

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

Ellia Ariesti, Elizabeth Yun Yun Vinsur, Anang Nurwiyono

Program Studi S1 Keperawatan, STikes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi: Ellia Ariesti

E-mail: ellianathanael@gmail.com

Diterima: 30 Juni 2026 | Direvisi: 30 Juli 2026 | Disetujui: 02 Agustus 2026 | Online: 22 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Program Kemitraan Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mendampingi lansia menjaga ketenangan batin melalui teknik *Slow Deep Breathing* di Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Jumlah lansia yang cukup besar di wilayah ini menuntut adanya pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis. Namun, kegiatan Posyandu Lansia selama ini masih didominasi pemantauan kesehatan fisik, sementara intervensi non-farmakologis untuk regulasi emosi dan ketenangan batin belum terintegrasi secara rutin. Permasalahan utama mitra meliputi: belum adanya pelatihan khusus tentang regulasi emosi lansia, belum terintegrasinya teknik *Slow Deep Breathing* dalam program rutin Posyandu Lansia, serta keterbatasan keterampilan kader dalam memandu latihan relaksasi secara sistematis. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah pemberdayaan kader melalui edukasi konsep kesejahteraan psikologis lansia, pelatihan teknik *Slow Deep Breathing*, serta demonstrasi dan *role play* praktik memandu latihan pernapasan secara benar dan aman. Kegiatan melibatkan 45 kader kesehatan dan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tanggal 3-5 Juni 2026. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi, dan redemonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, ditandai dengan meningkatnya peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 88,9% menjadi 93,3%, serta menurunnya kategori pengetahuan kurang dari 6,7% menjadi 2,2%. Evaluasi keterampilan juga menunjukkan bahwa 88,9% kader telah mencapai kategori kompeten dalam mempraktikkan dan memandu teknik *Slow Deep Breathing*. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

Kata kunci: kader kesehatan; ketenangan batin; kesejahteraan psikologis lansia; *Slow Deep Breathing*.

Abstract

This Community Partnership Program (PkM) aims to enhance the knowledge and skills of health cadres in assisting older adults to maintain inner peace through the *Slow Deep Breathing* technique in Bandungrejosari Village, Sukun Subdistrict, Malang City. The significant number of older adults in this area necessitates health services that focus not only on physical aspects but also on psychological well-being. However, activities at the Older Adults' Posyandu have so far been dominated by monitoring physical health, while non-pharmacological interventions for emotional regulation and inner peace have not yet been routinely integrated. The main challenges faced by the partners include: the lack of specialized training on emotional regulation for the elderly, the failure to integrate the *Slow Deep Breathing* technique into the routine Senior Citizens' Posyandu program, and the limited skills of volunteers in systematically guiding relaxation exercises. Therefore, the proposed solution is to empower health cadres through education on the concept of psychological well-being for the elderly,

training in Slow Deep Breathing techniques, as well as demonstrations and role-plays on how to properly and safely guide breathing exercises. The activity involved 45 health cadres and was conducted in three phases from June 3–5, 2026. The methods used included lectures, discussions, demonstrations, and re-demonstrations. The results of the activity showed an increase in the health workers' knowledge, as indicated by a rise in the percentage of participants in the "good" knowledge category from 88.9% to 93.3%, and a decrease in the "poor" knowledge category from 6.7% to 2.2%. Skill evaluations also showed that 88.9% of the workers had achieved the "competent" category in practicing and guiding the Slow Deep Breathing technique. This program successfully enhanced the knowledge and skills of health workers in supporting the psychological well-being of older adults.

Keywords: health workers; inner peace; psychological well-being of older adults; slow deep breathing.

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan tahapan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Prihanto et al., 2023). Lansia sering menghadapi berbagai tantangan seperti penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, perubahan peran dalam keluarga, hingga pengalaman kehilangan pasangan atau teman sebaya (Making, M. A., Banhae, Y. K., Nugroho, F. C., & Meo, 2024). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan cemas, gelisah, kesepian, dan penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik (Noviatun Puji Astuti, Asrowi Asrowi, 2020). (World Health Organization., 2003) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan lansia dan berperan penting dalam menjaga kualitas hidup pada usia lanjut (Prima et al., 2019). Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif yang mendukung ketenangan batin lansia menjadi kebutuhan yang mendesak di tingkat komunitas (Nasution, F., Rambe, I. M., Ramadani, S. V., Tanjung, N. A., Anjani, N., & Fanani, 2024).

Kelurahan Bandungrejosari merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Sukun, Kota Malang dengan jumlah penduduk sekitar 31.000 jiwa. Dari jumlah tersebut, lebih dari 4.000 jiwa merupakan penduduk berusia 60 tahun ke atas berdasarkan data profil kelurahan tahun 2024. Proporsi lansia yang cukup besar ini menunjukkan bahwa kebutuhan pelayanan kesehatan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup penguatan kesejahteraan psikologis. Dengan meningkatnya angka harapan hidup, program berbasis komunitas yang mampu menjangkau lansia secara langsung menjadi strategi yang relevan dan berkelanjutan (Prabasari et al., 2017).

Di Kelurahan Bandungrejosari terdiri dari 13 RW dengan 1-3 posyandu di tiap RW tergantung jumlah penduduk. Total ada 26 Posyandu dengan 278 kader. Secara kelembagaan, kader kesehatan di Bandungrejosari telah aktif mengikuti berbagai pelatihan yang difasilitasi oleh kelurahan dan Puskesmas wilayah setempat, seperti bimbingan teknis Posyandu Balita dan Posyandu Lansia, pelatihan 25 keterampilan dasar kader, serta kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Pembinaan kader tersebut berada dalam sistem pelayanan kesehatan primer yang dikoordinasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Puskesmas sebagai pembina wilayah. Namun demikian, sebagian besar pelatihan masih berfokus pada pemantauan kesehatan fisik, pencegahan penyakit tidak menular, gizi, dan pencatatan administrasi. Pelatihan yang secara khusus membekali kader dengan keterampilan sederhana dalam membantu regulasi emosi dan penguatan ketenangan batin lansia belum dilaksanakan secara terstruktur.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan berbasis bukti adalah teknik *Slow Deep Breathing*, yaitu latihan pernapasan dalam dan perlahan yang dapat membantu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan stabil secara emosional (Fadillah, M., Suwandewi, A., & Dewi Anjani, 2024). Teknik ini mudah diajarkan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dipraktikkan dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia (Khan, M. J., Kabir, R., & Khan, 2021). Dengan membekali kader kesehatan kemampuan memandu *Slow Deep Breathing*, diharapkan lansia di Kelurahan Bandungrejosari memperoleh dukungan berkelanjutan dalam menjaga ketenangan batin dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

difokuskan pada pendampingan kader kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat. Temuan ini didukung oleh Khan et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* meningkatkan regulasi sistem saraf otonom dan menurunkan stres. Penelitian (Hsu, C. H., Lee, Y. C., & Chen, 2021), (Fadillah, M., Suwandewi, A., & Dewi Anjani, 2024), dan (Li, Y., Wang, J., Zhang, X., & Liu, n.d.) juga melaporkan manfaat latihan pernapasan terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pemberdayaan kader kesehatan agar mampu memahami, mempraktikkan, dan mendampingi lansia dalam melakukan teknik *Slow Deep Breathing* sebagai strategi sederhana, aman, dan berkelanjutan untuk meningkatkan ketenangan batin serta kesejahteraan psikologis lansia. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memberikan pendampingan kepada lansia melalui penerapan teknik *Slow Deep Breathing* sehingga intervensi tersebut dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kapasitas kader dalam memberikan dukungan psikososial kepada lansia, tersedianya model pendampingan yang mudah diterapkan di masyarakat, serta meningkatnya ketenangan batin, kemampuan regulasi emosi, dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan. Dalam kegiatan ini setiap Posyandu diharapkan diwakili oleh dua orang kader yang selanjutnya berperan sebagai mentor bagi kader lainnya. Dengan pendampingan yang terstruktur, teknik ini diharapkan menjadi bagian dari kegiatan rutin Posyandu Lansia sehingga lansia memiliki keterampilan regulasi diri yang dapat dilakukan secara mandiri (Fadillah, M., Suwandewi, A., & Dewi Anjani, 2024). Melalui intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas ini, kualitas hidup lansia di Kelurahan Bandungrejosari diharapkan meningkat, serta risiko stres dan gangguan emosional pada usia lanjut dapat diminimalkan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan pada tanggal 3,4,6 Juni 2026 dilaksanakan secara luring di Balai Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang. Mitra dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan yang berjumlah oleh 45 orang kader kesehatan. Metode pemberdayaan yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah metode ceramah, diskusi, demonstrasi. PkM ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, berikut adalah rincian kegiatan persiapan yang dilakukan:

- a. Pendekatan kepada penanggung jawab pihak Kelurahan Bandungrejosari dan Ketua kader kesehatan;
- b. Secara bersama-sama dengan mitra menyusun skala prioritas permasalahan yang dialami;
- c. Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan setelah adanya diskusi dan kesepakatan mengenai jadwal pelaksanaan serta solusi atas prioritas permasalahan yang dihadapi. Solusi yang telah disepakati dari permasalahan yang ada adalah pemberian edukasi dan pelatihan mengenai *Slow Deep Breathing* sebagai strategi sederhana, aman, dan berkelanjutan untuk meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis lansia, rincian kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Pertemuan 1
 - Pre-test
 - Edukasi mengenai konsep dasar kesejahteraan psikologis lansia, pentingnya regulasi emosi pada usia lanjut, serta prinsip dan manfaat teknik *Slow Deep Breathing*.
- b. Pertemuan 2
 - Mengajarkan kepada Kader cara melaksanakan teknik *Slow Deep Breathing*
- c. Pertemuan 3
 - Redemonstrasi teknik *Slow Deep Breathing*
 - Post-test

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berfokus pada pemberdayaan kader kesehatan dalam pendampingan lansia melalui teknik *Slow Deep Breathing* menunjukkan hasil yang positif baik dari aspek pengetahuan maupun keterampilan kader. Program ini dilaksanakan sebagai upaya menjawab permasalahan mitra yang selama ini belum memiliki pelatihan khusus terkait regulasi emosi dan ketenangan batin lansia, serta belum mengintegrasikan teknik *Slow Deep Breathing* dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia. Peningkatan pengetahuan kader kesehatan dinilai melalui pre dan posttest yang dilakukan pada pertemuan pertama dan ketiga kegiatan PkM, hal ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan pertama kegiatan PkM ini telah berhasil. Berikut Tabel 1 merupakan hasil pre dan posttest kegiatan PkM yang telah dilaksanakan:

Tabel 1. Distribusi kategori pengetahuan *pre-test* dan *post-test* Kader Kesehatan Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang

Kategori	Distribusi Kategori Pengetahuan Pre-Test Dan Post-Test			
	<i>Pre-test (n)</i>	<i>Pre-test (%)</i>	<i>Post-test (n)</i>	<i>Post-test (%)</i>
Baik	40	88,9%	42	93,3%
Cukup	2	4,4%	2	4,4%
Kurang	3	6,7%	1	2,2%
Jumlah	45	100%	45	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar kader telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesejahteraan psikologis lansia dan teknik *Slow Deep Breathing*, yaitu sebanyak 40 orang (88,9%). Namun demikian, masih terdapat kader dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi melalui ceramah, diskusi, modul, serta video pembelajaran, terjadi peningkatan jumlah kader yang memiliki kategori pengetahuan baik menjadi 42 orang (93,3%), sedangkan kategori kurang menurun dari 3 orang (6,7%) menjadi 1 orang (2,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman kader mengenai pentingnya regulasi emosi pada lansia dan manfaat teknik *Slow Deep Breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat. Hasil ini sejalan dengan (Yafet Pradikatama Prihanto, Ellia Ariesti, 2022) yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis demonstrasi efektif meningkatkan kompetensi kader kesehatan.



Gambar 1. Penyampaian materi mengenai konsep dasar kesejahteraan psikologis lansia, pentingnya regulasi emosi pada usia lanjut, serta prinsip dan manfaat teknik *Slow Deep Breathing* pada Kader Kesehatan Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang

Hasil kegiatan ini didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi berupa latihan deep breathing dan *Slow Deep Breathing* mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kondisi psikologis dan kualitas hidup lansia. Penelitian Widiani et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam mampu memperbaiki respons kecemasan pada lansia setelah diberikan secara rutin. Selain itu, (Sari, R. P., Utami, S., & Wulandari,

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

2023) menemukan bahwa latihan pernapasan efektif menurunkan tingkat stres pada lansia. Hasil penelitian lain oleh (Hsu, C. H., Lee, Y. C., & Chen, 2021) juga menjelaskan bahwa latihan pernapasan lambat dapat meningkatkan fungsi sistem saraf otonom dan mengurangi kecemasan pada kelompok lanjut usia.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kompetensi Kader dalam Mempraktikkan Teknik *Slow Deep Breathing* Setelah Pelatihan

Kategori	Tingkat Kompetensi Kader Dalam Mempraktikkan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> Setelah Pelatihan		
	Kriteria Nilai	Jumlah Responden	Persentase
Kompeten	8–10	40	88,9%
Cukup	5–7	4	8,9%
Perlu Pendampingan	< 5	1	2,2%
Jumlah		45	100%

Tabel 2 menggambarkan hasil evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa 40 kader (88,9%) berada pada kategori kompeten, 4 kader (8,9%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 kader (2,2%) yang masih memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Keberhasilan kader dalam mencapai kategori kompeten menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan redemonstrasi efektif digunakan dalam pelatihan keterampilan kesehatan berbasis komunitas. Melalui praktik langsung, kader tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik secara benar. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran keterampilan yang menekankan pengalaman langsung sebagai sarana meningkatkan kompetensi peserta. Secara fisiologis, teknik *Slow Deep Breathing* bekerja dengan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi rileks, menurunkan ketegangan otot, memperlambat frekuensi denyut jantung, serta membantu menstabilkan respons emosional. Oleh karena itu, kemampuan kader dalam mengajarkan teknik ini kepada lansia memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan di tingkat komunitas



Gambar 2. Demonstrasi cara melakukan teknik *Slow Deep Breathing* pada Kader Kesehatan Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang

Dalam konteks pendidikan kesehatan modern, keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari kemampuan peserta dalam menerapkan keterampilan secara nyata (*skill-based learning*) (Yafet Pradikatama, Emy Sutiarsih, 2021). Literatur terkini menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif harus mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotor, terutama dalam pelatihan kesehatan berbasis komunitas (World Health Organization,

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

2023). Hasil redemonstrasi yang sangat baik menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil mencapai domain psikomotor secara optimal (Djawa, 2021).

Faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pelatihan adalah Dukungan dari Kepala Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang dan Ketua Tim Penggerak PKK Kelurahan Bandungrejosari serta Ketua Kader Kesehatan, sehingga memberikan rasa percaya diri kepada kader dan mendorong pelaksanaan kegiatan yang berkelanjutan. Materi pelatihan yang diberikan, seperti manfaat manfaat teknik *Slow Deep Breathing* disusun dengan pendekatan praktis dan kontekstual sesuai dengan tugas kader di lapangan. Hal ini memudahkan peserta untuk menyerap materi dan mengaplikasikannya secara langsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang pemberdayaan kader kesehatan dalam pendampingan lansia melalui teknik *Slow Deep Breathing* di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan edukasi, demonstrasi, dan evaluasi yang diberikan mampu meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memahami konsep kesejahteraan psikologis lansia, regulasi emosi, serta manfaat teknik *Slow Deep Breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk penguatan ketenangan batin lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik, sebagaimana terlihat dari antusiasme peserta yang hadir serta sikap kooperatif mereka dalam mengikuti setiap tahapan pertemuan yang diadakan. Hasil evaluasi pencapaian yang menunjukkan perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest membuktikan adanya peningkatan pemahaman para kader kesehatan lansia.

Rekomendasi dari kegiatan ini kader kesehatan diharapkan menerapkan secara rutin teknik *Slow Deep Breathing* dalam kegiatan Posyandu Lansia maupun kunjungan kesehatan di masyarakat. Kader juga perlu terus melatih keterampilan yang telah diperoleh serta melakukan edukasi kepada lansia dan keluarga agar latihan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, pengelola, perawat, dan kader kesehatan serta seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Djawa, B. E. (2021). *Aplikasi Teori Comfort Kolcaba pada Asuhan Keperawatan Ny.L.L.M Dengan Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Karya*. 189. <http://repository.poltekkeskupang.ac.id/id/eprint/3513%0A>
- Fadillah, M., Suwandewi, A., & Dewi Anjani, A. (2024). The effectivity of Slow Deep Breathing and murottal Al-Qur'an therapy to reduce elderly's anxiety. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 72–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.554>
- Hsu, C. H., Lee, Y. C., & Chen, H. M. (2021). Positive Reinforcement Strategies in Mental Health Rehabilitation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(5), 469–475. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.05.012>
- Khan, M. J., Kabir, R., & Khan, A. B. (2021). Effects of Slow Deep Breathing on heart rate variability and stress reduction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 453–468. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12529-021-09984-2>
- Li, Y., Wang, J., Zhang, X., & Liu, Y. (n.d.). Effectiveness of reminiscence therapy on depression, anxiety, and life satisfaction in older adults: A meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 43, 143–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.11.010>
- Making, M. A., Banhae, Y. K., Nugroho, F. C., & Meo, M. L. N. (2024). Pengalaman Keluarga Sebagai Caregiver: Pengalaman Keluarga Sebagai Caregiver Dalam Merawat Pasien Hipertensi Selama Masa Covid 19. *Nursing Arts*, 18(2), 150–159.
- Nasution, F., Rambe, I. M., Ramadani, S. V., Tanjung, N. A., Anjani, N., & Fanani, W. A. (2024). Batasan

Pemberdayaan kader kesehatan dalam penguatan ketenangan batin lansia melalui teknik *slow deep breathing*

- Usia Dewasa Akhir (Lansia) dan Keadaan Penduduk Lansia di Indonesia. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(3), 1972–1980.
- Noviatun Puji Astuti, Asrowi Asrowi, N. S. (2020). Krisis Kasih Sayang, Kesepian Jiwa, dan Kesiapan Kematian pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.20961/jpk.v4i2.46027>
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Jurnal Ners LENTERA, Vol. 5, No. 1, Maret 2017 Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia di Rumah (STUDI FENOMENOLOGI). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Prihanto, Y. P., Misc, S. F. A. S. S., & Indriyani, O. (2023). Pemberdayaan Caregiver Lks Lu Pangesti Lawang Acceptance and Commitment Therapy (Act) Sesi I Dan Ii. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 196. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.12284>
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.115>
- Sari, R. P., Utami, S., & Wulandari, D. (2023). Family support and quality of life in patients with chronic diseases. *Jurnal Ners*, 18(2), 210–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jn.v18i2.34567>
- World Health Organization. (2003). *Adherence to long-term therapies: Evidence for action*.
- World Health Organization. (2023). *Consolidated guidelines on health promotion and skill-based community interventions*. . WHO Press.
- Yafet Pradikatama, Emy Sutiyarsih, E. L. (2021). PELATIHAN KADER KESEHATAN TENTANG TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI DUSUN WONOSARI, DESA PANDANSARI KECAMATAN PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanis*, 6(2), 18–22.
- Yafet Pradikatama Prihanto, Ellia Ariesti, A. S. (2022). Studi Fenomenologi : Mekanisme Koping Penyintas Covid 19 Saat Didiagnosis Positif Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 12(1), 27–31.