



Gambaran Pengaruh Terapi Beapreasi Terhadap Efikasi Diri Pada Individu Penyakit Kronis Di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang

Fiktina Vifri Ismiriyam¹, Wulansari²

^{1,2} Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Jl. Diponegoro. No. 186, Mijen, Gedanganak, Ungaran Timur, Kab.Semarang, Jawa Tengah 50231.

Korespondensi Penulis : fiktinavifriismiriyam@yahoo.co.id

Abstract Background: *Self-efficacy is the perception of the ability to consider and implement behavior patterns as self-regulation that is obtained through motivation and determining achievement of expectations. Good self-efficacy is needed not only for healthy people but also for sick people, especially people with chronic illnesses. Decreased self-efficacy can occur in people with chronic illnesses. We know that people with chronic diseases have long treatment programs, even for a lifetime, such as taking medication and sometimes this feels boring or boring. Consuming drugs or running a continuous treatment program can lead to boredom so that it is possible to want to stop taking medication. This is the background for wanting to know what actions can be taken to increase self-efficacy in people with chronic diseases. Self-efficacy increases if there is effort in dealing with existing obstacles. Interventions can be provided by health workers in increasing self-efficacy in people with chronic diseases.*

Objective: *This study aims to describe the effect of Beapreasi therapy on self-efficacy in patients with chronic diseases at the Bergas Health Center, Semarang Regency.*

Methods: *The research design used was descriptive and was carried out on 6 respondents, all of whom became the experimental group or all of whom became respondents. The method used to determine respondents is a purposive sampling technique. All respondents were assessed for self-efficacy using a self-efficacy scale questionnaire which was measured 2 times, namely before and after being given Beapreasi therapy.*

Results: *The study showed that the mean value of the self-efficacy scale in the experimental group before the intervention was 81.79 and the value of the efficacy scale in the experimental group after the intervention was 89.36. this shows that there is an increase in the value on the self-efficacy scale and there is a difference in the mean value on the self-efficacy scale in the experimental group before giving the intervention with after giving the intervention with a p value of 0.00, p value <0.05 so that there is a significant/significant effect of giving reward therapy on improvement self-efficacy.*

Conclusion: *Beapreasi therapeutic intervention can be used to maintain self-efficacy or increase self-efficacy in patients with chronic diseases, with the hope that patients will remain enthusiastic in carrying out their care and life. Beapreasi therapy can be used as a nurse's independent intervention in accompanying the care of patients with chronic diseases who require lifelong treatment and this is in an effort to increase self-efficacy in sufferers of chronic diseases.*

Keywords: *Beapreasi Therapy, Self-Efficacy, Chronic Diseases*

Abstrak Latar Belakang : Efikasi diri merupakan persepsi mengenai kemampuan dalam mempertimbangkan dan melaksanakan dari pola perilaku sebagai pengaturan diri yang didapatkan melalui motivasi dan penentuan capaian dari harapan. Efikasi diri yang baik sangat dibutuhkan tidak hanya orang sehat tapi juga pada orang yang sakit, khususnya orang yang sakit penyakit kronis. Penurunan efikasi diri dapat terjadi pada penderita penyakit kronis. Kita ketahui Penderita penyakit kronis memiliki program perawatan yang panjang bahkan seumur hidup seperti konsumsi obat dan kadang ini dirasa membosankan atau merasa jenuh. Konsumsi obat atau menjalankan program pengobatan terus menerus dapat memunculkan rasa kebosanan sehingga, memungkinkan adanya keinginan berhenti menjalankan pengobatan. Hal ini yang melatarbelakangi ingin mengetahui tindakan apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri pada penderita penyakit kronis. Efikasi diri menjadi meningkat jika ada usaha dalam menghadapi hambatan yang ada. Intervensi dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan efikasi diri pada penderita penyakit kronis.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari pengaruh pemberian terapi Beapreasi terhadap efikasi diri pada penderita penyakit kronis di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang.

Metode : Design penelitian yang digunakan adalah *diskriptif* dan dilakukan pada 6 responden yang keseluruhannya menjadi kelompok eksperimen atau keseluruhan menjadi responden. Metode yang digunakan untuk menentukan responden adalah teknik *purposive sampling*. Semua responden dilakukan Penilaian efikasi diri dengan menggunakan kuesioner skala efikasi diri yang dilakukan 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi Beapreasi.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa rerata nilai skala efikasi diri pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 81.79 dan nilai skala efikasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi sebesar 89.36. ini menunjukkan ada peningkatan nilai pada skala efikasi diri dan Terdapat perbedaan nilai rerata pada skala efikasi diri pada kelompok eksperimen sebelum pemberian intervensi dengan setelah pemberian intervensi dengan nilai $p < 0.00$, nilai $p < 0.05$ sehingga ada pengaruh yang bermakna/signifikan dari pemberian terapi beapreasi terhadap peningkatan efikasi diri.

Kesimpulan : Intervensi terapi Beapreasi dapat digunakan untuk mempertahankan efikasi diri atau meningkatkan efikasi diri pada Penderita penyakit kronis, dengan harapan pasien tetap semangat dalam menjalankan perawatan dan kehidupannya. Terapi Beapreasi dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat dalam mendampingi perawatan penderita penyakit kronis yang memerlukan pengobatan sepanjang hayat dan ini dalam upaya meningkatkan efikasi diri pada Penderita penyakit kronis.

Kata kunci: Terapi Beapreasi , Efikasi diri, Skala Self Efficacy, Penyakit kronis

PENDAHULUAN

Keluhan kesehatan adalah keadaan seseorang yang mengalami gangguan kesehatan atau kejiwaan, baik karena penyakit akut, penyakit kronis (meskipun selama sebulan terakhir tidak mempunyai keluhan), kecelakaan, kriminal atau hal lain (Kemenkes, 2021). Keluhan kesehatan akan muncul lebih sering pada penderita penyakit kronis. Penyakit kronis itu sendiri adalah suatu penyakit yang muncul dan berkembang dalam jangka waktu yang lama. Sebagaimana yang diketahui, gangguan kesehatan biasanya berlangsung paling lama 6 bulan-1 tahun dan ini berbeda dengan gangguan kesehatan lainnya, penyakit kronis bisa menyerang penderitanya selama bertahun-tahun. Penyakit kronis bukan hanya terdiri dari satu jenis penyakit, melainkan terdiri dari beberapa gangguan kesehatan. Penyakit-penyakit tersebut membutuhkan penanganan medis secara lanjut dan intensif.

Biasanya penyakit kronis mengakibatkan gangguan kesehatan selama 1 tahun atau lebih serta membutuhkan penanganan medis yang berkelanjutan. Penyakit kronis juga membuat penderitanya harus membatasi aktivitas kehidupan sehari-hari atau keduanya. Penyakit kronis bisa sangat berbahaya sebab beberapa penyakit ini bisa mengakibatkan berbagai macam komplikasi kesehatan, disabilitas, hingga kematian. Meskipun demikian, terdapat beberapa penyakit kronis, seperti artritis yang tidak menyebabkan kematian. Beberapa jenis penyakit kronis, seperti Diabetes melitus, stroke, hipertensi dan lain lain juga memerlukan perawatan intensif.

Secara umum, penyakit kronis tidak bisa disembuhkan secara total atau benar-benar hilang dari tubuh, tetapi penyakit-penyakit tersebut bisa dikontrol. Oleh sebab itu, penyakit kronis benar-benar membutuhkan perawatan intensif. Penyakit kronis tidak menular, seperti penyakit jantung dan kardiovaskular, kanker, diabetes, dan lain-lain. Selain itu, terdapat penyakit kronis menular, seperti PENYAKIT KRONIS-AIDS dan hepatitis kronis. Setiap penyakit kronis memiliki faktor penyebab yang berbeda. Namun, sebagian besar penyebabnya

diakibatkan oleh beberapa faktor pemicu. Berikut ini adalah beberapa faktor yang memicu munculnya penyebab penyakit kronis.

Penyebab penyakit krosis banyaka diantaranya yaitu Asap rokok dan polusi mengandung banyak bahan kimia yang berancu dan bersifat karsinogenik yang mengakibatkan orang yang terpapar dapat memiliki risiko kanker yang lebih tinggi, hingga bisa mengakibatkan masalah pernapasan. Asap rokok dan polusi bisa memicu radang pembuluh darah yang bisa mengakibatkan munculnya gangguan jantung. Kebiasaan merokok juga mengakibatkan gangguan kesehatan. Dalam suatu studi menyatakan bahwa merokok selama 20 menit saja sudah membuat detak jantung dan tekanan darah kembali normal. Gizi buruk diakibatkan oleh pola makan yang keliru bisa menyebabkan munculnya penyakit kronis. Kebiasaan yang mengonsumsi makanan yang berminyak serta mengandung kadar garam dan lemak yang tinggi bisa mengakibatkan munculnya penyakit kronis. Penyakit kronis yang muncul akibat gizi buruk dan pola makan yang keliru adalah penyakit jantung koroner, diabetes, stroke, hipertensi, hingga dyslipidemia.

Malas Bergerak dan Jarang Berolahraga. Salah satu faktor pemicu utama munculnya penyakit kronis adalah gaya hidup seseorang yang malas bergerak secara aktif dan jarang berolahraga. Kebiasaan buruk ini bisa mengakibatkan berat badan naik, metabolisme melambat, insomnia, mudah lelah, serta sangat rentan terserang penyakit kronis. Jarang berolahraga bisa memberikan gangguan pada pembuluh darah hingga naiknya kadar gula dalam darah. Hal tersebut diakibatkan oleh otot dan jaringan yang tidak bekerja secara maksimal.

Konsumsi Alkohol yang Berlebihan. Salah satu penyebab munculnya penyakit kronis adalah kebiasaan konsumsi alkohol yang berlebihan. Mengutip dari *Medical News Today*, penelitian secara konsisten menyatakan bahwa konsumsi alkohol berlebihan bisa merusak organ tubuh hingga menyebabkan kematian. Seperti yang diketahui, alkohol banyak mengandung zat adiktif yang jika dikonsumsi secara berlebihan bisa menimbulkan kerusakan pada jaringan tubuh. Kerusakan jaringan tubuh mengakibatkan suatu organ tidak bisa bekerja secara maksimal sehingga menimbulkan penyakit kronis.

Jika dilihat dari berbagai penyebab yang ada, maka ini sejalan dengan jumlah peningkatan jumlah penyakit tidak menular yang didalamnya adalah penyakit kronis. Dari penyakit kronis memerlukan perawatan yang berkelanjutan tidak hanya pada pengobatan tetapi juga perawatan dalam kehidupan sehari-hari. Perawatan dan pengobatan ini kadang dirasa sulit dilakukan, berat untuk dijalani dan dipatuhi perawatannya. Untuk menjalankan perawatan dan

pengobatan sesuai anjuran dibutuhkan efikasi diri dari individu yang tinggi. Effikasi diri yang baik akan sangat mendukung terlaksananya perawatan dan pengobatan.

Dari uraian diatas menunjukkan adanya peningkatan Pasien penyakit kronis dari tahun ketahun. Untuk pengobatan penyakit kronis, fasilitas telah disediakan dan dipermudah. Pelayanan kesehatan membukan fasilitas dalam menjalani pengobatannya dan membuka diri dalam memberikan dukungan social. Berbagai Dukungan dan kemudahan sudah diupayakan diberikan, tapi masih ditemukan permasalahan psikologis dari pasien penyakit kronis yaitu munculnya kebosanan dan bahkan putus asa dimana ini akan mempengaruhi perawatannya dan pengobatannya. Efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk meningkatkan penerimaan diri dari sakitnya. Peneliti mencoba mencari gambaran awal terkait efikasi diri pasien dengan berbagai macam jenis penyakit kronis dan menilai nilai efikasi dirinya, selanjutnya di coba diberikan intervensi yang sudah terbukti memiliki pengaruh yang positif dalam menurunkan depresi yaitu terapi beapreasi. Apakah intervensi ini nanti juga memiliki pengaruh pada peningkatan skor efikasi diri pada pasien penyakit kronis

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini adalah gambaran awal tentang pengaruh Terapi *Beapreasi* terhadap efikasi diri pada orang dengan penyakit kronis di Puskesmas Bawen Kabupaten Semarang. Ada pun luaran yang akan dihasilkan pada penelitian ini adalah adanya alternative intervensi dalam meningkatkan efikasi diri pada yang menjalani pengobatan Penyakit kronisnya serta meningkatkan ketrampilan perawat dalam perawatan di tatanan komunitas, khususnya untuk pengelolaan penyakit kronis. Intervensi ini bisa diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan pada orang dengan penyakit kronis untuk meningkatkan efikasi dirinya.

METODE

Design

Design penelitian ini menggunakan desain *deskriptif*. Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Maret 2023 hingga bulan Juni 2023. Penelian ini dilakukan di Puskesmas Bawen Kabupaten Semarang.

Research Subject

Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 6 orang dengan berbagai penyakit kronis yang berbeda tapi dengan karakter pengobatan yang sama, sampel ini semuanya menjadi kelompok intervensi. Kelompok ini terdiri dari 6 orang dengan penyakit kronis yang telah

bersedia menjadi responden dan mengikuti terapi beapreasi mulai dari latihan hingga penerapan setelah diberikan informed consent. Pasien dengan penyakit direkrut secara purposif dari skreening oleh peneliti dengan menggunakan Riwayat rekam medis pada pasien penyakit kronis yang menjalani pengobatan di Puskesmas Bawen Kabupaten Semarang. Kriteria inklusi *responden* adalah (1) pasien menjalani pengobatan penyakit kronis lebih dari satu tahun di Puskesmas Bawen (2) Mampu melakukan program terapi/ tidak mengalami masalah musculoskeletal (3) Bersedia untuk berpartisipasi penuh selama terapi (4) tidak dalam kondisi *total care*. Sedangkan kriteria eksklusi penderita adalah (1) tidak menjalankan program terapi sesuai aturan.

Instrument

Variabel Efikasi diri dinilai dari hasil nilai kuesioner. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah baku di gunakan untuk menilai efikasi diri pada pasien dengan penyakit kronis. Kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas karena kuesioner tersebut telah menjadi kesioner baku pada penegakan Efikasi diri, dan telah dinyatakan valid serta reliable. Untuk Modul Beapreasi yang digunakan merupakan pengembangan dari kombinasi senam otak dan Relaksasi Benson dan telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti dalam pengaruhnya terhadap penurunan depresi pada lanjut usia dan mengatasi insomnia pada lansia. Penggunaan modul ini sebelumnya sudah diterapkan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia dan insomnia pada lansia. Modul yang digunakan terdiri dari gambar, penjelasan gerakan dan juga 1 lembar Standar Prosedur operasional (SPO) urutan mulai pemanasan hingga pendinginan.

Intervention

Intervensi pada penelitian ini adalah pelaksanaan diawali dengan penilaian efikasi diri. dengan menggunakan kuesioner. Tahap selanjutnya adalah mengajarkan terapi Beapreasi kepada pasien penyakit kronis pada kelompok intervensi ini dan juga memberikan modulnya. Sebelum Terapi Beapreasi diterapkan, diawali dengan pelatihan selama 1 kali pertemuan dan pada pertemuan ini dilakukan pelatihan 2 kali sesi, dimana sesi pertama berisi penjelasan dari tahapan beapreasi, latihan tiap tiap gerakan dan manfaat tiap gerakan. Selanjutnya pada sesi kedua yaitu aplikasi langsung dari terapi beapreasi mulai dari persiapan, pemanasan, inti hingga pendinginan. Sebelum sesi dua, peneliti meminta responden menentukan 1 kalimat/1 kata pemotivasi diri. Pada akhir sesi dua menanyakan gerakan mana yang perlu diulang, selanjutnya menjelaskan kembali. Pada akhir sesi kedua pula, peneliti mengingatkan untuk responden dapat melakukan rutin sehari minimal 1 kali selama 14 hari, dan terapi ini dapat dilakukan dalam posisi tiduran, berdiri ataupun duduk. Tidak lupa pada modul dicantumkan no

telp peneliti. Pemberian no telp ini sebagai sarana untuk responden bertanya tentang terapi yang dilakukan jika ada kesulitan atau ketidakpahaman. Responden melaksanakan terapi ini secara mandiri di dan selanjutnya pada hari ke 14, responden mengisi kembali kuesioner untuk penilaian efikasi diri kembali. Tiap responden memiliki modul yang sudah diberikan oleh peneliti pada awal pelatihan setelah bersedia menjadi responden. Untuk Data, baik itu untuk pre maupun post serta waktu pelatihan dari 6 responden, semuanya tidak dalam satu waktu.

Data Analisis

Untuk mengetahui gambaran pengaruh terapi Beapreasi terhadap efikasi diri dari kelompok yang diteliti menggunakan perbandingan nilai efikasi diri pre dan post. Hal ini dikarenakan hanya untuk mengetahui adanya gambaran pengaruh awal ini dari efikasi diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi beapreasi.

Ethical Consideration

Semua responden dalam penelitian ini telah memperoleh penjelasan tentang tujuan dan proses penelitian hingga manfaat penelitian. Penjelasan diberikan secara lisan dan setelah responden paham maka akan menandatangani lembar informed consent. Selain itu data pasien menggunakan inisial dan untuk kuesioner nilai efikasi diri untuk pre dan post diberikan kode angka yang sama untuk tiap1 responden, yang digunakan untuk membandingkan antara pre dan post dari tiap1 responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Subyek dalam penelitian ini terdiri dari satu kelompok, yaitu hanya kelompok responden saja. Kelompok ini terdiri dari 6 *responden*. Karakteristik *responden* meliputi kategori jenis kelamin dan jenis penyakit kronis serta nilai efikasi diri pre dan post. Dari 6 responden, 4 responden berjenis kelamin Perempuan dan 2 laki laki. Untuk karakter jenis penyakit kronis, 3 hipertensi dan 3 Diabetes melitus. Untuk nilai efikasi diri pre rata rata nilai efikasi diri kelompok intervensi/ responden adalah 81.79 dan Rerata nilai efikasi diri pada pasien penyakit kronis kelompok intervensi/ responden pada posttest adalah 89.36. dengan standar deviasi pada pretest adalah 19.69 dan standar deviasi pada posttest adalah 17.78 .

Pembahasan

Efikasi diri merupakan inti dari teori social kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menekankan pengembangan kepribadian. Efikasi diri adalah kondisi mampu lebih mendekati pada kepercayaan seorang individu dalam kemampuannya agar bisa sukses

dalam melakukan suatu hal. Santrock menjelaskan bahwa efikasi diri adalah suatu kepercayaan individu atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan juga menghasilkan suatu keuntungan.

Efikasi diri yang rendah sangat mempengaruhi penyelesaian tugas karena rendahnya keyakinan pada dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan (Adicondro, 2011). Efikasi diri dapat rendah dapat pula efikasi diri menjadi tinggi, sehingga ada tindakan atau hal yang mempengaruhi perubahan pada efikasi diri seorang individu. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri dari individu menurut Bandura dalam Jess Feist and Feist (2010), ada 4 faktor yang mempengaruhi rendah dan tingginya efikasi diri individu yaitu: Pengalaman mengalami sesuatu atau performa masa lalu, modeling social atau pengamatan terhadap keberhasilan maupun kegagalan dari individu lain yang sebanding dengan usahanya, Persuasi social atau arahan dari orang lain berupa saran, nasihan dan bimbingan akan keyakinan terhadap kemampuan, dan factor terakhir adalah kondisi fisik dan emosional yang mana akan mengurangi performa.

Pengaruh efikasi diri secara umum adalah mempengaruhi aktivitas dari individu. Ada 4 pengaruh dari kondisi efikasi individu yaitu pengaruh pada fungsi kognitif, pengaruh pada fungsi motivasi, pengaruh pada fungsi afeksi dan terakhir pengaruh terhadap fungsi selektif (Bandura, 1994). Seluruh pengaruh efikasi diri pada individu juga tak terkecuali pada individu dengan penyakit kronis. Pada perawatan pasien Penyakit Kronis dalam menjalani pengobatannya atau perawatannya harus tetap memiliki tujuan agar tetap komitmen menjalani pengobatannya. Pasien Penyakit Kronis memerlukan motivasi dalam melakukan tindakan tindakan yang akan dilakukan. Pada pasien Penyakit KronIS juga harus memiliki coping yang baik dalam mendahapi stress dan kecemasan terhadap kondisi kesehatannya. Dan terakhir, pasien Penyakit Kronis harus memiliki pilihan untuk aktivitas dan tujuan yang diambil.

Diperlukan cara untuk mempertahankan agar efikasi diri tetap tinggi atau tidak turun menjadi rendah. Hal ini yang menjadi alasan diperlukannya sebuah intervensi yang bersifat individu. Terapi individu merupakan terapi yang berfokus pada orang/individu itu sendiri dan aspek lain dalam hidup orang tersebut. Terapi individu merupakan terapi psikoanalisis dan merupakan terapi kesehatan jiwa yang sering digunakan.

Terapi senam otak dan Relaksasi Benson merupakan terapi individu dimana kedua terapi ini berfokus pada individu itu sendiri. Terapi individu menurut sebagian ahli merupakan bentuk terapi yang paling akhir dapat dipilih dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa. Terapi yang dianjurkan adalah terapi yang melibatkan dukungan kelompok atau dukungan kelompok sosial. Terapi ini diberi nama terapi beapreasi atau kombinasi atau penggabungan dari terapi

senam otak yang berfungsi pada fungsi kognitif dan relaksasi benson yang berfungsi sebagai terapi untuk meningkatkan motivasi dan membuat rilek. Terapi beapreasi sudah diterapkan pada lansia yang mengalami depresi, dan hasilnya menunjukkan hal yang positif. Penelitian lain juga beapreasi telah digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Pada responden yang diberikan intervensi terapi beapreasi menunjukkan hasil yang positif atau pengaruh positif dari pemberian terapi beapreasi dalam peningkatan nilai Penyakit Kronis. Hal ini menunjukkan diperlukannya terapi-terapi khusus yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mempertahankan efikasi diri yang tinggi pada pasien Penyakit Kronis dan salah satu yang dapat digunakan adalah terapi beapreasi.

SIMPULAN

Intervensi berupa terapi Beapreasi terbukti dapat meningkatkan efikasi diri pada nilai Penyakit Kronis. Terapi Beapreasi dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat yang mendampingi pasien Penyakit Kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, Nobelina. & Purnamasari, Alfi. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. Vol 8 No: 1
- Bandura. Albert. 1994. Self- Efficacy. In V. ramanchaudran (ed). *Encyclopedia of human behavior*.
- Bandura, A. (1997). *Efikasi-diri : The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company
- Benson & Proctor. *Dasar –Dasar Respon Relaksasi* . Edisi 1. Bandung: Kaifa; 2000
- Bracke, P, Christiaens. W., & Verhaeghe. M. (2008). Self-Esteem, Efikasi-diri, and the Balance of Peer Support Among Persons With Chronic Mental Health Problems. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 2,
- Dennison. 2009. *Brain GYM (senam Otak)*. Grasindo , Jakarta
- Hidayat, A., Aziz alimul. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan ilmiah*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika; 2007
- Kemenkes, 2018
- Kemenkes, 2021
- [Http/News.detik.com](http://News.detik.com). 2008
- Notoatmodjo, S. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
- Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi penelitian Ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2008
- Prasetyo, Anton Surya. *Pengaruh Terapi Kognitif Dan Senam Otak Terhadap Tingkat Depresi Dengan Harga Diri Rendah Pada Klien Lansia Di Panti Tresna Wreda Bakti Yuswa Bandar Lampung*. Tesis. UI; 2010

- Santrock, John W. 2008. Psikologi Pendidikan terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Cet .2
Jakarta: Kencana
- Sastroasmoro, Ismail. Dasar-dasar Metodologi penelitian klinis. Edisi 2. Jakarta. Sagung seto;
2008
- Surtikanti, Busjra M. Nur, Wati Jumaiyah, 2020. Hubungan antara Dukungan Keluarga Dan
efikasi Diri Terhadap Kulaitas Hidup Pasien Congertive Heart Failure (CHF) Di RSUD
Dr Soeroso Pontianak. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keperawatan.UMJ
- Wulansari, Margawati, A., Hadi, R.W. 2018. *Effect Of Brain Exercise And Benson Relaxation
Therapy On Depression Level In The Elderly In The
Elderly Social Service Unit.* Belitung Nursing Journal. Vol 4 No 2
- Wulansari, M Mustain, Fiktina Vifri. 2019. *Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam
Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan
Insomnia.* Jurnal Perawat Indonesia. Vol 3 No 1
- Yanti, Mei Selvy. 2017. *Hubungan Tingkat self efficacy dan dukungan social dengan
penerimaan diri penderita penyakit kronis Positif Di Puskesmas Dupak Surabaya.*
Perpustakaan Universitas Airlangga