

p-ISSN : 2009-1008  
e-ISSN : 2009-1002

**AgroNurse Kesehatan** | Vol. 1 | No.2 | Desember 2023



# AgroNurse

Jurnal Praktek Keperawatan Masyarakat

## KESEHATAN

Early Detection and School Assistance on the Mental Health of Elementary School Children in the Buleleng District

Efforts to Increase Cadres Knowledge in Improving Fine Motorcy Development in Children Through Playdough Games

Improving the Nutritional Quality of Pregnant Women Through Training in Additional Vegetable Training in Additional Vegetable (Carrot) Food Processing

Empowerment of Coastal Communities in Early Handling of Emergencies for Drowning Victims

Application of Thought Stopping Therapy to Reduce Anxiety in Hypertension

The Health Education with a Peer Group Support Approach in using Personal Protective Equipment (PPE) to prevent Upper Respiratory Tract Infections

Stress Management Related to Farmers' Works

Health Promotion Behavior Through "Isi Piringku" for Pregnant Women, Babies, and Toddler in the Working Area of the Banjarsengon Community Health Center as a Stunting Prevention Action

Improving Students' Communication Capability in Interacting With Medical Personnel, Patients and Families During Clinical Nursing Practice Through Asertif Communication Socialization Socialization And Practice Of Making Moringa Leaf Pudding As A PMT Innovation In Balung Kulon Village

Dipublikasikan Oleh : Fakultas Keperawatan, Universitas Jember bekerjasama dengan DPD PPMJ Jember



## Editorial Team

### Editor in Chief:

Ns. Alfid Tri Afandi, S.Kep., M.Kep

### Managing Editor:

Ns. Anisah Ardiana, S.Kep., M.Kep., Ph.D

### Editorial Team:

Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep, M.Kes

Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep, Ph.D

Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., M.Psi.

Ns. Ida Zuhroidah, S.Kep., M.Kep

Ns. Enggal Hadi Kurniawan, S.Kep., M.Kep

Ns. Ana Nistiandani, S.Kep., M.Kep

Ns. Niken Asih Laras Ati, S.Kep., M.Kep

## ARTICLES

---

### Early Detection and School Assistance on the Mental Health of Elementary School Children in the Buleleng District

Deteksi Dini dan Pendampingan Sekolah Terhadap Kesehatan Jiwa Anak Sekolah Dasar Pasca Pandemi di Kabupaten Buleleng

Shofi Khaqul Ilmy, Made Bayu Oka Widiarta, Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini, Putu Irma Pratiwi

86-93



### Efforts to Increase Cadres Knowledge in Improving Fine Motorcy Development in Children Through Playdough Games

Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Melalui Permainan Playdough

Musviro Musviro, Nurul Hayati, Sri Wahyuningsih, Laili Nur Azlina

94-99



### Improving the Nutritional Quality of Pregnant Women Through Training in Additional Vegetable Training in Additional Vegetable (Carrot) Food Processing

Peningkatan Kualitas Gizi Ibu Hamil Melalui Pelatihan Pengolahan Makanan Tambahan Berbahan Dasar Sayur (Wortel)

Ayu Dewi Nastiti, Erik Kusuma, R.A.Helda Puspitasari, Dwining Handayani

100-104



### Empowerment of Coastal Communities in Early Handling of Emergencies for Drowning Victims

Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Dalam Penanganan Awal Kegawatdaruratan Pada Korban Tenggelam



## Empowerment of Coastal Communities in Early Handling of Emergencies for Drowning Victims

Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Dalam Penanganan Awal Kegawatdaruratan Pada Korban Tenggelam

Dudella Desnani Firman Yasin, Kartika, Erna Netty Rosyda, Sopian Hadi

105-110



## Application of Thought Stopping Therapy to Reduce Anxiety in Hypertension

Penarapan Terapi Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Hipertensi

Evy Aristawati, Nurul Huda, Bagus Dwi Cahyono

111-116



## The Health Education with a Peer Group Support Approach in using Personal Protective Equipment (PPE) to prevent Upper Respiratory Tract Infections

Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Peer Group Support dalam penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) sebagai Upaya pencegahan Infeksi Saluran Pernafasan Atas

Alfid Tri Afandi, Rondhianto, Anisah Ardiana, Nurfika Asmaningrum, Dini Kurniawati

117-123



## Stress Managemen Related to Farmers' Works

Manajemen Stress Akibat Kelelahan Kerja Pada Petani

Enggal Hadi Kurniyawan, Erti Ikhtiarini Dewi, Emi Wuri Wuryaningsih, Fitrio Deviantony, Yeni Fitria, Lantin Sulistyorini

124-129



**Health Promotion Behavior Through "Isi Piringku" for Pregnant Women, Babies, and Toddler in the Working Area of the Banjarsengon Community Health Center as a Stunting Prevention Action**

Promosi Perilaku Upaya Kesehatan Melalui "Isi Piringku" Pada Ibu Hamil, Bayi, dan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsengon Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Hanny Rasni, Windi Rohmatun Nabilah, Latifa Aini Susumaningrum, Niken Asih Laras Ati, Tantut Susanto, Fahrudin Kurdi 130-138



**Improving Students' Communication Capability in Interacting with Medical Personnel, Patients and Families During Clinical Nursing Practice Through Assertive Communication Socialization**

Peningkatan Kemampuan Komunitasi Mahasiswa Dalam Berinteraksi Dengan Tenaga Medis, Pasien dan Keluarga Selama Praktik Klinik Keperawatan Melalui Komunikasi Asertif

Dita Kafaabillah , Mira Wahyu Kusumawati, Elok Faradisa, Nadya Karlina Megananda, Sigit Yulianto 139-146



**Socialization And Practice Of Making Moringa Leaf Pudding As A PMT Innovation In Balung Kulon Village**

Sosialisasi Dan Praktik Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Inovasi PMT Di Desa Balung Kulon

Isnayni Nur Wulan Cahyani, Muhamad Rijal Munir Faqih, Candra Alif Novyanto, Sobrina Wahidah, Wahyu Puri Indah Wardani, Nur Hanifah Rahmah, Oktaviana Risky Kharisma, Trya Dara Destia Purnama Sari, Sasmita Dewi, Maulidya Ayu Effendi, Amanda Julia Pangestika, Anisa Ulfaiza, Mira Tania, Kholid Rosyidi Muhammad Nur 147-153



## APPLICATION OF THOUGHT STOPPING THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSION CLIENTS

*PENERAPAN TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA KLIEN HIPERTENSI*

**Scope:**  
Health

Evy Aristawati<sup>1\*</sup>, Nurul Huda<sup>2</sup>, Bagus Dwi Cahyono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

<sup>2</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

<sup>3</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

### ABSTRACT

*Hypertension is the most common cardiovascular disorder which is a major health challenge for people who experience hypertension. Anxiety due to negative thoughts that occur in hypertensive patients can affect treatment, emotions and sleep quality (Rosén et al., 2022). So there is a need for therapy that can help overcome negative thoughts, namely thought stopping, which is a therapy that aims to reduce anxiety, where the application of thought stopping therapy can help individuals to stop disturbing or threatening thoughts. Community service was carried out on July 22 2023, in Wonotoro Village. The methods used are lectures, direct discussions, video screenings, and interactive discussions about the benefits of herbal ingredients for health. The results obtained from this service are that the audience is enthusiastic about taking part in this intervention, the audience can also reduce negative thoughts that trigger hypertension. This therapy can be used as an alternative to lower blood pressure in hypertension sufferers who experience excessive anxiety. This technique is very easy for the general public to do.*

### ARTICLE INFO

Received

Accepted

Online

\*Correspondence (Korespondensi):

E-mail: ayudewi.akper@unej.ac.id

**Keywords:** Hypertension,  
Anxiety, Thought Stopp

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular paling umum yang merupakan tantangan kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi. Kecemasan akibat ada pikiran yang negatif yang terjadi pada pasien hipertensi dapat mempengaruhi pada pengobatan, emosional dan kualitas tidur (Rosén et al., 2022). Sehingga perlunya terapi yang dapat membantu mengatasi pikiran yang negatif yaitu *thought stopping* merupakan salah satu terapi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan, dimana penerapan terapi *thought stopping* dapat membantu individu untuk menghentikan pikiran yang mengganggu atau mengancam. Pengabdian masyarakat dilakukan pada 22 Juli 2023, di Desa Wonotoro. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi secara langsung, pemutaran video, serta diskusi interaktif seputar manfaat ramuan herbal untuk kesehatan. Hasil yang didapatkan dari pengabdian ini adalah para audience antusias untuk mengikuti intervensi ini, para audience juga dapat mengurangi pikiran2 negatif yang memicu terjadinya hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan berlebih. Teknik ini sangat mudah untuk dilakukan oleh masyarakat umum dalam mengolah bahan makanan.

**Kata kunci:** Hipertensi,  
Kecemasan, Thought Stopping



## PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga “the silent killer” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020; Cao et al., 2019; Andri et al., 2018). Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular paling umum yang merupakan tantangan kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian (Permata et al., 2021; Sartika et al., 2020).

The 2020 *International Society of Hypertension (ISH) Global Hypertension Practice Guidelines* menyatakan bahwa Hipertensi adalah terjadinya peningkatan pada tekanan sistolik berada pada angka 140 mmHg dan tekanan diastolik pada angka 90 mmHg (Nugroho et al., 2022). Secara global hipertensi penyebab kematian dini dan penyakit jantung dengan angka prevalensi 1,4 milyar di tertinggi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Tannor et al., 2022; Sartika et al., 2020). Di Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi dengan penduduk >18 tahun secara nasional sebesar 3,11% (Riskesmas, 2018).

*World Health Organization* menegaskan bahwa kesehatan ialah suatu keadaan yang sejahtera baik secara fisik, mental dan sosial dan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau keterbatasan fisik (Jensen et al., 2022; Sartika et al., 2022). Sehingga perubahan kondisi kesehatan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan karena terjadinya perubahan status kesehatan yaitu adanya masalah pada kesehatan fisik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian lain juga menuliskan bahwa ada hubungan dua arah yang positif antara kecemasan dan hipertensi (Johnson, 2019). Kecemasan terkait dengan adanya perubahan kondisi kesehatan pada seseorang dengan penyakit kronis sering ditemukan tanda dan gejala seperti rasa ketakutan terkait perkembangan lanjut dari penyakit yang diderita yang dapat mengancam jiwanya (Aristawati et al., 2022).

Kecemasan akibat ada pikiran yang negatif yang terjadi pada pasien hipertensi dapat mempengaruhi pada pengobatan, emosional dan kualitas tidur (Cahyono, 2022). Sehingga perlunya terapi yang dapat membantu mengatasi pikiran yang negatif yaitu *thought stopping* merupakan salah satu terapi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan, dimana penerapan terapi *thought stopping* dapat membantu individu untuk menghentikan pikiran yang mengganggu atau mengancam (Hardayati et al., 2021; Chen et al., 2022). Penelitian terapi *thought stopping* diberikan pada individu yang dengan kecemasan, dimana individu tersebut membuat perintah kepada dirinya untuk mengatakan berhenti ketika pikiran-pikiran yang mengganggu atau mengancam muncul dan akan membantu pikiran menjadi positif dan hasilnya dapat menurunkan kecemasan (Giyaningtyas & Hamid, 2019). Penelitian lain yang sejalan juga menunjukkan hasil bahwa TS dapat mengatasi kecemasan pada lansia akibat adanya penyakit fisik, dimana dari kategori cemas sedang menjadi cemas ringan (Suryani et al., 2021). Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan dan hasil diskusi dengan mitra tentang pengetahuan masyarakat dalam hal cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat yang mengalami hipertensi terdapat beberapa masalah antara lain yakni, banyaknya masyarakat desa wonoroto yang menderita Hipertensi, karakteristik penduduk yang memiliki pengetahuan yang kurang, kurangnya pengetahuan sumberdaya yang ada untuk menurunkan tingkat kecemasan, tingkat pengetahuan masyarakat Wonoroto yang kurang dalam hal menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

## METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan pada 22 Juli 2023, di Desa Wonoroto. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan ceramah, diskusi secara langsung, pemutaran video, serta diskusi interaktif seputar manfaat Latihan

penghentian pikiran negative (thought stopping) untuk menurunkan kecemasan



Gambar 3.1 Kegiatan Menyampaikan Materi

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan terapi ini terbagi dalam 3 sesi (Agustarika, 2009). Sesi pertama: identifikasi dan putuskan pikiran yang mengancam atau membuat stres. Tanyakan pada klien hal-hal berikut terkait dengan pemikiran yang membuat stres: apakah pemikiran itu realistis atau tidak, apakah pemikiran tersebut membuat klien produktif atau tidak, apakah pemikiran tersebut bersifat netral (tidak mempengaruhi diri anda) atau justru membuat anda tidak percaya diri, apakah pemikiran tersebut dapat dikontrol dengan mudah atau tidak. Pilih salah satu pikiran yang sangat ingin anda hilangkan dan instruksikan klien menuliskan dalam selembar kertas pada kolom sebelah kiri. Atur alarm selama 3 menit (bila menggunakan alarm), instruksikan klien berhenti memikirkan pikiran yang mengancam (membuat stres) atau ketika terapis berteriak “STOP!” minta klien memejamkan mata dan membayangkan situasi saat pikiran yang mengancam atau membuat stres seolah-olah akan terjadi, lalu putuskan dengan berteriak: “STOP!” Ganti pikiran tersebut dengan



membayangkan pikiran positif yang telah diidentifikasi.

Sesi kedua: berlatih pemutusan pikiran dengan menggunakan rekaman identifikasi pikiran-pikiran yang membuat stres. Rekam kata "STOP" dalam interval 1-3 menit selama 30 menit dengan menggunakan perekam suara. Bayangkan pikiran tersebut dan setiap mendengar suara "STOP" dari perekam suara klien berteriak "STOP". Ganti pikiran tersebut dengan pikiran positif. Jika telah berhasil, ulangi lagi tanpa menggunakan rekaman. Selanjutnya latih pikiran dengan mengucapkan "STOP" dengan nada normal, dengan bisikan dan dengan membayangkan mendengar teriakan "STOP".

Sesi 3: berlatih pemutusan pikiran secara otomatis dengan membuat jadwal dalam selembar kertas bersama-sama dengan klien untuk melakukan teknik pemutusan pikiran secara otomatis yang dapat berlangsung selama beberapa hari. Latihan teknik penghentian pikiran ini dilakukan sampai klien dapat melakukan secara mandiri tanpa kehadiran terapis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga kami sampaikan kepada semua pihak yang berkontribusi dalam proses pengabdian masyarakat ini yaitu kepada pihak Prodi D3 Keperawatan Unej Kampus Kota Pasuruan, kepala desa Wonotoro dan para staf, serta masyarakat Desa Wonotoro yang berkenan untuk berpartisipasi pada pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustarika, B. (2009). *Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Ansietas Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Kabupaten Sorong*. Tesis. Universitas Indonesia.
- American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4<sup>th</sup> edition TR.*, p. 297–318 p.
- Aristawati, E., Cahyono, B. D., & Huda, N. (2022). Strategi Penyintas Long Covid-19 dalam Mengatasi Kecemasan, Depresi dan PTSD. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1139–1146.
- Aziz, M.R. and Noviekayati, I. (2016) *Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja*, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). doi:10.30996/persona.v5i01.742
- Beck, A.T. (1985) *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beda, N.S. (2018) *Pengaruh Cognitive Thought Stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Universitas Airlangga.
- Burns, D.D. (1980) *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: New American Library.
- Cahyono, E. A. N. H. B. D. (2022). Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Bagi Petani Tambak Bandeng Kota Pasuruan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vol 5, No 6 (2022): Volume 5 No 6 Juni 2022, 1662–1667. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/5350/pdf>
- Davidson, B. (1990) *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang.
- Fausiah. 2008. *Gangguan Cemas. Dalam Psokologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hofmann, SG., Asmundson GJ, B.A. (2011) *The Science of Cognitive Therapy*, Wiley-Blackwell [Preprint].
- Irawan, H.D. and Rahmasari, D. (2021) *Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi COVID-19 Yang Memiliki Ide Bunuh Diri Herik Dwi Irawan*, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8),

pp. 1–11.

- Kawilarang, G.W. and Kadiyono, A.L. (2021) *Gambaran Resiliensi Karyawan Swasta yang Terkena PHK Akibat Pandemi COVID-19*, *Psikodimensia*, 20(2), pp. 219–228. doi:10.24167/psidim.v20i2.3581.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2008) *Abnormal Psychology in a Changing World*. 7<sup>th</sup> edn. Upper Saddle River: Pearson: Prentice Hall.
- O’Neill.M.L., Whittal, M.. (2002) *Thought Stopping*. 2<sup>nd</sup> edn. Boston: Academic Press.
- Riyanty, I.N. and Nurendra, A.M. (2021) *Mindfulness Dan Tawakal Untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja Pada Karyawan Di Era Pandemi Covid-19*, *Cognicia*, 9(1), pp. 40–44. doi:10.22219/cognicia.v9i1.15975.
- Stuart, G.W. & Laraia, M.T. (2009) *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. 10<sup>th</sup> edn. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Townsend, M.C. (2009) *Psychiatric Mental Health Nursing*. 6<sup>th</sup> edn. Philadelphia: F.A.Davis Company.
- Varcarolis, E.M. and Halter, M.J. (2010) *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach*. 6<sup>th</sup> edn. St. Louis: Saunders Elsevier

