

Hubungan dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi Di des babakanjati kecmtn ciganda mekar tahun 2025

Elda Aulia Pahlevi , Khusnul Aini

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

., Aini, K., Mawaddah, A. U., & Pahlevi, E. . (2025). hubungan dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi di des babakanjati kecamatan cigandamekar tahun 2025 . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Elda Aulia Pahlevi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia; eldaaulia16@gmail.com



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada tahun 2019 sekitar 1.13 miliar juta orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 34,1%, angka hipertensi di Kabupaten Kuningan yaitu 82.946 , sedangkan hipertensi di Desa Babakanjati pada usia 50-75 tahun sebanyak 160 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025..

Metode:

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik deskriptif dengan desain penelitian yaitu *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia antara 50-75 tahun yang menderita hipertensi sebanyak 160 orang, sampel sebanyak 114 orang, teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang diwawancara. Uji statistik menggunakan *Rank Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian Analisis univariat dari variabel dukungan emosional keluarga sebagian besar responden memiliki dukungan emosional keluarga yang tidak mendukung (57%), variabel pengetahuan lebih dari setengah memiliki pengetahuan yang tidak berkualitas (60,%), variabel kepatuhan pembatasan konsumsi garam lebih dari setengahnya memiliki kepatuhan yang kurang (61,4%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 antara variabel dukungan emosional keluarga, variabel pengetahuan dan variabel kepatuhan pembatasan konsumsi

Kesimpulan:

Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan emosional keluarga dan pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025

ABSTRACT

Background: Excessive n,b hgjhggfgggf smartphone use can cause dependency known as nomophobia, which has a negative impact on the quality of sleep in adolescents. One method that can be used to overcome this problem is thought stopping therapy. This study aims to analyze the effectiveness of thought stopping therapy on reducing the level of nomophobia and improving sleep quality in adolescents in Kertaungaran Village, Sindang Agung District, Kuningan Regency in 2025.

Method: Quasi-experimental design with one-group pretest-posttest design. The research sample used purposive sampling of 30 adolescents. The research instrument used the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the Sleep Quality Questionnaire (KKT). Data analysis was carried out using the T-Test.

Results: The results showed a significant difference in nomophobia levels and sleep quality before and after the thought stopping therapy, with a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$). The mean nomophobia score decreased from 54.27 to 43.27, while the mean sleep quality score improved from 18.90 to 11.50.

Conclusion: The provision of thought stopping therapy has an effect on reducing the level of nomophobia and improving sleep quality in adolescents in Kertaungaran Village. It is expected that adolescents can use thought stopping therapy as a strategy in overcoming nomophobia and improving sleep quality.

Keywords: Thought stopping, nomophobia, sleep quality, adolescents

Pendahuluan

Peningkatan daya tahan kardiovaskular sangat penting untuk meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan sistem peredaran darah secara keseluruhan. Hal ini juga berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan intensitas lebih tinggi dalam durasi yang lebih lama. Daya tahan kardiovaskular yang baik tidak hanya meningkatkan kapasitas kerja fisik tetapi juga membantu tubuh menjadi lebih tahan terhadap kelelahan, sehingga memungkinkan individu menjalani aktivitas dalam jangka waktu yang lebih panjang secara efektif (Nur et al., 2023).

Hipertensi merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang lebih dari 90 mmHg. Sebagai salah satu penyakit kronis, hipertensi menyerang sistem pembuluh darah. Karena seringkali tidak menunjukkan gejala, penyakit ini dikenal sebagai "Silent Killer". Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi berpotensi menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius (Hervina et al., 2024).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan antar individu melalui kontak apapun. PTM menjadi penyebab utama kematian global, dengan sekitar 35 juta orang meninggal setiap tahun atau setara dengan 60% dari total kematian di seluruh dunia. Sebanyak 80%

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebanyak 1.13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Selain itu, WHO memperkirakan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi (WHO, 2019). Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan 25% dari total penduduk. Selain itu, penduduk yang

terdiagnosis mengidap penyakit hipertensi terus meningkat. Diperkirakan setiap tahunnya yang meninggal akibat penyakit hipertensi serta komplikasinya sebanyak 9,4 juta orang (Widia Cahyani Hia, 2023).

Hipertensi atau darah tinggi sering dianggap sepele, tetapi memiliki dampak besar terhadap kesehatan masyarakat. Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah yang umum, memengaruhi kesejahteraan masyarakat sekaligus produktivitas. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke (Putri, 2024).

kasus ini terjadi di negara-negara berkembang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Saat ini, PTM seperti kanker, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan gangguan pernapasan kronis menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dan perkembangan manusia. Beberapa faktor risiko yang dapat dicegah, seperti kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, konsumsi zat adiktif, kurangnya aktivitas fisik, serta lingkungan yang tidak mendukung kesehatan, berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya PTM (Fitri Suciana et al., 2022).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44,1%, sedangkan prevalensi hipertensi terendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi di berbagai kelompok usia adalah sebagai berikut: prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok umur 31- 44 tahun

(31,6%), umur 45-54 (45,3%), dan umur 55-64 tahun (55,2%) (Fibriana & Artikel, 2023).

Populasi lansia lebih dari setengahnya mengalami tekanan darah yang melebihi batas normal, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Kenaikan tekanan darah pada lansia dianggap sebagai akibat dari proses penuaan. Saat ini, salah satu masalah kesehatan global yang signifikan adalah hipertensi. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014, tercatat 18,781 juta orang Indonesia berusia 65 tahun ke atas, dan diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi 36 juta orang pada tahun 2025. Selain itu, hipertensi menjadi masalah kesehatan paling umum di Indonesia (Nina Putri C & Meriyani, 2020).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko tekanan darah tinggi mencakup usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, faktor genetik, kebiasaan merokok, asupan garam dan lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, obesitas, stres, konsumsi alkohol, penggunaan estrogen, serta kurangnya aktivitas fisik. Hipertensi adalah kondisi berbahaya yang sering kali tidak disadari atau tidak menunjukkan gejala pada penderitanya (Isrizal & Romliyadi, 2022).

Dampak negatif dari tingginya konsumsi garam atau kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi masyarakat. Asupan garam yang berlebihan meningkatkan penyerapan natrium ke dalam pembuluh darah, yang menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Selain itu, konsumsi garam yang tinggi juga memicu pelepasan hormon natriuretik secara berlebihan, yang secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Tujuan diet garam adalah untuk menormalkan tekanan darah dan menerapkan pola makan rendah garam. Diet rendah garam dirancang untuk mengurangi faktor risiko lain, seperti kelebihan berat badan, kadar kolesterol tinggi, dan peningkatan asam urat dalam darah. Selain itu, perhatian juga harus diberikan pada kondisi penyerta, seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, diabetes mellitus, dan penyakit degeneratif lainnya yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Welviana & Waliyo,

2018). Dukungan keluarga memegang peranan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet garam yang dianjurkan. Karena keluarga memiliki hubungan yang dekat, mereka dapat membantu pasien mengontrol pola makan, mengingatkan untuk mematuhi diet, dan mendorong perubahan gaya hidup sesuai dengan arahan medis. Dukungan ini tidak hanya membantu menjaga konsistensi pasien dalam menjalani diet, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan mereka. Selain itu Pengetahuan berperan

penting dalam mendorong seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat, khususnya dalam mengubah gaya hidup untuk mencegah hipertensi menjadi lebih parah. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet hipertensi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemampuannya untuk mengambil langkah-langkah yang mendukung kepatuhan terhadap diet hipertensi. Pengetahuan yang memadai mempermudah seseorang untuk memahami pentingnya pola makan sehat dan menjalankannya secara konsisten (Siregar et al., 2022).

Peran edukasi tentang diet sehat dan gizi seimbang bagi penderita hipertensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai pengelolaan pola makan yang tepat. Dengan edukasi ini, diharapkan penderita hipertensi mampu mengatur diet secara mandiri, menjaga tekanan darah tetap stabil, dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Edukasi juga membantu masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan jangka panjang (Marbun et al., 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan pada tahun 2023, angka Hipertensi di kabupaten Kuningan mencapai 82.946 kasus. dan puskesmas cigandamekar merupakan wilayah yang menempati urutan kedua sebagai daerah dengan angka hipertensi tertinggi di kabupaten Kuningan. Semakin tinggi dukungan emosional yang keluarga berikan

terhadap lansia penderita hipertensi maka semakin tinggi pula kepatuhan pembatasan konsumsi garam pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara dan kuesioner, didapatkan data dari 10 orang lansia dengan hipertensi di Desa Babakanjati, yang mengisi kuesioner dukungan emosional keluarga didapatkan hasil 6 orang atau 60% termasuk kategori dukungan emosional kurang karena rasa empati dan kurang perhatian dari keluarga serta beberapa lansia hidupnya sendiri, 4 orang atau 40% termasuk kategori dukungan keluarga baik karena keluarga sangat mendukung dan memberikan perhatian serta semangat kepada lansia penderita hipertensi dengan memperhatikan asupan makanan yang sehat terutama makanan asin yang mengandung tinggi garam. Dalam variabel pengetahuan 7 orang atau 70 % termasuk kategori cukup dan 3 orang atau 30 % dalam kategori baik. Sedangkan variabel kepatuhan pembatasan konsumsi garam 6 orang atau 60 % termasuk kategori kurang dan 4 orang atau 40 % termasuk kategori baik.

Tujuan dari *thought stopping* adalah menghilangkan pikiran yang tidak diinginkan,

tidak realistis, tidak produktif, dan yang menyebabkan kecemasan. Saat menggunakan teknik ini, individu diminta untuk membayangkan situasi yang membuat mereka cemas dan memunculkan pikiran cemas tersebut. Kemudian, kata "STOP" diucapkan sebagai distraksi untuk menghentikan pikiran cemas tersebut. Setelah kata "STOP" diucapkan, individu berhenti memikirkan situasi dan pikiran yang membuat mereka cemas, lalu menggantinya dengan pikiran positif atau asertif. Prosedur ini dilatih beberapa kali, mulai dari mengucapkan "STOP" dengan suara keras hingga hanya dalam hati, agar individu dapat menerapkannya secara mandiri tanpa bantuan terapis (Wahyuni Sari & Abdullah, 2021).

Metode

Rancangan yang digunakan adalah Jenis analitik deskriptif dengan desain penelitian yaitu cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia antara 50-75 tahun yang menderita hipertensi sebanyak 160 orang, sampel sebanyak 114 orang, teknik sampling menggunakan purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument penelitian menggunakan kuesioner yang diwawancara. Uji statistik menggunakan Rank Spearman.

Hasil

Tabel 1 Dukungan Emosional Keluarga dengan Kepatuhan Pembatasan Konsumsi Garam (n:114)

Dukungan Emosional Keluarga	Kepatuhan pembatasan konsumsi garam						Total		P-Value	r
	Baik		Cukup		Kurang					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	7	50,0	6	42,9	1	8,6	14	100	0,000	0,891
Cukup	2	5,7	29	82,9	4	11,4	35	100		
Kurang	0	0,0	0	0,0	65	100	65	100		
Total	9	55.7	35	30.7	70	55.7	114	100		

Dari hasil Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukan hasil dari 14 responden yang memiliki dukungan emosional kategori baik, terdapat responden yang memiliki kepatuhan kurang yaitu 1 orang (8,6%), 6 orang kategorik

cukup (42,9%) , dan 7 orang dalam kategori kurang (50%). Hasil dari 35 responden yang memiliki dukungan emosional cukup, terdapat 2 orang responden yang memiliki kepatuhan baik, 29 orang kategori cukup dan 1 orang dalam

kategori kurang. Hasil dari 65 responden yang memiliki dukungan emosional kategori kurang, hampir seluruhnya responden memiliki kepatuhan kurang yaitu 65 orang (100%).

Dari hasil pengujian statistik menggunakan uji rank-spearman diperoleh nilai $p\text{-value} < \alpha$. Pada tahap kesalahan 5% didapatkan hasil arah korelasi positif dengan nilai korelasi sebesar 0,891 atau memiliki kekuatan korelasi yang termasuk dalam kategori sangat kuat. Kemudian dilakukan ada

tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini hasil uji rank-spearman menunjukkan hasil yang signifikan yaitu $p\text{-value}$ 0,000. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,5 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pembatasan Konsumsi Garam Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025.

Tabel 2 Hubungan antara pengetahuan dengan Kepatuhan Pembatasan Konsumsi Garam pada Lansia penderita Hipertensi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025 (n= 114)

Pengetahuan	Kepatuhan pembatasan konsumsi garam						Total		P-Value	r
	Kurang		Cukup		Baik					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	1	8,3	5	41,7	6	50,0	12	100	0,000	0,899
Cukup	2	6,1	28	84,8	3	9,1	33	100		
Kurang	67	97,1	2	2,9	0	0	69	100		
Total	70	61,4	35	30,7	9	50,0	114	100		

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan hasil dari 69 responden yang memiliki pengetahuan kurang, hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 67 orang (97,1%). Sedangkan 14 responden yang memiliki pengetahuan kategori baik, terdapat responden yang memiliki kepatuhan pembatasan konsumsi garam baik yaitu 1 orang (8,3%).

Dari hasil pengujian statistik menggunakan uji rank-spearman diperoleh nilai $p\text{-value} < \alpha$. Pada tahap kesalahan 5% didapatkan hasil arah korelasi positif dengan nilai korelasi sebesar 0,899 atau memiliki

kekuatan korelasi yang termasuk dalam kategori sangat kuat. Kemudian dilakukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini hasil uji rank-spearman menunjukkan hasil yang signifikan yaitu $p\text{-value}$ 0,000. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,5 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara Dukungan Emosional Keluarga dan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pembatasan Konsumsi Garam Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar Tahun 2025.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *nomophobia* dan kualitas tidur sebelum diberikan terapi *thought stopping* menunjukkan bahwa rata-rata skor *nomophobia* sebelum intervensi adalah 54.27 dan rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi adalah 18.90. Sebagaimana *nomophobia* kategori sedang (50%) dan kualitas tidur kategori buruk (83,3%). Berdasarkan hasil kuesioner diperoleh responden merasa tidak nyaman tanpa akses

dan signal yang kuat ketika ingin memperoleh berbagai informasi melalui *smartphone* saya, kesal jika saya tidak bisa mendapat informasi pada *smartphone* ketika saya ingin memperolehnya, Kehabisan baterai di *smartphone* akan membuat saya cemas, takut tidak bisa terhubung ke orang lain, khawatir karena keluarga dan teman-teman tidak bisa menghubungi.

Penelitian lain tentang *nomophobia* pada remaja dilakukan Riyanti (2021)

menunjukkan bahwa 132 siswa (42.6%) mengalami *nomophobia* ringan, 45 siswa (14.5%) mengalami *nomophobia* sedang dan 133 siswa (42.9%) mengalami *nomophobia* berat. Penyebab timbulnya *nomophobia* berdasarkan penelitian Pasongli (2020) didapatkan ada hubungan antara jenis kelamin, usia, status tinggal, kepemilikan smatphone dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, dengan *p-value* < 0,001. Hasil penelitian Rahmah (2024) Faktor penyebab tersering *nomophobia* pada remaja yang signifikan mencakup durasi penggunaan telepon genggam, jenis kelamin perempuan, dan kesepian. Berdasarkan penelitian Nugraha (2023) tentang faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja menunjukkan bahwa Faktor lingkungan dan penggunaan *Gadget* sangat berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian yang dilakukan Muniroh (2021) menunjukkan faktor Usia, stress emosional, stress akademik, lingkungan, *handphone* dan internet. Remaja seringkali tidur pada waktu yang tidak konsisten (misalnya tidur terlalu larut atau bangun terlalu pagi). Ketidakpastian dalam jam tidur ini bisa menyebabkan gangguan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. Tidur di tempat tidur yang tidak nyaman, suhu ruangan yang tidak sesuai, atau kebisingan di sekitar tempat tidur bisa menyebabkan tidur yang terganggu dan tidak nyenyak (Naryati, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *nomophobia* dan kualitas tidur setelah diberikan terapi *Thought Stopping* menunjukkan adanya penurunan skor *nomophobia* dengan rata-rata 43.27 dan peningkatan kualitas tidur dengan rata-rata 11.50.

Terapi *Thought Stopping* dapat membantu remaja untuk mengidentifikasi dan mengontrol pola pikir yang berhubungan dengan kecemasan akan kehilangan akses ke ponsel mereka, misalnya dengan mengajarkan mereka untuk mengalihkan perhatian atau berfokus pada aktivitas lain yang lebih produktif. Dengan menghentikan pemikiran obsesif tentang ponsel dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif, remaja

dapat mengurangi kebutuhan mereka untuk terus-menerus memeriksa ponsel atau merasa cemas jika tidak dapat mengaksesnya (Aziz, 2024). *Thought stopping* dapat membantu mengurangi kecemasan terkait *nomophobia* dengan cara menghentikan pikiran-pikiran negatif atau cemas yang berulang saat jauh dari ponsel.

Teknik ini dapat membantu individu mengendalikan reaksi emosional dan mengurangi kecemasan, sehingga mengurangi dampak *nomophobia*. *Thought stopping therapy* dapat mencegah gangguan mental emosioanal dengan menghentikan alur pikiran negatif melalui stimulus dengan instruksi "STOP" guna menghambat atau menghentikan pemikiran atau perilaku maladaptif, *thought stopping therapy* untuk mengatasi rasa cemas, stress hingga depresi (Jayanti, 2024).

Hasil uji statistik *Paired T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian Terapi *Thought Stopping* terhadap tingkat *nomophobia* ($p = 0.000$) dan kualitas tidur ($p = 0.000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *thought stopping* efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* dan meningkatkan kualitas tidur pada remaja di Desa Kertaungaran.

Penelitian Muttaqien (2022) dengan responden lansia, menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan analisis $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil $p0.00$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_1) diterima yang artinya ada pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap kualitas tidur lansia di balai Lanjut Usia Mandalika NTB. Kondisi *Nomophobia* berkaitan dengan kecemasan remaja terhadap gadget nya, terapi ini juga dapat menurunkan kecemasan pada remaja, seperti penelitian yang di lakukan oleh Sari (2022) berdasarkan analisis *Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui skor *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen (KE). Hasil analisis uji beda menunjukkan pada kelompok eksperimen (KE) yaitu pada skor *pre-test* dengan *post-test* menunjukkan koefisien $z = -2.023$, dan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat

kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa *thought stopping*.

Terapi *Thought Stopping* juga mengajarkan individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif. Misalnya, setelah menghentikan pikiran negatif tentang ponsel, remaja dapat mulai berfokus pada hal-hal positif lainnya dalam hidup mereka, seperti berinteraksi langsung dengan orang lain atau menikmati waktu tanpa gangguan teknologi. Ini membantu mereka untuk mengurangi ketergantungan pada ponsel dan merasa lebih nyaman tanpa perangkat tersebut (Prasetyo, 2023).

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden yang memiliki dukungan emosional kurang sebanyak 65 responden (57%).
2. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 69 responden (60,5%).
3. Sebagian besar responden yang memiliki kepatuhan pembatasan konsumsi garam kurang sebanyak 70 responden (61,4%).
4. Terdapat hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi 0,899.
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan pembatasan konsumsi garam di Desa Babakanjati Kecamatan Cigandamekar $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi 0,891.

Daftar Pustaka

- Ali, Z. Z., & Murdiana, E. (2020). Peran Dan Fungsi Keluarga Dalam Pendampingan Pendidikan Anak Ditengah Pandemi Covid-19. *Jsga: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(01), 120–137. Adriana, N. G., & Zirmansyah, Z. (2021). Pengaruh Pengetahuan Parenting Terhadap Keterlibatan Orangtua Di Lembaga Paud. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (Audhi)*, 1(1), 40.

<https://doi.org/10.36722/Jaudhi.V1i1.565>

- Agustina, Ardiansya, & Rezka Nurvinanda. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Perilaku Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang. *Nursing Science Journal (Nsji)*, 4(2), 198–211.

<https://doi.org/10.53510/Nsj.V4i2.211>

- Ali, Z. Z., & Murdiana, E. (2020). Peran Dan Fungsi Keluarga Dalam Pendampingan Pendidikan Anak Ditengah Pandemi Covid-19. *Jsga: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(01), 120–137.

- Amalia Senja, T. P. (2019). Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver (Nur Syamsiyah (Ed.)). Bumi Medika.

- Anam, K. (2020). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102.

<https://www.rumahjurnal.net/index.php/Langsang/Article/View/15>

- Aninditya, M. H., Handi, H., & Mariati, L. H. (2024). Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas La' Diato. 1(2), 21–29.

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*.

<https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/pustaka/98698/prosedur-penelitian-suatu-pendekatan-praktik.html>

- Arindari, D. R., & Rina, P. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ariodillah. *Excellect Midwifery Journal*, 5(1), 95–103.

- Assyfa, N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 13–21.

<https://doi.org/10.52774/Jkfn.V7i1.129>

- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien

- Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. Gizi Indonesia, 44(1), 109–120.
<https://doi.org/10.36457/Gizindo.V44i1.559>
- Ayuni, K. P. D. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara Tahun 2020. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.56586/EC.V1i1.2>
- Badriah Dewi Lailatul. (2019). Metodologi Penelitian Ilmu - Ilmu Kesehatan. Carles, Emi Yulita, M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Nucl. Phys., 13(1), 104–116.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33559/Eoi.V5i2.1408>
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. (2018). Hubungan Asupan Natrium Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Kota Makassar. Media Gizi Pangan, 25(1), 11.
<https://doi.org/10.32382/Mgp.V25i1.52>
- Erika, E., & Fridayana Fitri, R. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Menopause Dan Pemberian Dukungan Pada Lansia Di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan. Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 147–159.
<https://doi.org/10.51771/Jukeshum.V3i1.489>
- Fentina Dwi Natabea, A. N. K. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Palrejo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang The. Fentina Dwi Natabea, Ahmad Nur Khoiri*, 44(1), 134–140.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33023/Jikep.V10i3.2429>
- Fibriana, A. I., & Artikel, I. (2023). Higeia Journal Of Public Health Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. 7(1), 123–134.
- Fitri Suciana, Kusumaningrum, P. R., Saifudin Zukhri, & Sulistya Mawardi, S. F. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Rendah
<https://journal.pubsains.com/index.php/jps>
- Aziz, B., Rasmanah, M., & Fitri, H. U. (2024). keefektifan konseling kelompok teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecanduan judi online (slot) pada mahasiswa. *cons-iedu*, 4(2), 220-230.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Jayanti, D. M. A. D. (2024). pengaruh *thought stopping* therapy terhadap gangguan mental emosional pada remaja. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 7(1), 96-105.
- Muniroh, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 5(1), 15-26.
- Muttaqien, M., Dramawan, A., & Mawaddah, E. (2022). Pengaruh Terapi *Though Stopping* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika. *Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS)*, 1(1), 6–10.
<https://doi.org/10.32807/jenius.v1i1.5>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan di fakultas ilmu keperawatan universitas muhammadiyah jakarta tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13.
<https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Notoatmodjo. (2022). Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. *Rikeka Ciptakan*.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan

dengan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).

- Prasetyo, Yehezkiel Aurelius Flavia (2023) *pengaruh terapi thought stopping terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di stikes panti waluya malang*. Other thesis, STIKES Panti Waluya malang.
- Rahmah, A. A., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). studi meta analisis determinan penyebab nomophobia dikalangan remaja. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157-164.
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Simamora, A. A., Sagala, N. S., & Napitupulu, N. F. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Syafa Fadhillah Tegar Andalas. (2024). *Pengguna Aktif Smartphone di Indonesia*. DataReportal.
- Wahyuni Sari, D., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 139–148. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>
- Yenes, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Klas IIB Lubuk Basung. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 46–53.