



## **GROUP PSYCHOTHERAPY DENGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) DI MASYARAKAT**

**Dyah Wahyuningsih<sup>1</sup>, Widyo Subagyo<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

dyahwahyuningsih@poltekkes-smg.ac.id<sup>1</sup>, widyosubago@poltekkes-smg.ac.id<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Prevalensi gangguan jiwa di Indonesia masih tinggi. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 mencatat dari jumlah penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun ada 9,8 persen atau lebih dari 20 juta orang terkena gangguan mental emosional sebanyak 6,1 persen atau sekitar 12 juta orang mengalami depresi dan 450.000 menderita skizofrenia/psikosis yang merupakan gangguan jiwa berat. Diperlukan upaya rehabilitatif kesehatan jiwa untuk mencegah disabilitas, memulihkan fungsi sosial, fungsi okupasional dan memberikan kemampuan ODGJ agar mandiri di masyarakat melalui intervensi *group psychotherapy* dengan media video tutorial. Tujuan penelitian mengidentifikasi pengaruh *group psychotherapy* dengan media video tutorial terhadap kemandirian ODGJ. Desain penelitian *one group pre dan posttest design*. Sampel penelitian adalah pasien gangguan jiwa di wilayah Puskesmas Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah berjumlah 52 orang. Instrumen untuk mengukur kemandirian menggunakan skala *Barthel Index*. Analisis perbedaan kemandirian ODGJ sebelum dan sesudah *group psychotherapy* dengan media video tutorial menggunakan *uji pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *group psychotherapy* dengan media video tutorial terhadap tingkat kemandirian ODGJ ditunjukkan dengan *p value* 0,000 (< 0,05).

**Kata kunci :** group psychotherapy, video tutorial, kemandirian, gangguan jiwa

### **Abstract**

The prevalence of mental disorders in Indonesia is still high. Data from the Indonesian Ministry of Health in 2018 noted that of the total population of Indonesia aged more than 15 years, 9.8 per cent or more than 20 million people were affected by mental emotional disorders, 6.1 per cent or around 12 million people experienced depression and 450,000 suffered from schizophrenia/psychosis which is a severe mental disorder. Mental health rehabilitative efforts are needed to prevent disability, restore social function, occupational function and provide the ability of ODGJ to be independent in the community through group psychotherapy interventions with video tutorial media. The purpose of the study was to identify the effect of group psychotherapy with video tutorial media on the independence of ODGJ. The research design was one group pre and posttest design. The research sample was 52 patients with mental disorders in the Sumbang Health Centre area, Banyumas Regency, Central Java. The instrument to measure independence used the Barthel Index scale. Analysis of differences in the independence of ODGJ before and after group psychotherapy with video tutorial media using pearson correlation test. The results showed that there was a significant effect of group psychotherapy with video tutorial media on the level of independence of ODGJ indicated by *p value* of 0.000 (<0.05).

**Keywords:** group psychotherapy, video tutorials, independence, mental disorders

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : Kampus 8 Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Purwokerto, Jl. Adipati Mersi, Kelurahan Mersi, Kec. Purwokerto Timur, Kab. Banyumas, Jawa Tengah

Email : dyahwahyuningsih@poltekkes-smg.ac.id

Phone : 081325929836

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, terdapat 23 juta orang menderita gangguan kejiwaan skizofrenia atau psikosis. Dari jumlah tersebut, hanya 31,3 persen yang mendapatkan layanan kesehatan spesialis jiwa. Sementara data Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 mencatat dari jumlah penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun ada 9,8 persen atau lebih dari 20 juta orang terkena gangguan mental emosional, sebanyak 6,1 persen atau sekitar 12 juta orang mengalami depresi dan 450.000 menderita skizofrenia/psikosis yang merupakan gangguan jiwa berat. Sedangkan data di Kabupaten Banyumas menunjukkan sasaran ODGJ Berat pada tahun 2021 sebanyak 2.720 (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2022). Sasaran ODGJ berat pada tahun 2022 sebanyak 2.961 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2023). Data ini menunjukkan peningkatan jumlah ODGJ di Kabupaten Banyumas yang cukup signifikan.

Tingginya prevalensi gangguan jiwa menyebabkan beberapa dampak diantara GBD (*Global Burden Diseases*) dan YLL. Antara tahun 1990 dan 2019 jumlah DALY global akibat gangguan mental meningkat dari 80,8 juta menjadi 125,3 juta, proporsi DALY meningkat dari 3,1 % menjadi 4,9 %. YLD dari gangguan mental berkontribusi besar yaitu 125,3 juta (14,6 % dari YLD Global) disebabkan gangguan mental. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa tetap menjadi salah satu terbesar penyebab beban diseluruh dunia *Global Burden Disease* (GDB) (Ferrari et al., 2022). Permasalahan terkait gangguan jiwa yaitu masih tingginya angka kekambuhan. Secara global angka kekambuhan pada penderita gangguan jiwa mencapai 50%-92% yang disebabkan karena ketidakpatuhan dalam berobat maupun karena kurangnya dukungan dan kondisi kehidupan yang rentan dengan meningkatnya stres. Klien dengan diagnosa skizofrenia diperkirakan akan kambuh 50% pada tahun pertama, 70% pada tahun kedua setelah pulang dari rumah sakit, kekambuhan 100% pada tahun kelima. Data kunjungan pasien di Poliklinik Rawat Jalan RSJD Provinsi Jambi tahun 2016 berjumlah 38.330 kunjungan, dari jumlah tersebut sebanyak 35.448 kunjungan merupakan kunjungan berulang dan sisa 2882 adalah kunjungan baru (Pebrianti, 2021).

Besarnya dampak dan kekambuhan yang muncul akibat gangguan jiwa, maka pemerintah melakukan upaya dalam penatalaksanaan rehabilitatif yang memadai. Upaya rehabilitatif kesehatan jiwa merupakan kegiatan dan atau serangkaian kegiatan pelayanan Kesehatan Jiwa yang ditujukan untuk mencegah atau mengendalikan disabilitas, memulihkan fungsi sosial, memulihkan fungsi okupasional, mempersiapkan dan memberi kemampuan ODGJ agar mandiri di masyarakat. Upaya rehabilitasi yang dimaksud dijelaskan dalam pasal 2 meliputi motivasi dan diagnosis psikososial, perawatan dan pengasuhan, pelatihan vokasional dan pembinaan kewirausahaan, bimbingan mental spiritual, bimbingan fisik, bimbingan sosial dan konseling psikososial, pelayanan aksesibilitas, bantuan sosial dan asistensi sosial, bimbingan resosialisasi, bimbingan lanjut dan/atau rujukan (Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, 2014). Kegiatan rehabilitasi psikiatri melibatkan tenaga multidisiplin dimana pasien secara selektif menjalani kegiatan terarah, terpadu dan berkesinambungan di semua tingkatan pelayanan. Rehabilitasi psikiatri mempunyai tiga fokus utama yaitu pada aspek kemandirian, sosialisasi dan kemampuan bekerja sesuai dengan profesi semula (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 406/Menkes/SK/VI/2009 Tentang Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Komunitas, 2009).

Salah satu intervensi untuk meningkatkan kemandirian ODGJ di masyarakat yaitu dengan adanya kelompok psikoterapi. Partisipasi dalam pengalaman terapi kelompok akan menghilangkan perasaan-perasaan terisolasi dalam diri pasien dan keunikan dari penyakitnya, dan demikian menghilangkan kecemasan-kecemasannya dan mendorongnya untuk membicarakan perasaan-perasaan batinnya dengan sepenuh hati (Trinurmi, 2021). Pemberian intervensi psikoterapi suportif secara kelompok pada penderita skizofrenia hebephrenik dapat membantu pasien mempersiapkan diri dalam menjalankan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari kembali. Pada pasien ditemukan adanya perubahan aspek pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih adaptif sehingga dapat mengurangi munculnya kekambuhan kekambuhan (Fitriani, 2018).

Meningkatnya penggunaan teknologi di masyarakat, menyebabkan inovasi berbagai media dalam mendukung upaya kesehatan, antara

media audiovisual untuk memberikan informasi kesehatan. Psikoterapi kelompok di bantu dengan media video tutorial dapat meningkatkan ketertarikan peserta. Pemberian informasi dengan video dapat meningkatkan daya tarik dan minat belajar, memudahkan pemahaman konsep atau materi yang kompleks, meningkatkan motivasi belajar, lebih mudah di akses dan fleksibel melalui berbagai perangkat elektronik seperti laptop, tablet, atau smartphone (Asari et al., 2023). Hal ini di dukung bahwa pelatihan penanganan kegawatdaruratan perilaku kekerasan menggunakan media audivisual dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat, keluarga dan kader kesehatan jiwa (Wahyuningsih et al., 2022).

## METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "one group pre dan posttest design". Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *group psychotherapy* dengan media video tutorial untuk meningkatkan kemandirian aktifitas sehari-hari (*activity daily living*) ODGJ. Populasi penelitian yaitu 60 sasaran ODGJ di Wilayah Puskesmas Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2023). Jumlah sampel 52 orang menggunakan perhitungan tabel Krejcie & Morgan (1970). Dari jumlah sampel yang memenuhi kriteria yaitu minum obat secara teratur, tinggal serumah dengan anggota keluarga dan keluarga memiliki *smartphone*, kemudian diambil secara *random sampling*. Intervensi *group psychotherapy* dengan media video tutorial dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam 1 bulan.

Kuesioner pengukuran kemandirian aktifitas sehari-hari ODGJ menggunakan instrumen kemandirian skala *Barthel Index*, meliputi penilaian kemampuan untuk makan, mandi, kebersihan diri, berpakaian, BAK, BAB, berpindah, berjalan, naik tangga, terdiri atas 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban /skor antara 0,+1,+2,+3. Rentang skor 0-100, dan dikatagorikan 0-20 = ketergantungan total, 21-60 = ketergantungan berat/tingkat kemandirian rendah, 61-90 = ketergantungan sedang/tingkat kemandirian sedang, 91-100 = ketergantungan ringan/tingkat kemandirian tinggi. Reliabilitas instrumen 0,87-0,92, sedangkan validitas instrumen 0.73 sampai 0.77 (Mdapp, 2020).

Instrumen diciptakan oleh tim peneliti berdasarkan kondisi ODGJ.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Hasil penelitian menjelaskan tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan, frekuensi dirawat dan lama sakit

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan dan lama sakit

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	35	67,3
2. Perempuan	17	32,7
Pendidikan		
1. Tidak sekolah	6	11,5
2. Dasar (SD,SMP)	36	69,3
3. Menengah (SMA)	10	19,2
Lama sakit		
1. 1-5 tahun	38	73,1
2. > 5 tahun	14	26,9

Berdasarkan tabel 1. didapatkan bahwa responden di dominasi jenis kelamin laki-laki yaitu 35 orang (67,3%), berpendidikan dasar SD dan SMP sebanyak 36 orang (69,3%) dan riwayat lama sakit 1-5 tahun sebanyak 38 orang (73,1%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Umur	52	35,38	11,67	19-73

Dari Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata umur pasien gangguan jiwa yaitu 35,38 dan umur paling muda 19 tahun dan paling tua 73 tahun.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat kemandirian

Tingkat Kemandirian	f	%
Sebelum		
Tingkat kemandirian rendah	17	32,70
Tingkat kemandirian sedang	35	67,30
Tingkat kemandirian tinggi	0	0
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>
Sesudah		
Tingkat kemandirian rendah	4	7,70

Tingkat kemandirian sedang	17	32,70
Tingkat kemandirian tinggi	31	59,60
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100</b>

Tabel 3. diatas menjelaskan bahwa tingkat kemandirian aktifitas sehari-hari yang sebelum *group psychoteraphy* dengan media video tutorial sebagian besar memiliki tingkat kemandirian sedang yaitu sebanyak 35 orang (67,30%) dan sisanya 17 orang (32,70%) memiliki tingkat kemandirian rendah. Sedangkan tingkat kemandirian sesudah *group psychoteraphy* dengan media video tutorial sebagian besar memiliki tingkat kemandirian tinggi sebanyak 31 orang (59,60%), sisanya memiliki tingkat kemandirian sedang sebanyak 17 orang (32,70%) dan hanya 4 orang (7,70 %) memiliki tingkat kemandirian rendah.

### Analisis Bivariat

Tabel 4. Tingkat kemandirian perawatan diri sebelum dan sesudah *group psychoteraphy* dengan media video tutorial

		Tingkat kemandirian sebelum	Tingkat kemandirian sesudah
Tingkat kemandirian sebelum	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	0,828
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	52	52
Tingkat kemandirian sesudah	<i>Correlation Coefficient</i>	0,828	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	52	52

Tabel 4. diatas menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan *group psychoteraphy* dengan media video tutorial dengan tingkat kemandirian aktifitas sehar-hari ODGJ, ditunjukkan dengan *p value* 0,000 (< 0,05). Nilai *r* = 0,828 menunjukkan hubungan yang kuat antara *group psychoteraphy* dengan media video tutorial dengan tingkat kemandirian ODGJ.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *group psychoteraphy* dengan media video tutorial secara signifikan dapat meningkatkan kemandirian ODGJ dalam melakukan perawatan diri, hal ini ditunjukkan ODGJ yang mengalami tingkat kemandirian rendah turun jumlahnya dari 17 orang (32,70%) menjadi 4 orang (7,70 %) . Setelah intervensi psikoterapi media video tutorial, ketergantungan ODGJ menjadi didominasi tingkat kemandirian tinggi yaitu 31

orang (59,60 %). Psikoterapi merupakan tindakan untuk mengatasi gejala gangguan jiwa, masalah untuk menunjang kehidupan dan memfasilitasi pertumbuhan personal. Individu yang terbiasa berinteraksi dalam kelompok, seperti kelompok atlet yang mengalami gangguan mental memiliki pengaruh positif untuk mengatasi masalah yang dialami. mereka biasa terlibat dalam kegiatan tim, responsif dalam kelompok, dan pimpinan kelompok profesional (Stillman et al., 2019). Pemberian *group psychoteraphy* pada kelompok khusus seperti lansia secara signifikan dapat meningkatkan kemandirian (*p value* < 0,05). Kemandirian yang dimaksud mencakup penilaian aktivitas kehidupan sehari-hari lansia berdasarkan evaluasi fungsi mandiri atau ketergantungannya sehari-hari yang meliputi 17 kegiatan yaitu mandi, berpakaian, makan, kebersihan diri, mengontrol BAB/BAK, berjalan di lantai datar, ibadah, melakukan pekerjaan rumah, berbelanja, mengelola keuangan, menggunakan sarana transportasi, menyiapkan obat, merencanakan/mengambil keputusan untuk kepentingan keluarga, melakukan aktifitas diwaktu luang (Sunardi & Renidayati, 2020). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi kelompok ini dapat diterapkan untuk rehabilitasi ODGJ yang sudah mendapat TAK (Terapi Aktifitas Kelompok) baik saat perawatan di rumah sakit maupun di masyarakat.

Metode dan media terapi kesehatan sekarang berkembang pesat mengikuti perkembangan teknologi. Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin mengatakan transformasi dari strategi sistem teknologi kesehatan yang diluncurkan adalah memastikan bahwa fokus dari teknologi digital kesehatan berubah dari sifatnya pelaporan menjadi pelayanan. Kementerian Kesehatan harus bisa memberikan kesempatan sebesar-besarnya kepada inovator-inovator untuk berinovasi menciptakan aplikasi-aplikasi sistem teknologi kesehatan yang sebaik-baiknya untuk melayani masyarakat (Widyawati, 2021). Perkembangan teknologi *artificial intelligence* (AI) juga di manfaatkan juga dalam bidang kesehatan. teknologi AI memengaruhi dan mempercepat proses diagnosis, memberikan solusi yang lebih tepat dan personal untuk pasien. Dengan memanfaatkan data besar dan algoritma cerdas, AI mampu mendeteksi penyakit lebih awal dan memberikan rekomendasi pengobatan yang disesuaikan (Cahyanum, 2023).

Pengembangan media untuk edukasi kepada ODGJ diharapkan lebih meningkatkan

informasi yang terima dan kemampuan. Penelitian ini mengembangkan media yang mendukung pelaksanaan *group psychoteraphy* untuk meningkatkan kemandirian ODGJ. Media yang dimaksud yaitu video tutorial yang berisi penjelasan pentingnya untuk memenuhi perawatan diri dan langkah-langkah cara memenuhi perawatan diri yang dijelaskan melalui praktik visual. Penelitian tentang penggunaan video tutorial sebagai media pendidikan kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga tentang *activities daily living* (ADL) pada pasien skizofrenia. Proses peningkatan pengetahuan dan sikap keluarga setiap pengukurannya memperlihatkan grafik yang terus meningkat disetiap proses penggunaan video tutorial sebagai media pendidikan kesehatan. Efektifitas terlihat pada pemberian pendidikan kesehatan menggunakan video tutorial yang berisi informasi proses perawatan *activities daily living* (ADL) pada pasien skizofrenia dengan memunculkan audiovisual melalui video (Irfan, 2020).

Pengembangan media video tutorial penatalaksanaan ASI eksklusif didapatkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam menyusui. Secara signifikan. Video ini menjelaskan penatalaksanaan pemberian ASI eksklusif mulai dari cara menyusui yang benar, cara memerah dan menyimpan ASI (Supliyani & Djamilus, 2021). Sebuah kanal youtube berisi video tutorial bermanfaat memperkaya kosakata siswa dan mengurangi kecemasan mereka dalam berbicara dan dijadikan model/contoh bagaimana berbicara yang baik bagi siswa. Siswa dapat mengamati pengucapan, intonasi, dan tekanan yang benar saat menonton video dengan cara yang menyenangkan. Responden memvalidasi dengan memberikan respon sebanyak 93% bahwa rata-rata mereka menjawab tertarik dengan proses pembelajaran menggunakan media pembelajaran VLOG (video tutorial). Dan sebanyak 85% menyatakan signifikan atau layak digunakan sebagai media pembelajaran (Hibra et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa video tutorial cara perawatan diri yang digunakan dalam psikoterapi kelompok ODGJ merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan keberhasilan asuhan keperawatan dalam meningkatkan kemandirian ODGJ dalam memenuhi perawatan diri karena memberikan gambaran visual tentang cara perawatan diri, alat-alat yang dibutuhkan, keuntungan jika merawat

diri dan kerugian jika tidak merawat diri sehingga diharapkan membantu ODGJ lebih fokus, mudah mengerti dan menarik serta mudah di gunakan berulang-ulang secara mandiri.

## SIMPULAN

Analisis uji *pearson correlation* didapatkan nilai signifikansi dengan *p value* 0,000 ( $< 0,05$ ), dapat disimpulkan *group psychoteraphy* dengan media video tutorial berpengaruh signifikan terhadap tingkat kemandirian aktifitas sehari-hari ODGJ. Nilai *r* = 0,828 menunjukkan hubungan yang kuat antara *group psychoteraphy* dengan media video tutorial dengan tingkat kemandirian aktifitas sehari-hari ODGJ.

## DAFTAR PUSTAKA

Asari, A., Wijayanto, P. A., Semarang, U. N., & Waworuntu, A. (2023). *Media pembelajaran era digital* (A. Asari (ed.); Cetakan I, Issue June). CV. Istana Agency.

Cahyanum, M. N. (2023). Kecerdasan Buatan dalam Kesehatan Transformasi Diagnostik dan Pengobatan. *Paradoksal*, 1(2), 1–9.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2022). *Profil Kesehatan Tahun 2021*.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2023). *Profil Kesehatan 2022*.

Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Ashbaugh, C., Erskine, H. E., Charlson, F. J., & Degenhardt, L. (2022). Global , regional , and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories , 1990 – 2019 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)

Fitriani, A. (2018). Supportive psychotherapy to hebephrenic schizophrenia patient. *Proyeksi*, 13(2), 123–133.

Hibra, B. Al, Hakim, L., & Sudarwanto, T. (2019). Development of Vlog Learning Media ( Video Tutorial ) on Student Materials . Tax at SMK PGRI 1 Jombang. *International Journal of Educaional Research Reviewwe*, 4(3), 435–438.

Irfan, I. (2020). Efektifitas Video Tutorial Berbasis Smartphone Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap

Keluarga dalam Merawat Aktivity Daily Living (ADL) Pasien Gangguan Jiwa. *Journal of Health, Education and Literacy*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v2i2.623>

Mdapp. (2020). *Modified Barthel Index for Activities of Daily Living*. <https://www.mdapp.co/modified-barthel-index-for-activities-of-daily-living-calculator-362/>

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 406/Menkes/SK/VI/2009 Tentang Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Komunitas, 1 (2009).

Pebrianti, D. K. (2021). Penyuluhan Kesehatan tentang Faktor Penyebab Kekambuhan Pasien Skizofrenia. *Jurnal Abdimas*, 3(3), 235–239.

Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, (2014).

Stillman, M. A., Glick, I. D., McDuff, D., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Fitch, V. M., & Hainline, B. (2019). Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 767–771. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100654>

Sunardi, S., & Renidayati, R. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Group Psychotherapy di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 136–146. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.319>

Supliyani, E., & Djamilus, F. (2021). Efektifitas Media Video Tutorial Penatalaksanaan Asi Ekslusif Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 143–151. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1877>

Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy). *Al-Irsyad-Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 22–34.

Wahyuningsih, D., Subagyo, W., & Mukhadiono, M. (2022). Pelatihan Penanganan Kegawatdaruratan Perilaku Kekerasan Di Masyarakat Melalui Media Audiovisual. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 338–342. <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.717>

Widyawati. (2021). *Strategi Transformasi Digital Kesehatan 2024 Diluncurkan, Fokus ke Pelayanan Kesehatan bukan Pelaporan untuk Pejabattle*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>