan kepada klien hipertensi. Terapi ini bisa direkomendasikan untuk klien hipertensi yang mengalami kecemasan.

Time/Waktu

Dilakukan tahun 2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Data

Tabel 2 Analisa Data

No	Data	Etiologi	Masalah
Klien 1			
1.	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengeluh badan terasa lelah dan letih dan terkadang sulit untuk tidur dimalam hari - Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 6 tahun yang lalu Sulit untuk tidur, sering terbangun dijam 3 dan tidak bisa tertidur kembali <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien tampak tegang saat dilakukan pemeriksaan - Sulit berkonsentrasi, klien tampak suka mengalihkan pembicaraan - Tampak cekung hitam dibagian bawah mata - TD : 160/100 mmHg - N : 89 x/i - S : 36,2 C - RR : 16 x/i 	Hipertensi	Resiko Perfusi Miokard Tidak Efektif
Klien 2			
2	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan sudah mengalami hipertensi sejak lama - Klien mengatakan mengeluh kaki dan tangan sering kesemutan dan sulit untuk tidur <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD : 150/80 mmHg - N : 115 x/i - S : 36,7 C 	Hipertensi	Resiko Perfusi Miokard Tidak Efektif

	- RR : 18 x/i		
Klien 3			
3	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan sering sakit kepala dibagian tengkuk, terkadang kesemutan dikaki dan tangan - Klien mengatakan kurang tidur, tidur hanya 3-4 jam perhari. - Klien memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2015. <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD : 160/80 mmHg - N : 111 x/i - S : 36,5 C - RR : 18 x/i 	Hipertensi	Resiko Perfusi Miokard Tidak Efektif
Klien 4			
4	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan saat ini mengalami sakit kepala, sudah 3 hari ini merasa tidak enak badan - Klien memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2010 - Klien mengatakan tidak pernah melakukan pengobatan secara rutin - Klien merasa tidak selera makan, <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD : 170/100 mmHg - N : 96 x/i - S : 37,1 C - RR : 20 x/i 	Hipertensi	Resiko Perfusi Miokard Tidak Efektif
Klien 5			
5	<p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan selalu mengeluh sakit kepala dan kesemutan - Klien mengatakan riwayat hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. - Klien mengatakan rutin melakukan pemeriksaan dan pengobatan <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TD : 160/80 mmHg - N : 103 x/i - S : 36,8 C - RR : 18 x/i 	Hipertensi	Resiko Perfusi Miokard Tidak Efektif

Diagnosa Dan Intervensi Keperawatan

Tabel 3 Diagnosa dan Intervensi Keperawatan

Diagnosa Keperawatan	Perencanaan	
	Tujuan	Intervensi
Resiko perfusi miokard tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi di tandai dengan klien mengeluh skait tengkuk, merasa sering lelah, mengeluh sering sakit kepala, jarang mengkonsumsi obat dan jarang control ke pelayanan kesehatan	Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 3x20 menit, diharapkan Perfusi Miokard meningkat dengan kriteria hasil: - Tekanan darah mulai membaik. - Nyeri tengkuk berkurang - Ansietas menurun	Perawatan Jantung (I.02075) Observasi : 1. Identifikasi gejala utama penurunan curah jantung (termasuk dispnea dan kelelahan) 2. Monitor tekanan darah 3. Lakukan pemeriksaan tensi darah sebelum serta setelah aktivitas(melakukan <i>thought stopping</i>) Teraupetik : 1. Posisikan pasien dengan posisi nyaman 2. Berikan terapi <i>thought stopping</i> Edukasi : 1. Ajarkan teknik <i>thought stopping</i> - Anjurkan beraktivitas fisik sesuai toleransi

Diagnosa keperawatan utama berdasarkan pengkajian pada kelima responden di atas yaitu Resiko perfusi miokard tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi di tandai dengan klien mengeluh skait tengkuk, merasa sering lelah, mengeluh sering sakit kepala, jarang mengkonsumsi obat dan jarang control ke pelayanan kesehatan(SDKI, 2018).

Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Tabel 4 Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan

26/06/2024 Pukul 10.15	Perawatan Jantung (I.02075) Observasi : 1. Identifikasi tanda gejala primer penurunan curah jantung (meliputi Dispnea, kelelahan) 2. Monitor tekanan darah 3. Periksa tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas(melakukan <i>thought stopping</i>) Teraupetik :	S: Semua klien mengatakan lebih rileks setelah dilakukan teknik relaksasi nostril breathing, pusing hilang timbul, leher belakang masih sedikit merasa tegang Tidak ada dispnea maupun kelelahan O: 1. Semua Klien melakukan teknik <i>thought stopping</i> 2. klien dapat menjelaskan kembali manfaat teknik <i>thought stopping</i> 3. klien dapat mempraktikkan dan menjelaskan kembali cara melakukan teknik <i>thought stopping</i> A: Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif teratasi sebagian
------------------------------	--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan pasien dengan posisi nyaman 2. Berikan terapi <i>thought stopping</i> <p>Edukasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajarkan teknik <i>thought stopping</i> 2. Anjurkan beraktivitas fisik sesuai toleransi 	<p>P: Lanjutkan intervensi</p>
--	--	---

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, didapatkan seluruh responden berusia 50 tahun keatas. Sebagian responden merupakan lanjut usia yang mana semakin bertambahnya usia seseorang yang akan mengalami perubahan seperti perubahan fisik, perubahan kognitif, perasaan, sosial dan sexual (National & Pillars, 2020). Kebanyakan penderita hipertensi ditemukan pada lansia, di mana pada usia tersebut banyak terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik mereka (Annisa & Ifdil, 2016). Adanya masalah fisik pada penderita hipertensi merupakan faktor predisposisi terjadinya ansietas pada klien. Klien yang menderita hipertensi tidak hanya terpengaruh secara fisik, namun juga mampu memberikan dampak pada psikologisnya seperti ansietas. Ansietas yang dialami klien disebabkan karena ketakutan dengan penyakitnya, takut mendapatkan perawatan dan tidak memiliki dana untuk berobat. Penelitian Lumi et al. (2018) mengungkapkan bahwa terdapat kaitan antara kejadian hipertensi dengan terjadinya ansietas. Pada penelitian ini 4 dari 5 responden mengalami ansietas ringan dan satunya mengalami ansietas berat. Tingkat kecemasan ringan lebih sering dikaitkan dengan ketegangan yang sering terjadi dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun hanya mengalami kecemasan ringan pada responden tetap perlu diperhatikan sebab dapat meningkatkan ansietasnya jika suatu ketika mengalami ketegangan pada hidupnya dan pada ansietas berat berakibat pada lapangan persepsi menjadi sempit. Sedangkan kepanikan menyebabkan kehilangan mengontrol diri, terjadinya kenaikan aktivitas motorik, dan penurunan kemampuan dalam berinteraksi dengan oranglain (Febria et al., 2021). Pada temuan riset ini, gejala yang sering dialami serta dirasakan oleh responden yakni ialah sulit untuk tidur, kurang perhatian pada kesehatannya, pusing, dan gelisah. Riset ini sesuai dengan penelitian yang dijalankan Yuwono et al. (2017)(Harahap, 2018) bahwa mayoritas lansia menghadapi kecemasan dengan gejala seperti berkeringat berlebih, kesulitan tidur, pusing, serta ketegangan, sebab mereka tidak mengetahui cara mengatasi kondisi kesehatan mereka.

Berdasarkan studi ini tindakan keperawatan diberikan untuk membantu 5 responden menurunkan rasa cemas akan kondisi penyakitnya ialah dengan melakukan terapi Thought Stopping dengan menggunakan teknik penghentian pikiran yang dilakukan pada 5 responden dengan 3 kali pertemuan atau 3 sesi yang dapat mengindikasikan penurunan ansietas pada klien dengan hipertensi, selain itu, klien pun merasa lebih tenang serta bisa mengendalikan pemikiran yang mengganggu serta yang menimbulkan kecemasan dan berdampak dengan adanya penurunan tekanan darah. Sesuai dengan penelitian (Suryani et al., 2021) yang menyatakan bahwa penerapan terapi *thought stopping* bisa membantu mengurangi kecemasan yang dikarenakan oleh penyakit fisik kepada lansia. Menurut Widyastuti (2015), terapi penghentian pikiran cocok diberikan kepada mereka yang mengalami kecemasan yang menyebabkan mereka tidak dapat mengelola perilaku adaptif atau mengatasi pikiran negatif yang berulang. Dimulai dari skala kecemasan dan panik ringan hingga berat, terapi penghentian pikiran diberikan karena pasien merespons dengan

baik pendekatan pengalihan perhatian dari pikiran yang mengganggu dan negatif ini karena telah terjadi penurunan reaksi kognitif. Penelitian tentang terapi penghentian pikiran (Suryani et al., 2021) menunjukkan adanya penurunan tanda serta gejala kecemasan, yang menunjukkan bahwa orang yang mengalami penyakit fisik dapat memperoleh manfaat dari terapi ini dalam mengatasi kecemasan.

Hasil perbandingan sebelum serta setelah dijalankan terapi Thought Stopping selama 3 hari menunjukkan adanya perubahan tingkat ansietas dari cemas ringan menjadi cemas normal yang diukur dengan penilaian kuesioner ZSAS (Zung- Self Anxiety Rate Scale), yang berarti bahwa menunjukkan terapi Thought Stopping dapat mengatasi ansietas sehingga bisa menurunkan tansi darah kepada pengidap hipertensi. Sesuai dengan penelitian (Deborah Ferdinanda, 2022) mendapatkan hasil bahwa terapi thought stopping bisa menurunkan ansietas khususnya pemikiran yang mengganggu terhadap klien hipertensi.

KESIMPULAN

Hipertensi adalah kondisi di mana seseorang mengalami lonjakan tensi darah melebihi batas normal, yang mana kondisi tersebut dapat mempengaruhi perasaan berlebihan sehingga dapat menyebabkan tekanan pada pikiran atau ansietas. Kasus hipertensi lebih banyak ditemukan pada seseorang dengan lanjut usia pada rentang usia tersebut mengalami perubahan fisiologis dan psikologis seperti adanya perasaan cemas terhadap kondisinya atau rasa takut terhadap kemungkinan munculnya penyakit yang lebih serius. Pengkajian yang dilakukan pada 5 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami ansietas ringan dan ansietas berat, sehingga dapat dilakukan pemberian terapi Thought Stopping untuk mengurangi rasa cemas pada penderita hipertensi. Berdasarkan temuan riset ini bahwa terapi Thought Stopping yang diberikan pada 3 sesi selama 3 kali pertemuan dalam seminggu yang diukur dengan mampu mengurangi tensi darah kepada lansia yang pengidap hipertensi.

Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat menjadi landasan bagi penelitian berikutnya untuk bisa mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait terapi non farmakologis untuk menurunkan ansietas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan kepastakaan pada mata kuliah keperawatan komunitas dan keluarga.

3. Bagi Masyarakat

Temuan penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan terkait pelaksanaan implementasi keperawatan tentang terapi Thought Stopping kepada masyarakat

Ucapan Terima Kasih

Bapak dr.Ihsan Suheimi, Sp.OG selaku Ketua STIKes Pekanbaru Medical Center. Ibu Ns. Awaliyah Ulfa Ayudytha Ezdha, S.Kep, MARS selaku Ketua Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Pekanbaru Medical Center. Ibu Ns. Awaliyah Ulfa Ayudytha Ezdha, S.Kep, MARS selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan kepada peneliti. Ibu Ns. Silvia Nora Anggreini, S.Kep, M.Kep selaku penguji I dan Ibu Isna Ovari, S.Kp., M.Kep selaku penguji II. Seluruh staf Dosen dan Tata Usaha Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Pekanbaru Medical Center. Kepada Kepala UPT Puskesmas Sapt Taruna yang telah memberi kesempatan melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. 5(1), 1–8.
- Airlangga, I. U. (2018). Tesis pengaruh.

- Ariesti, E., Lea, E., & Purwandhani, W. (2022). PELATIHAN CAREGIVER LANSIA TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK MENGATASI ANSIETAS SELAMA MERAWAT LANSIA DI MASA PANDEMI. 6, 114–118.
- Ayu, S., Hastin, A., Musharyanti, L., Studi, P., Profesi, P., & Yogyakarta, U. M. (2022). Giving Thought Stopping Therapy to Anxiety Levels of Pre Operative Sectio Caesarea Patients Pemberian Terapi Thought Stopping terhadap Tingkat Ansietas Pasien Pre Operative Sectio Caesarea. 2(2), 18–23.
- Biahimo, N. U. I. (2020). Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui
- Chen, S., Mao, X., & Wu, Y. (2022). Can't Stop Thinking: The Role of Cognitive Control in Suppression-Induced Forgetting. *Neuropsychologia*, 172, 1–10.
- Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30(supplement 7), 121–125.
- Faijurahman, A. N. (2022). Asep Nidzar Faijurahman. 3(September), 479–486.
- Giyaningtyas, I. J., & Hamid, A. Y. (2019). Decreased Anxiety in Mother of Children with Stunting after Thought Stopping Therapy. *IJNHS: International Journal of Nursing and Health Services*, 2(2). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i2.94>
- Hardayati, Y. A., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2021). The Effects of Thought Stopping on Anxiety Levels in Adolescents Living in Earthquake-Prone Areas. *Enfermería Clínica*, 31, S395–S399
- Hartanti, R., Wardana, D., & Fajar, R. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Hidayati, L. N., Keliat, & Anna, B. (2016). Penerapan terapi penghentian pikiran, relaksasi otot progresif, terapi kognitif dan psikoedukasi keluarga pada klien ansietas dengan penyakit fisik melalui pendekatan teori adaptasi Roy di Rumah Sakit Umum [Universitas Indonesia].
- Hipertensi, P. (2019). kontrasepsi oral,. 6–22.
<https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/3>
- li, B. A. B., & Pustaka, T. (n.d.). Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISHWG. 6–24.
- Jensen, N., Kelly, A. H., & Avendano, M. (2022). Health Equity and Health System Strengthening—Time for a WHO Re-Think. *Global Public Health*, 17(3), 377–390.
- Johnson, H. M. (2019). Anxiety and Hypertension: Is There a Link? A Literature Review of the Comorbidity Relationship Between Anxiety and Hypertension. In *Current Hypertension Reports*, 21(9), 1–7.
Journal, 1(1), pp. 201–209. doi: 10.33024/mnj.v1i1.5746.
- Juli, V. N., Manurung, A., Kolonel, J., Km, H. B., Suka, L., No, S., Sukarami, S. K., Palembang, K., & Selatan, S. (2024). Thought Stopping dalam Menghadapi Ansietas Klien Hipertensi merupakan salah satu terapi modalitas dengan menggunakan kemampuan dalam mengontrol. 2(3).
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Tata Kelola Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Jiwa. Kementerian Kesehatan RI.
- Kognitif dengan Tingkat Kemandirian pada Lansia', Malahayati Nursing
- Lani, T. (2021). TINGKAT ANSIETAS LANSIA DENGAN HIPERTENSI Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Intan Martapura , Indonesia Email : tiaralani.stikesintan@gmail.com. 9(November), 97–100.
- Nomor, V., Akibat, K., Fisik, P., & Lansia, P. (2021). *Jurnal Peduli Masyarakat*. 3, 33–38.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Kepala, N. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. 2, 514–520.
- Octavianus Klaudius Laka, D. W. dan W. R. H. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3, 22–32.
- Pasien, P., & Hipertensi, D. (2021). No Title.
- Pencegahan, P., Hipertensi, P., & Wilayah, D. I. (2023). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 13.

- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Purnomo, E., & Pulungan, Z. S. A. (2022). Pemberian Terapi Penghentian Pikiran (Thought Stopping) Menurunkan Ansietas Klien Hipertensi. 1(3), 79–85.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.
- Rizal, H., Rizani, A., & Marwansyah, H. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Dan Non Komplikasi Di Ruang Poli Klinik RSUD Banjbaru. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), 18–24
- Rosén, A. S. L. H., Persson, A. P. E. I., Gagnemo-Persson, L. R., & Drevenhorn, A. P. E. (2022). Persons' Experiences of Having Hypertension: An Interview Study. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 4, 1–8.
- Saripah, E., Daulima, H. C., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2021). Penerapan Family Psychoeducation Online dalam Mengurangi Ansietas pada Klien Terkonfirmasi Covid-19: Case Report. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 5–9.
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76.
- Sirri, L., Tossani, E., Potena, L., Masetti, M., & Grandi, S. (2020). Manifestations of Health Anxiety in Patients with Heart Transplant. *Heart and Lung*, 49(4), 364–369
- Suryani, U., Guslinda, G., Fridalni, N., & Kontesa, A. (2021). Pemberian Terapi Thought Stopping untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Penyakit Fisik pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 33–38.
- Suryani, U., Guslinda, G., Fridalni, N., & Kontesa, A. (2021). Pemberian Terapi Thought Stopping untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Penyakit Fisik pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 33–38.
- Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 5(1), 9–16.
- Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al.2020 International Society of Hypertension Global Hypertension PracticeGuidelines. *Hypertension*. 2020;75(6):1334–57.
- WHO, W. H. O. (2021). Key Facts ; Hypertension. August.