



Penyuluhan *Self Talk* dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan

Marisca Agustina¹, Ryo Tanta², Kamini Kautsar³, Vivian Engy⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung- Jakarta Selatan 12610

Email: mariscakusumo@gmail.com¹

ABSTRACT

Editor: YY

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan: Pengabdian kepada masyarakat merupakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa didampingi oleh dosen. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu “*Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Dewasa Akhir dengan Hipertensi Di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan”.

Tujuan: Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan interaksi warga dengan alam serta pemanfaatannya dapat memberikan suatu manfaat preventif dalam mengatasi masalah kesehatan di lingkungan RT 01/RW 08 Lenteng Agung.

Metode: Pengabdian masyarakat dengan menerapkan dan mempraktekan *Self Talk* yaitu melakukan penyuluhan tentang *Self Talk* pada pasien lansia dengan hipertensi. Kegiatan berpusat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. Dua Minggu sebelum kegiatan, tim melakukan koordinasi/permintaan izin kepada ketua RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa/i universitas Indonesia maju yang sedang menempuh semester akhir.

Hasil: Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan berjalan dengan lancar dan sangat baik sesuai dengan capaian/target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan keaktifan dan antusiasme masyarakat dalam penyampaian materi (tanya jawab), dan hasil pengulangan materi dan demonstrasi.

Kesimpulan: Setelah pengabdian ini Masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan memiliki pemahaman memanfaatkan tanaman obat disekitar rumah/lingkungan untuk Kesehatan dan dapat menerapkan terapi – terapi relaksasi. Serta interaksi warga dengan alam serta pemanfaatannya lebih meningkat.

Kata Kunci: hipertensi, kecemasan, terapi *positive self talk*

Pendahuluan

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematiandini di dunia dengan angkaprevalensiglobal pada penduduk di atas 18 tahun adalah 22% dari seluruh total



penduduk di dunia. Asia tenggara berada di posisi ketiga tertinggi dengan angka prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk.² Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 18 tahun ke atas sebesar 34.11% dari total penduduk Indonesia dan Jawa Barat menjadi peringkat kedua tertinggi dengan angka prevalensi 39.60% dari total penduduk.³ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar, 2021) jumlah penderita hipertensi di Kota Bandung pada tahun 2019 sebanyak 36.63% atau 109.626 penduduk dan mengalami kenaikan pada tahun 2021 dengan total 132.662 penduduk Kota Bandung mengalami hipertensi. Hal ini memperlihatkan bahwa angka kejadian hipertensi mengalami kenaikan setiap tahunnya. Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah faktor resiko utama penyebab terjadinya penyakit jantung koroner, iskemik, dan stroke hemoragik.⁴

Tekanan yang tinggi pada arteri menyebabkan arteri menebal dan mengeras sehingga aliran darah dan oksigen ke jantung berkurang. Ketika jantung tidak menerima aliran darah dan oksigen dengan cukup dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan kerusakan pada otot jantung sehingga jantung tidak mampu memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh, hal ini dapat menyebabkan kematian sel otak dan terjadinya stroke bahkan kematian. Kondisi ini juga menyebabkan detak jantung tidak teratur dan dapat menyebabkan kematian mendadak oleh karena itu hipertensi perlu ditangani secara dini dengan mengurangi dan mengelola tekanan mental, pola hidup yang sehat, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.⁵

Menurut (Uswandari, 2017) terdapat 2 golongan faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau hipertensi diantaranya faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi genetik, ras, jenis kelamin, dan usia. Faktor yang dapat dikontrol meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, asupan kafein, aktivitas fisik, obesitas, kadar kolestrol, dan kecemasan.⁶ Menurut (Kurniawan, 2018) Kecemasan adalah keadaan emosional yang negatif di tandai dengan kekhawatiran akan bahaya dimasa depan dan perasaan somatik ketegangan. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status kesehatan. Pada hal ini penderita hipertensi dapat mengalami banyak emosi yang negatif sehingga meningkatkan risiko untuk mengalami gangguan kesehatan mental terutama kecemasan.⁷ Kecemasan dapat mempengaruhi individu dalam tiga hal diantaranya; perubahan fisik menunjukkan adanya mual, muntah, peningkatan frekuensi jantung, dan nafas pendek; perubahan mental menunjukkan adanya rasa gelisah, bingung, khawatir, dan penurunan tingkat konsentrasi; perubahan perilaku seperti menarik diri dari suatu tempat, benda, ataupun situasi tertentu. Individu yang mengalami kecemasan, akan mengeluarkan hormon kortisol. Hormon kortisol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah.⁸

Hal ini diperkuat oleh teori (Laka dkk., 2018) bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami kecemasan. Untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan secara dini.⁹ Penanganan hipertensi bukan hanya terapi pengobatan atau terapi farmakologi namun juga dapat menggunakan terapi non-farmakologi.⁸ Terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu *self – talk*. *Self talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan individu yang irasional dan mengembangkan pemikiran individu menjadi lebih sehat sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu kegiatan



berkomunikasi dengan diri sendiri bukan seperti berbicara dengan orang lain melainkan dengan pikiran-pikiran diri sendiri yang terdapat dalam isi kepala individu.¹⁰

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk membuat kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan “Pengaruh *self talk* terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi di RT 01 / Rw 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan Tahun 2023”

Metode

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan kesehatan pada warga masyarakat maka diadakanlah pertemuan untuk melakukan terapi yang diperuntukkan dan dimanfaatkan khususnya pada pasien dengan Hipertensi dan seluruh masyarakat pada umumnya dengan cara Teknik *Self Talk Therapy* tersebut. Semua masyarakat di RT 01 / RW 08 Lenteng agung Jakarta Selatan dapat menggunakan Terapi yang sudah dilakukan pada warga di Musholla Al-Insyirah di RT 01/RW 08 Lenteng agung Jakarta Selatan. Peningkatan status kesehatan keluarga merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam asuhan keperawatan keluarga, agar kerluarga tersebut dapat meningkatkan produktivitasnya, sehingga harapan hidup atau kesejahtraan keluarga meningkat. Sedangkan dalam rangka mengaplikasikan praktek kesehatan diperlukan pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat dalam melihat prospektif proses terjadinya masalah kesehatan masyarakat khususnya warga Lenteng agung, Jakarta Selatan yang erat kaitannya dengan epidemiologi serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan yaitu lingkungan pelayanan kesehatan perilaku manusia dan genetik.

Pengabdian masyarakat dengan menerapkan dan mempraktekan *SelfTalk* yaitu melakukan penyuluhan tentang *SelfTalk* pada pasien lansia dengan hipertensi. Kegiatan berpusat di RT 01/RW 08 Lenteng agung Jakarta Selatan. Dua Minggu sebelum kegiatan, tim melakukan koordinasi/permintaan izin kepada ketua RT 01/RW 08 Lenteng agung Jakarta Selatan untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa/i universitas Indonesia maju yang sedang menempuh semester akhir. Rincian kegiatan pengabdian yang dilakukan tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan

No	Kegiatan	Metode	Keterangan
1.	Survey tempat penyuluhan terapi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan	Survei tempat untuk melakukan tempat penyuluhan	Survei lokasi melakukan penyuluhan Teknik Terapi Self Talk
2.	Melakukan sosialisasi penyuluhan tentang Positive Self Talk Terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada usia dewasa akhir	Ceramah,, diskusi (menggunakan power poin laptop)	<ul style="list-style-type: none">• Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan• Materi yang diberikan adalah terkait Therapy Positive Self Talk terhadap penurunan tingkat kecemasan pada usia dewasa akhir yang mengalami hipertensi



Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kolaborasi antara dosen, dan mahasiswa/I Universitas Indonesia Maju Jakarta kepada masyarakat di lingkungan RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. Kegiatan survey dan sosialisasi menggunakan metode partisipatif dan interaktif kepada masyarakat melalui telaah, pemaparan materi tentang *Self Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada warga dewasa akhir dengan hipertensi demonstrasi peragaan *Self Talk* yang dilakukan dengan dosen dan mahasiswa. Sesi terakhir diikuti sesi tanya jawab mengenai materi untuk lebih memaksimalkan pemanfaatan *Self Talk* dan pemanfaatan/penggunaannya. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di daerah RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang *Self Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di lingkungan di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan.

Kegiatan pertama dilakukan dengan survey lokasi di lingkungan RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan, yang didampingi oleh supervisor, dosen serta tokoh masyarakat. Hasil dari survei dan identifikasi Penyuluhan *Self Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan yang berlokasi di lingkungan wilayah tersebut. Jumlah masyarakat RT 01/RW 08Lenteng Agung adalah 120 kepala keluarga, dari jumlah tersebut terdapat 72 orang yang termasuk ke kategori pra lansia yang mengalami hipertensi atau 60%. Diharapkan dengan dilakukan *Self Talk* Terapi pada warga dewasa akhir yang mengalami hipertensi tekanan dapat terkontrol dan menurun tekanan darahnya serta diharapkan apabila sudah mulai tanda dan gejala mulai timbul, warga dapat mempraktekkan *self talk* sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Gambar 1. Kegiatan warga dalam melakukan Teknik *Positive Self Talk*



Kegiatan ini dengan melakukan sosialisasi penyuluhan tentang *Self Talk*. Kegiatan ini berupa penyampaian materi terkait serta mendemonstrasikannya. *Self Talk* serta cara penerapannya. Kegiatan penyampaian juga dipermudah dengan menggunakan proyektor power point. Pada pemaparan materi masyarakat sangat tertarik mengenai materi dibuktikan dengan sesi tanya jawab



oleh beberapa masyarakat. Tujuan dari penyuluhan diharapkan mampu mengatasi tingkat nyeri pada pra lansia hipertensi dan pemberian Cindra mata yang di harapkan juga mampu mengenang kegiatan dari penyuluhan *Self Talk* ini dari Universitas Indonesia Maju.

Gambar 2. Kegiatan foto bersama di tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat



Kegiatan ini melakukan *Self Talk*. Kegiatan *workshop* dimulai dari penyampaian materi mengenai penyakit Hipertensi (pengertian, penyebab, gejala, pencegahan dan pengobatan) dan materi mengenai Teknik *Positive Self Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Pada kegiatan di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan dilakukan dengan melakukan pertemuan antar warga setempat, Tujuannya penyuluhan ini agar masyarakat RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan dapat mengetahui *Self Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan.

Self Talk ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang terapi untuk mengatasi kecemasan pada hipertensi teknik ini bisa digunakan setiap hari. Hasil yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut :

1. Masyarakat dapat memanfaatkan *Self Talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan diri sendiri dan anggota keluarga masing-masing dengan cara melakukan terapi secara mandiri di rumah.
2. Diharapkan *Self Talk* menjadi salah satu terapi komplementer secara jangka panjang untuk kesehatan masyarakat.

Pembahasan

Individu yang menerapkan berpikir positif dapat membantu dalam mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan dengan optimal. Berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan hidup dapat diraihnya.¹¹ Seperti yang sudah dipaparkan di atas, ketika individu berpikir negatif terhadap suatu hal, otak akan mengolah hal-hal atau informasi yang negatif dan otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Maka dari itu, individu



yang dapat menerapkan *positive self-talk* pada dirinya, berarti mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif juga. Dengan demikian, individu yang menerapkan *positive self-talk*, dapat mengurangi kecemasan dalam dirinya karena pikirannya tidak dipenuhi oleh ketakutan atau kekhawatiran yang irasional. Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, salah satunya yaitu penelitian dari (Manna, 2019) diketahui bahwa pendekatan kognitif dengan *self-talk* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan warga dengan hipertensi.¹⁰

Kecemasan adalah keadaan emosional yang negatif di tandai dengan kekhawatiran akan bahaya dimasa depan dan perasaansomatik ketegangan.¹² Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status kesehatan. Terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu *self-talk*. *Self talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan individu yang irasional dan mengembangkan pemikiran individu menjadi lebih sehat sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif.¹⁰ *Self talk* adalah suatu kegiatan berkomunikasi dengan diri sendiri bukan seperti berbicara dengan orang lain melainkan dengan pikiran- pikiran diri sendiri yang terdapat dalam isi kepala individu.¹³ Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa *positive self talk therapy* dapat menjadi intervensi dalam penanganan kecemasan pada penderita hipertensi karena dengan berkomunikasi positif dengan diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri, membuat diri menjadi lebih positif dan mampu mengatasi situasi.

Pengabdian masyarakat ini sesuai dengan teori dari (Manna, 2019) yaitu Terapi psikologi dalam pendekatan kognitif yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi yaitu *self-talk*. *Self talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan individu yang irasional dan mengembangkan pemikiran individu menjadi lebih sehat sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif.¹⁰ Hasil dari teori dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nisa' & Pranungsari, 2021b) dengan judul penelitian *positive self-talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. Partisipan pada penelitian tersebut sebanyak 8 lansia perempuan penderita hipertensi dengan rentang usia 66-79 tahun. Dalam pelaksanaa tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *positive self talk* terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi, dibuktikan dengan terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi atau responden yang hadir.⁸

Self-talk merupakan cara kerja kognitif melalui proses mental yang berkontribusi dalam perubahan bentuk-bentuk pikiran. Perkataan yang baik akan mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Apa pun yang dikatakan terhadap diri sendiri maka akan segera diafirmasi oleh otak yang kemudian mempengaruhi keadaan psikis. *Self-talk* yang positif akan menumbuhkan keyakinan (*faith*) pada diri seseorang. Oleh karena itu, individu sebaiknya harus jeli dalam pemilihan kata-kata untuk *self-talk*, apa yang diucapkan hendaknya yang bersifat positif dan mampu memberikan dorongan yang baik.¹⁴ *Self-talk* juga mampu memunculkan emosi yang positif dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif.¹⁵ Hasil dari kegiatan ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rosiana, Himawan, & Hidayah, 2016) dengan judul penelitian terapi berpikir positif dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Partisipan dalam penelitian tersebut sebanyak 30 penderita hipertensi, baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 36-55 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi



berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.¹⁶

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan berjalan dengan lancar dan sangat baik sesuai dengan capaian/target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan keaktifan dan antusiasme masyarakat dalam penyampaian materi (tanya jawab), dan hasil pengulangan materi dan demontrasi. Kegiatan ini merupakan salah satu cara untuk memberikan pemahaman, edukasi, persuasi dan promosi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan tanaman obat disekitar rumah/lingkungan untuk Kesehatan dan dapat menerapkan terapi – terapi relaksasi yang telah didemonstrasikan bersama. Setelah pengabdian ini Masyarakat di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan memiliki pemahaman memanfaatkan tanaman obat disekitar rumah/lingkungan untuk Kesehatan dan dapat menerapkan terapi – terapi relaksasi. Serta interaksi warga dengan alam serta pemanfaatannya lebih meningkat.

Daftar pustaka

1. Wilujeng NN, Yuliza E, Handayani Y. Gambaran Dukungan Keluarga terhadap Mekanisme Koping pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19: Overview of Family Support for Coping Mechanisms for the Elderly during the Covid-19 Pandemic. *J Interprofesi Kesehat Indones*. 2022;1(03):95–102.
2. World health organization. 2021.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat RI. 2018;1–582.
4. Dinkes Jawa Barat. Profil Kesehatan Jawa Barat. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Barat. 2020;103–11.
5. Susaldi S, Rahayu P, Okstoria MR. Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *J Pengabd Masy Saga Komunitas*. 2023;2(2):182–9.
6. Uswandari BD. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda. Skripsi Fak Psikologi, Univ Muhammadiyah Surakarta. 2017;
7. Kurniawan I. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Keperawatan, Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Insa Cendekia Med Jombang*. 2018;
8. Nisa HF, Pranungsari D. Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*. 2021;20(2):170–80.
9. Laka OK, Widodo D, Rahayu W. Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018;3(1).
10. Manna M. Teknik Self-Talk untuk Mnegurangi Kecemasan pada Lansia dengan Gangguan Cemas Menyeluruh. *Psikol Sos Di Era Revolusi Ind 40 Peluang Dan Tantangan*. 2019;117–21.
11. Dwitantyanov A, Hidayati F, Sawitri DR. Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi undip semarang. *J Psikol Undip Vol*. 2010;8(2).
12. Fariza Y. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2022.
13. Tambunan S. Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Madaniyah*. 2018;8(1):41–52.
14. Aini DN, Wulandari P, Astuti SP. Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang cempaka RSUD dr. H Soewondo Kendal J Ners Widya Husada Semarang. 2018;3.
15. Permatasari YSD. Efektivitas pelatihan self talk untuk meningkatkan efikasi diri dan penampilan atlet Kumite karate UNS. 2014;
16. Masithoh AR, Himawan R, Hidayah N. Terapi berpikir positif dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2016;7(2).