



## KOMBINASI *SELF-HELP GROUP (SHG)* DAN *SELF-HYPNOSIS* DALAM PERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW XVIII KELURAHAN METESEH KOTA SEMARANG

Novita Wulan Sari<sup>a</sup>, Margiyati<sup>b</sup>, Arya Adi Cahyono<sup>c</sup>, Doni Eko Setiawan<sup>d</sup>, Grenada Nabella Putri<sup>e</sup>, Isna Nur Rochmawatu<sup>f</sup>, Ratih Ajeng Ningrum<sup>g</sup>

<sup>a</sup>[novitawulansari@gmail.com](mailto:novitawulansari@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>b</sup>[margiyati@gmail.com](mailto:margiyati@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>c</sup>[aryaadicahyono@gmail.com](mailto:aryaadicahyono@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>d</sup>[doniekosetiawan@gmail.com](mailto:doniekosetiawan@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>e</sup>[grenadanabellaputri@gmail.com](mailto:grenadanabellaputri@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>f</sup>[isnanurrochmawatu@gmail.com](mailto:isnanurrochmawatu@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>g</sup>[ratihajengningrum@gmail.com](mailto:ratihajengningrum@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

### Ringkasan

Hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dengan umur di atas 60 tahun. Hipertensi terjadi dikarenakan kekakuan pada arteri hingga akhirnya tekanan darah cenderung tinggi. Populasi orang dewasa di dunia sekitar 25% terkena hipertensi dan akan cenderung meningkat 29% pada tahun 2025. Prevalensi hipertensi bahkan lebih tinggi di beberapa negara berkembang. Kurangnya kepedulian warga serta ketidakmauan lansia dalam memeriksakan tekanan darahnya membuat sebagian besar lansia tidak menyadari betapa pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara dini. Data pengkajian di RW XVIII Kelurahan Meteseh menunjukkan bahwa lansia di daerah tersebut kurang kesadaran dalam memeriksakan tekanan darahnya. Data lain menunjukkan bahwa beberapa lansia di wilayah tersebut masih mengonsumsi makanan tinggi lemak, asin, kurang aktivitas. Beberapa lansia juga mengalami obesitas serta stress. Intervensi keperawatan dilaksanakan untuk mengatasi masalah defisiensi kesehatan komunitas lansia di atas diantaranya melalui kegiatan “Kombinasi *Self-Help Group (SHG)* dan *Self-Hypnosis* dalam Perawatan Hipertensi pada Lansia” oleh Tim Pengabdian Masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro.

Kata kunci: hipertensi, lansia, self-help group (SHG), self-hypnosis

### BAB 1

#### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dialami oleh lansia. Indikasi lansia terkena hipertensi apabila tekanan darah melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi banyak dialami pada lansia dikarenakan pembuluh darah arteri mengalami penurunan elastisitas atau kekakuan, sehingga respon pembuluh darah untuk membesar atau mengecil menjadi berkurang. Insidensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Data berdasarkan WHO tahun 2013 menunjukkan bahwa diperkirakan 7,5 juta kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Pada tahun 1980 jumlah orang dengan hipertensi ditemukan sebanyak 600 juta dan mengalami peningkatan menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2008. Data menunjukkan hipertensi menempati 87% kasus pada orang yang berumur 50 sampai 59 tahun. Hal ini menunjukkan lansia lebih beresiko terserang hipertensi dibandingkan populasi usia yang lebih muda.

Data lain menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar

26,5% pada tahun 2013, tetapi yang sadar memeriksakan diri akan penyakit hipertensi hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan. Dampak lanjutan yang didapatkan adalah meningkatnya komplikasi karena hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik.

Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, obesitas, merokok,

ataupun stress. Hal tersebut dapat diminimalisir dengan peran tenaga kesehatan terutama perawat di masyarakat. Tugas perawat dalam pemberian asuhan keperawatan di bidang upaya kesehatan masyarakat adalah perawat berwenang dalam melakukan pengkajian keperawatan kesehatan masyarakat di tingkat keluarga dan kelompok masyarakat, melaksanakan tindakan keperawatan kesehatan masyarakat ataupun promosi kesehatan, melakukan penyuluhan kesehatan dan konseling, hingga melakukan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini salah satunya dengan kegiatan terapi kelompok. Jenis terapi kelompok yang dapat digunakan adalah *supportive group*, *task group*, *activity therapy*, dan *self-help group (SHG)*.

Pendekatan terapi kelompok SHG ini merupakan kegiatan yang mendiskusikan pemecahan masalah yang dihadapi bersama. Hasilnya adalah masing-masing anggota kelompok mendapatkan keuntungan dengan diberikan terapi SHG. Faktor lain lansia terkena hipertensi adalah stress. Hal tersebut dapat dilakukan dengan adanya perkumpulan bersama lansia lain yang terkena hipertensi. Melalui SHG diharapkan lansia mampu mengungkapkan ataupun bertukar pendapat terkait masalah kesehatan yang dialami. Kegiatan lain yang dapat digunakan untuk mengurangi stress adalah melalui *self-hypnosis*. Hal ini merupakan kegiatan untuk memberikan motivasi pada diri sendiri bahwa mereka dapat terkontrol tekanan darahnya dengan memberikan sugesti positif pada diri sendiri.

Analisis fenomena di atas menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro untuk melaksanakan kegiatan “Kombinasi *Self-Help Group (SHG)* dan *Self-Hypnosis* dalam Perawatan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang” sebagai bentuk intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah defisiensi kesehatan komunitas lansia dengan hipertensi. Harapannya dengan diadakannya rangkaian kegiatan tersebut dapat memfasilitasi lansia di RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang untuk melaksanakan pencegahan dan perawatan hipertensi.

#### Tujuan Umum:

Melaksanakan kegiatan pencegahan hipertensi pada lansia melalui kombinasi *self- help group (SHG)* dan *self-hypnosis* di Posyandu Lansia RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang.

#### Tujuan Khusus:

1. Lansia mengetahui kondisi tekanan darahnya masing-masing.
2. Lansia mampu menyimpulkan tekanan darahnya masuk kategori rendah, normal atau tinggi.
3. Lansia mengetahui tanda dan gejala hipertensi.
4. Lansia dapat melaksanakan tindakan SHG dengan anggota kelompok lain
5. Lansia dapat melaksanakan tindakan self-hypnosis ketika tanda gejala hipertensi muncul.
6. Lansia sepekat untuk melaksanakan kegiatan SHG minimal 1x/bulan saat acara posyandu lansia atau saat pertemuan rutin warga lainnya.

#### Manfaat

1. Bagi Lansia RW XVIII Kelurahan Meteseh

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif pencegahan lain bagi lansia yang mengalami hipertensi. Dengan diberikannya self-hypnosis, harapannya adalah lansia mampu memotivasi diri sendiri untuk lebih sehat dalam penanganan hipertensi. Melalui tindakan SHG, diharapkan lansia mampu bertukar pendapat dan bertukar ilmu dengan lansia yang lain terkait penanganan hipertensi.

2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan *skill* dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif di Kelurahan Meteseh khususnya RW XVIII.

3. Bagi Perawat Komunitas

Memberikan masukan dan gambaran kepada perawat agar dapat memberikan pencegahan hipertensi pada masyarakat di sekitar melalui pemberdayaan anggota masyarakat itu sendiri serta mampu memberikan motivasi ke lansia wilayah setempat bahwa penanganan hipertensi dapat dilakukannya dengan memotivasi diri sendiri.

#### 4. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah defisiensi kesehatan komunitas lansia dengan hipertensi yang menjadi salah satu indikator keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

#### 5. Bagi Puskesmas

Kegiatan ini dapat mendukung program Puskesmas dalam pengendalian PTM (Penyakit Tidak Menular) pada Lansia.

## BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Penjaringan kesehatan lansia yang mengalami hipertensi di RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang
2. Peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan dan perawatan hipertensi melalui pemberdayaan masyarakat dengan membentuk kelompok kecil khusus penderita hipertensi melalui teknik *SHG*
3. Lansia mampu memotivasi diri sendiri untuk selalu sehat dan terkontrol tekanan darahnya melalui *self-hypnosis*.

## BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Kombinasi *Self-Help Group (SHG)* dan *Self-Hypnosis* dalam Perawatan Hipertensi pada Lansia di Posyandu RW XVIII Kelurahan Meteseh Kota Semarang”:

#### a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kepala Puskesmas, Kepala Kelurahan Meteseh, Ketua RW XVIII Meteseh dan Warga melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan tentang pelaksanaan kegiatan pencegahan hipertensi pada lansia di RW XVIII Kelurahan Meteseh.

#### b. Screening

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan pemeriksaan tekanan darah pada seluruh lansia di RW XVIII Kelurahan Meteseh

#### c. Kerjasama Lintas Sektor

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan kerjasama pada tim Puskesmas Rowosari untuk memberikan dukungan penyediaan pengobatan gratis untuk lansia yang terdeteksi hipertensi di RW XVIII Kelurahan Meteseh

#### d. Sosialisasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan sosialisasi tentang pencegahan dan perawatan hipertensi pada lansia. Sosialisasi ini dikonsepsi menggunakan metode ceramah tanya jawab, diskusi serta praktek *SHG* dan *self-hypnosis*. Materi yang disampaikan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan dan perawatan hipertensi melalui kombinasi *SHG* dan *self-hypnosis*.

## e. Pendampingan

Setelah mendapat sosialisasi dari Tim Pengabdian Masyarakat, para lansia diarahkan untuk melaksanakan anjuran perawatan hipertensi dan melaksanakan kontrol rutin bulanan ke posyandu lansia dan apabila membutuhkan pengobatan diharapkan untuk datang fasilitas pelayanan kesehatan terdekat di Puskesmas Rowosari

## f. Monitoring

Setelah rangkaian kegiatan pendampingan berakhir tim melaksanakan monitoring dan evaluasi pada lansia yang terdeteksi hipertensi melalui Puskesmas.

#### BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang perawatan hipertensi

yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak

– pihak terkait salah satunya Puskesmas Rowosari Semarang dalam hal penyediaan pengobatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas beserta mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

#### BAB 5. HASIL KEGIATAN

Dari hasil rapat koordinasi yang dilakukan tim pengabmas di Kelurahan Meteseh didapatkan data :

1. Berdasarkan data observasi hingga tahun 2018 ini melalui pihak ketua RW XVIII bahwa jumlah lansia yang ada di wilayah tersebut adalah untuk usia 45-49 tahun sebanyak 84 orang, Usia 50-54 tahun sebanyak 52 orang, 55-59 tahun sebanyak 42 orang. Usia 60-64 tahun sebanyak 20 orang dan usia 65 tahun ke atas sebanyak 24 orang.
2. Penanggungjawab program Lansia dari Puskesmas mengatakan bahwa di wilayah RWXVIII Meteseh sudah terdapat posyandu lansia. Akan tetapi pelaksanaannya masih gabung dengan posyandu balita. Hasil pemantauan pihak puskesmas, lansia yang terdapat di wilayah tersebut memiliki penyakit beragam, akan tetapi yang paling banyak adalah hipertensi. Pihak puskesmas juga mengatakan bahwa lansia bila sakit, ada beberapa yang memeriksakan diri ke Puskesmas, ada pula yang ke dokter praktek setempat.
3. Hasil wawancara dengan kader lansia RW XVIII menyatakan bahwa jumlah lansia yang mengikuti posyandu lansia rata-rata berusia 50 tahun ke atas. Jumlah lansia di wilayah tersebut kurang lebih sekitar 38 orang. Akan tetapi yang aktif mengikuti posyandu lansia hanya sekitar 10 orang. Jumlah lansia yang terdeteksi hipertensi 3 bulan terakhir adalah sejumlah 25 lansia. Kader menyatakan bahwa kesadaran lansia akan mengikuti posyandu masih minim. Hal ini dikarenakan kegiatan di posyandu lansia hanya sekedar pengukuran berat badan, tinggi badan, dan pembagian PMT.
4. Ketua RW dan Kader lansia RW XVIII Meteseh menyatakan bahwa menyetujui diadakan kegiatan pengabdian masyarakat untuk lansia yang terkena hipertensi.

Di samping itu, kegiatan berupa *SHG* dan *self-hypnosis* belum pernah diadakan di wilayah setempat.

5. Pada tanggal 23 Nopember 2018 diadakan penyuluhan terkait pencegahan dan perawatan hipertensi oleh Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep dengan dibantu oleh mahasiswa. Acara dihadiri oleh 41 orang yang terdiri dari lansia dan kader- kader. Antusiasme lansia dalam mengikuti penyuluhan hipertensi sangat tampak. Beberapa lansia menanyakan terkait bagaimana cara biar tidak selalu tergantung dengan obat.



Gambar 1. Paparan Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep terkait mekanisme *self-help group (SHG)* pada lansia dengan terbentuk 3 kelompok kecil di RW XVIII Meteseh.

Pertemuan pertama dengan sesi pertama dan kedua yaitu pembentukan struktur organisasi serta pembahasan dari masing-masing kelompok terkait masalah yang dialami lansia selama menderita hipertensi. Lansia antusias dalam berdiskusi terkait gejala-gejala hipertensi yang dialami selama ini. Seperti halnya lansia sering mengeluh pusing di bagian kepala dan tekanan darahnya naik turun.

6. Kegiatan pada tanggal 7 Desember 2018 adalah pelaksanaan *SHG* sesi pertama.

Sebelum kegiatan *SHG* dimulai, lansia dilakukan registrasi, pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, cek gula darah, asam urat, dan kolesterol. Setelah semua lansia melakukan pemeriksaan kesehatan tersebut, lansia dikumpulkan bersama untuk diberikan materi *SHG*. Kegiatan sesi pertama *SHG* adalah pembentukan kelompok kecil dan diskusi terkait tanda gejala yang dirasakan selama mengalami hipertensi. Jumlah lansia yang ikut adalah sebanyak 41 orang. Jumlah kelompok yang terbentuk dalam *SHG* ini adalah 3 kelompok dengan masing-masing kelompok sebanyak 10-12 orang.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan lansia yang meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini merupakan kegiatan penunjang dalam pengabdian masyarakat, dikarenakan dengan lansia rutin dalam memeriksakan tekanan darah minimal 1 bulan sekali diharapkan tekanan darah lansia terkontrol dengan baik.

7. Kegiatan pada tanggal 14 Desember 2018 adalah pelaksanaan SHG sesi kedua dan ketiga serta *self-hypnosis*. Kegiatan sesi 2 dan 3 ini adalah berdiskusi terkait cara penanganan agar hipertensi tidak kambuh lagi. Setelah kegiatan ini selesai, dilanjutkan dengan *self-hypnosis*. Kegiatan *self-hypnosis* dipaparkan oleh Ns. Margiyati, M.Kep. Kegiatan ini dilakukan dengan lansia diberikan penjelasan dahulu terkait *self-hypnosis*. Langkah selanjutnya adalah praktek secara langsung. Lansia dengan posisi berbaring dengan kepala diberikan bantal, kemudian instruktur memberikan *self-hypnosis* kepada lansia dengan dibantu oleh mahasiswa.



Gambar 3. Pertemuan lansia terkait SHG dalam sesi yang ketiga. Pertemuan sesi ketiga ini lansia membahas terkait cara mencegah kekambuhan gejala-gejala hipertensi. Hasil diskusi yang didapat adalah beberapa lansia selain mengkonsumsi obat teratur, lansia juga meminum minuman tradisional. Seperti halnya rebusan daun salam, jus belimbing dicampur apel.



Gambar 4. Antusiasme lansia dalam kegiatan *self-help group* (SHG) dengan mendiskusikan penanganan penyakit hipertensi di RW XVIII Meteseh.



Gambar 5. Paparan dari Ns. Margiyati, M.Kep terkait *self-hypnosis*. Lansia antusias dan aktif mendengarkan penjelasan terkait materi yang disampaikan. Beberapa warga menyampaikan bahwa kegiatan seperti ini belum pernah dilakukan di wilayahnya. Lansia juga belum pernah melakukan *self-hypnosis* di kehidupan sehari-harinya.



Gambar 6. Pelaksanaan *self-hypnosis* kepada lansia RW XVIII Meteseh yang dipandu oleh Ns. Margiyati, M.Kep.

Kegiatan berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir. Beberapa lansia ada yang tidak mengikuti dengan alasan bahwa mereka sibuk. Setelah kegiatan

selesai, lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa rileks, nyaman, lega

setelah dibimbing dalam kegiatan *self-hypnosis*.



Gambar 7. Foto bersama dengan lansia dan warga RW XVIII Meteseh setelah selesai acara pengabdian masyarakat.

8. Hasil akhir dari rangkaian acara pengabdian ini adalah warga berkomitmen :
- Pihak kader akan memberikan pemeriksaan kesehatan tekanan darah rutin sebulan sekali. Untuk pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat akan dilaksanakan 1-2 bulan sekali.
  - Pihak kader dapat memberikan penyuluhan kesehatan tidak hanya sekedar penyakit saja, tetapi juga cara penanganan atau terapi lain agar penyakit tersebut tidak kambuh lagi.
  - Lansia berharap kegiatan SHG bisa dilanjutkan dalam acara posyandu lansia/ arisan/ pertemuan rutin warga lainnya.
  - Lansia akan melaksanakan *self-hypnosis* sendiri di rumah ketika tanda dan gejala hipertensi muncul.

Analisa kemungkinan penyebab masalah dapat dikelompokkan menjadi : *MAN, MONEY, METHODE, MATERIAL, MACHINE*. Setelah dianalisa kelebihan dan kekurangan didapatkan hasil, *Man* : terdapatnya sumber daya manusia dalam

jumlah yang memadai, tetapi masih kurang kesadaran lansia dalam mengikuti posyandu lansia. Serta pengurus kader lansia belum terpapar tentang prosedur posyandu lansia yang benar. *Money*: keterbatasan ekonomi pada warga menjadikan warga belum membuat inovasi dalam pencegahan penyakit pada lansia. *Method*: kurangnya alat dan inovasi dalam posyandu lansia sehingga membuat lansia enggan mengikuti kegiatan posyandu lansia. *Material*: keterbatasan dana membuat kader lansia seadanya dalam melaksanakan posyandu lansia. *Machine*: tidak adanya alat pemeriksaan kesehatan pada lansia yang membuat lansia kurang berminat dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Accardi, M.C., & Milling, L.S. the effectiveness of hypnosis for reducing procedure- related pain in children and adolescents : A comprehensive methodological review. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 328-339.
- Alligood MR. *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. 8th ed. (Yani A, ed). Jakarta : Elsevier; 2017.
- Australian Hypnotherapists Association (AHA). Review of the Australian Government Rebate on Private Health Insurance for Natural Therapies. Department Health and ageing.
- Hauschild, Helmut. Impact of elderly self-help groups on quality of life of elders in Bihar. *Deutsche Gesellschaft fur Internationale Zusammenarbeit (GIZ)*; 2015.
- Judith Ann Allender, Rector C, Warner KD. *Community Health Nursing : Promoting and Protecting the Public's Health*. 7th ed. Wolters Kluwer Health: Lippincott Williams

- & Wilkins; 2010.
- Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Vol.70; 2016
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Wahyudi. 2000. Keperawatan Gerontologi. Jakarta: EGC
- Sahar J, Riasmini NM, Kusumawati DN, Erawati E. Improved health status and life satisfaction among older people following self-help group intervention in Jakarta; 2017.
- Utami, Tantri W., Budi Anna K., Dewi G., Ria U. Peningkatan kemampuan keluarga merawat klien gangguan jiwa melalui kelompok swabantu. Jurnal Keperawatan Indonesia. Vol. 14, No.1, Maret 2011; hal.37-44; 2011.
- WHO. About cardiovascular diseases. World Health Organization Geneva. 2013.