Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 25, No 2 (2025): Juli, 1182-1185
DOI: 10.33087/jiubj.v25i2.6200

Pengaruh Pemberian Metode *Thought Stopping* dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Akibat Penyakit Fisik Pada Lansiadi Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima

Ernawati Hatuwe*, Mirdat Hitiyaut
STIKes Maluku Husada
*Correspondece: hatuweernawati@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian metode *thought stopping* dalam mengurangi tingkat kecemasan akibat penyakit fisik di Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima. Penelitian ini menggunakan uji kuantitatif pre-eksperimen dengan menggunakan rangcangan *one grup pre test-post test design,* sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner *HARS*. Pengolahan data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini mengungkapkan terdapat pengaruh pemberian metode *thought stopping* dalam mengurangi tingkat kecemasan akibat penyakit fisik pada lansia di Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima
.
Kata Kunci: Thought Stopping, Kecemasan, Penyakit Fisik, Lansia

Abstract. *This study aims to determine the effect of the thought stopping method in reducing anxiety levels due to physical illness in the Wayasel Hamlet, the Working Area of Puskesmas Negeri Lima. This study used a quantitative pre-experimental test using a one-group pre-test-post-test design, the sample in this study amounted to 35 respondents with a sampling technique using purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. The research instrument used the HARS questionnaire. Data processing used the Wilcoxon test. The results of this study revealed that there was an effect of the thought stopping method in reducing anxiety levels due to physical illness in the elderly in the Wayasel Hamlet, the Working Area of Puskesmas Negeri Lima*

Keywords: *Thought Stopping, Anxiety, Physical Illness, Elderly*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berada pada tahap akhir dari rentang kehidupan manusia, di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh baik fisik, mental dan social. Kelompok yang di kategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang di sebut eigen proses atau proses penuaan. Kemajuan (IPTEK) serta perbaikan social dan ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan juga harapan hidup, sehingga populasi lansia juga meningkat (Hanaz & Dwi, 2021).

Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada tahun 2021 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk (WHO, 2022). Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia sesudah Cina, India dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk dengan lanjut usia di Indonesia menunjukan peningkatan pada tahun 2020 meningkat sebesar 53,83% (Hidayatunisa & Arifin, 2022). Jumlah lansia yang ada di Maluku mulai dari lansia umur 60-64 tahun terdapat 58.326 jiwa dan umur 65-69 tahun terdapat 39.748 kemudian untuk usia 70-74 tahun terdapat 26.003 dan untuk usia 75 tahun ke atas terdapat 31.165.

Penyakit fisik berkaitan erat dengan masalah psikososial, dimana salah satunya dapat menyebabkan ansietas. Ansietas ini patut menjadi perhatian agar tidak membuat penyakit lansia semakin parah. Sehingga hal ini dapat dicegah dengan memberikan edukasi tentang kecemasan dan pemberian terapi *thought stoping* pada lansia untuk mengatasi cemasnya. Ini bertujuan untuk mengatasai kecemasan akibat penyakit fisik dengan pemberian *thought stopping* pada lansia penghentian pikiran negatif dengan menggunakan metode *thought stopping* merupakan bentuk sebuah terknik penghentian pikiran yang dipelajari sendiri oleh seseorang secara subjektif yang dapat digunakan untuk

menghilangkan pikiran yang menganggu yang tidak diinginkan dari dirinya (Suryani, 2021).

Berdasarkan hasil survey data wawancara yang dilakukan pada Puskesmas Negeri Lima Kecamatan Leihitu didapatkan data Lansia di Dusun Wayasel yang mengatakan bahwa ketika terkena penyakit fisik seperti (hipertensi) mereka akan sangat cemas dan stress. Jika hal ini dibiarkan terus menerus pada lansia maka akan memperburuk kondisi fisik dan psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian metode *tought stopping* dalam mengurangi tingkat kecemasan akibat penyakit fisik pada lansia di Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan yakni metode kuantitatif pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one grup pre test-post test design*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Wayasel pada bulan Agustus sampai Oktober tahun 2024, sesuai dengan pengukuran besar sampel, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia berjumlah 76 orang yang terdiri dari laki-laki 33 orang dan perempuan 43 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* atau *judgement sampling* (Nursalam, 2020). Pengukuran tingkat kecemasan pada lansia menggunakan *hamilton Anxeity Rating Sacale (HARS)* (Nursalam, 2020) dan pemberian Metode *Thought Stopping* mengunakan lembar observasi. Analisa data dengan menggunakan uji *parametric paires t test.* Namun sebelumnya, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *parameter shapiro wilks.* jika data terdistribusi normal, uji parametrik *paired t-test* dapat digunakan setelah dilakukan transformasi data. Jika data tidak terdistribusi normal, uji non-parametrik Wilcoxon signed rank test adalah alternatif yang sesuai

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	25.7
Perempuan	26	74.3
Total	35	100.0
Karakteristik	**N**	**%**
Usia	N	%
60-65 Tahun	18	51.4
66-70 Tahun	17	48.6
Total	35	100.0
Status Pernikahan		
Menikah	17	48.6
Janda	12	34.3
Duda	6	17.1
Total	35	100.0
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	5.7
SD	15	42.9
SMP	6	14.3
SMA	13	37.1
Total	35	100.0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	3	8.6
Petani	6	17.1
Nelayan	5	14.3
Wirasuasta	2	5.7
Ibu Rumah Tangga	17	48.6
Pensiunan	1	2.9
Total	35	100.0
Penyakit		
Hipertensi	3	8.6
Diabetes	6	17.1
Asam Urat	19	54.3
Stroke	5	14.3
Hiperkolesterol	2	5.7
Total	35	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yakni sebesar 74,3%, berdasarkan usia lansia terbagi menjadi dua 60-65 dan 66-70 tertinggi yaitu 60-65 tahun sebesar 51.4%, status pernikahan tertinggi yaitu menikah sebanyak 48.6%, pada tingkat pendidikan yang tertinggi yaitu SD sebanyak 42.9%, jenis pekerjaan yang tertinggi yaitu IRT sebanyak 48.6% dan penyakit yang diderita responden tertinggi yaitu asam urat sebanyak 54.3%. Usia para lansia berada pada rentang lansia usia 60-65 tahun sebesar 51.4% dan lansia usia 66-70 tahun sebesar 48.6%. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin bertambahnya usia maka dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Hasil penelitian ini didukung penelitian Kar & Misra (2019) yang menyatakan bahwa penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan social yang berkolerasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit dan kemampuan adaptasi yang kurang dalam

menghadapi perubahan, dapat menyebabkan masalah psikososial, salah satunya ansietas.

Distribusi frekuensi penyakit fisik para lansia banyak yang mengalami Asam Urat (54.3%) hal ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan di mana para lansia akan mengalami cemas ketika penyakit yang di derita kambuh. Hal ini didukung Stuart (2013) yang menyatakan bahwa lansia yang mempunyai penyakit fisik dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan lansia, dalam hal ini kesehatan jiwa yaitu kecemasan

Tabel 2.
Karakteristik Responden

Tingkat Kecemasan	*Pre-Test*		*Post-Test*	
	N	%	N	%
<28 Cemas Ringan	3	8.6	28	74.3
>28 Cemas Berat	32	91.4	7	25.7
Total	35	100.0	35	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 2 menggambarkan bahwa sebelum diberikan intervensi (pre-test) responden yang tingkat kecemasan ringan hanya 8.6% dan 91.4% kecemasan berat. Setelah dilakukan intervensi (post-test) tingkat kecemasan menurun menjadi sebanyak 74.3% dan 25.7% yang kecemasan berat. Analisa data setelah pree test, dilakukan intervensi berupa metode *Thought Stopping* guna mengurangi kecemasan yang terjadi pada lansia. Materi yang diberikan dalam intervensi adalah materi umum tentang metode *Thought Stopping* yakni defenisi, tujuan, manfaat, dan indikasi metode *Thought Stopping* dengan menggunakan skrining minikot (pemeriksaan kesehatan) secara satu-satu di rumah responden. Setelah responden selesai mengisi kuesioner *pree test*. Hasil pree test menunjukan bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan metode *thought stopping* yaitu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 8,6% dikarenakan lansia mampu mengatasi kecemasan secara mandri, kecemasan berat 91,4% dikarenakan lansia tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialami sehingga untuk pree test yang mengalmi kecemasan sangat banyak. Hal ini dipertegas Suryani (2021) bahwa penghentian pikiran *thought stopping* merupakan bentuk sebuah metode penghentian pikiran yang dipelajari sendiri oleh individu dan dapat dgunakan untuk menghilangkan pikiran yang menganggu atau pikiran yang negatif yang tidak diinginkan oleh dari dirinya.

Hasil Post test dilakukan setelah memberikan intervensi berupa pemberian metode *thought stopping* yaitu hasil *post test* menunjukan responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 74,3% dan tingkat kecemasan berat sebanyak 25,7%, hal ini dikarenakan adanya tambahasan pengetahuan melalui pemberian metode *thought stopping* yang di berikan peneliti. Hal ini dipertegas penelitian Suryani (2021) bahwa penghentian pikiran *thought stopping* merupakan bentuk sebuah metode penghentian pikiran yang dipelajari sendiri oleh individu dan dapat dgunakan untuk menghilangkan pikiran yang menganggu atau pikiran yang negatif yang tidak diinginkan oleh dari dirinya.

Hasil penelitian lansia yang mendapatkan penjelasan tentang metode *thought stopping* memiliki tambahan pengetahuan dan wawasan tentang cara untuk mengurangi tingkat kecemasan dan dapat diterapkan dikemudian hari. Hasil analisa data menunjukan terdapat peningkatan tingkat kecemasan *pree test* responden sedangkan *post test* terdapat penurunan tingkat kecemasan. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 (p <0.05) yang artinya terdapat perbedaaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian metode *thought stopping* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada Lansia di Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa metode *thought stopping* yang diberikan melalui penjelasan secara singkat mempengaruhi tingkat kecemasan pada Lansia di Dusun Wayasel Wilayah Kerja Puskesmas Negeri Lima.

DAFTAR PUSTAKA

Hanaz Rona, Dwi Ernawati, S. D. A. 2021. Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan. *13*(1), 35–45

Hidayatunisa, N., & Arifin, M. 2022. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1,2261–2268.

Nursalam. 2020 *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. salemba medika.

Kar, S., & Misra, K. C. 2019. Nexus Between Work Life Balance Practices and Employee Retention-The Mediating Effect of a Supportive Culture. *Asian Social Science*, 9(11), 63.

Suryani, U., Guslinda, G., Fridalni, N., & Kontesa, A. 2021. Pemberian Terapi Thought Stoping untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Penyakit Fisik pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 33–38.

Stuart. Gail. W, Keliat. Budi Anna, Pasaribu, Jesika. 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku I*, Elsever