

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP
PENURUNAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2023**



Oleh:

NI LUH GEDE OPIN SHINTIA DEWI
NIM. P07120219032

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

NI LUH GEDE OPIN SHINTIA DEWI
NIM. P07120219032

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP
PENURUNAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II
DENPASAR BARAT TAHUN 2023**

Diajukan oleh :

NI LUH GEDE OPIN SHINTIA DEWI
NIM. P07120219032

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

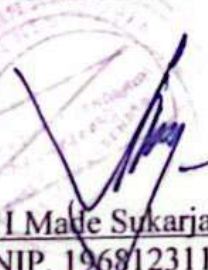
Pembimbing Pendamping :


I Gede Widjanegara, SKM.M.Fis
NIP. 195805201979101001


I Nengah Sumirta, SST., S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

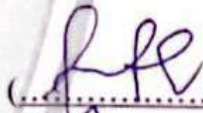
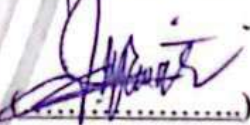
Diajukan oleh :

NI LUH GEDE OPIN SHINTIA DEWI
NIM. P07120219032

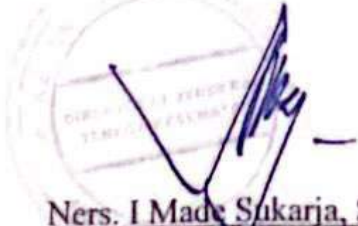
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 30 MEI 2023

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|----|--|------------------|--|
| 1. | <u>I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes</u>
196412311985032011 | Ketua
Penguji | 
(.....) |
| 2. | <u>Ni Luh Putu Yuniarti Suntari Cakera, S.Kep.,
Ns., M.Pd.</u>
196906211994032002 | Anggota | 
(.....) |
| 3. | <u>Dra. I D.A.Ketut Surinati., S.Kep.,Ns M.Kes.</u>
196412311985032010 | Anggota | 
(.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19881231199203102

**THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY ON REDUCING
STRESS IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF
PUSKESMAS II WEST DENPASAR ON 2023**

ABSTRACT

Hypertension is a cardiovascular disease that causes many deaths, apart from experiencing physical disturbances it also experiences psychological disorders such as stress. One way to deal with the stress experienced by hypertensive patients is by means of non-pharmacological therapy, such as positive affirmation therapy. The purpose of this study was to analyze the effect of positive affirmation therapy on reducing stress in hypertensive patients. This type of research is pre-experimental with a one-group pre-posttest design. Samples were taken by purposive sampling method as many as 37 people. Measurement of the research instrument with the perceived stress scale (pss) with 10 questions. The results showed that the level of stress before being given treatment was mostly in the category of severe stress with 28 people (75.7%). and after being given treatment there were no research subjects who experienced severe stress at most to moderate stress 29 people (78.4%) and mild stress as many as 8 people (21.6%). Conclusion the results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a value of $p = 0.000$, meaning that there is a positive effect of affirmation therapy on reducing stress in hypertensive patients in the Working Area of Puskesmas II West Denpasar in 2023.

Keywords : Positive Affirmation, Stress, Hypertension

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang banyak menyebabkan kematian, selain mengalami gangguan secara fisik juga mengalami gangguan psikologis seperti stres. Salah satu cara untuk mengatasi stres yang dialami pasien hipertensi adalah antara lain dengan terapi non farmakologi, seperti terapi afirmasi positif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi. Jenis penelitian adalah *pre-experimental* dengan *one-group pre-posttest design*. Sampel diambil dengan metode purposive sampling sebanyak 37 orang. Pengukuran instrumen penelitian dengan *perceived stress scale* (pss) dengan 10 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres sebelum diberikan perlakuan paling banyak berada pada kategori stres berat sebanyak 28 orang (75.7%). dan setelah diberikan perlakuan tidak ada subjek penelitian yang mengalami stres berat paling banyak sampai pada stres sedang 29 orang (78.4%) dan stres ringan sebanyak 8 orang (21.6%). Kesimpulan hasil analisis dengan uji wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$ artinya ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

Kata Kunci : Terapi Afirmasi Positif, Stres, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Oleh : Ni Luh Gede Opin Shintia Dewi

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang banyak menyebabkan kematian, sekarang menjadi masalah utama bagi kita semua diseluruh dunia. Hipertensi salah satu penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan juga gagal ginjal. Gaya hidup (*life style*) dari masyarakat yang buruk menjadikan penyakit hipertensi sebuah tantangan dalam kesehatan. Hingga saat ini, hipertensi masih sulit disembuhkan sehingga individu dan keluarga mendapatkan beban karena dampak dari penyakit tersebut.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 diseluruh dunia sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang seperti Asia tenggara dengan prevalensi hipertensi sebesar 25%, termasuk negara kita Indonesia. Secara nasional di Indonesia hasil Riset Kesehatan Dasar 2021 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Profil Dinkes Provinsi Bali menyatakan penderita hipertensi mengalami peningkatan di tahun 2019 sebanyak 820.878 kasus dan pada tahun 2021 sebesar 738.123 (Dinkes Provinsi Bali, 2021). Hasil studi pendahuluan Puskesmas yang tersebar di Kota Denpasar penderita Hipertensi berusia ≥ 15 tahun prevalensi pasien Hipertensi tertinggi terjadi di Puskesmas II Denpasar Barat (29.642 kasus).

Penyebab pasien hipertensi mengalami stres adalah selain faktor intervensi yang diberikan juga dipengaruhi oleh faktor responden secara pribadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap stres yang dapat berupa pengaruh internal dan eksternal, status sosial ekonomi, dukungan sosial, spiritual dan jumlah stresor yang sudah dialami yang merupakan faktor eksternal. Menurut hasil penelitian Feri Andrianto (2021) dengan judul pengaruh terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif serta menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif terhadap stres pada pasien dengan hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan penelitian pre-eksperimental dengan jenis penelitian yang digunakan adalah one-group pre-post test design dalam rancangan ini peneliti melakukan observasi/pengukuran terhadap kelompok sampel penelitian sebelum dilakukan intervensi; kemudian diobservasi /diukur kembali setelah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat selama 2 bulan pada bulan April sampai Mei tahun 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling yaitu purposive sampling yaitu mendapatkan sampel yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sehingga didapatkan sampel sebanyak 37 responden. Sampel tersebut merupakan seluruh pasien hipertensi yang mengalami stres setelah discreening stres di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat. Data dikumpulkan dengan metode wawancara serta lembar Perceived Stress Scale.

Berdasarkan hasil analisa data sebelum diberikan terapi afirmasi positif ditemukan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang memiliki tingkat stres berat sebanyak (75.7%) dan sedang (18,9%) dan ringan (5.4%) sesudah diberikan terapi afirmasi positif tingkat stres menjadi sedang sebanyak (78.40%) dan ringan (21.6%). Analisa data diuji menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh nilai $p = 0,000$ Karena nilai $p < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak Hal ini berarti bahwa Ada Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi afirmasi positif terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asungkerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Hipertensi”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata atas usaha sendiri, melainkan juga berkat dorongan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp., Ns., S. Tr. Keb, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Ibu Kepala UPTD Puskesmas dr. Lanawati, M.kes dan Staf Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Ibu N.L.K. Sulisnadewi , Ns., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bapak I Gede Widjanegara, SKM. M.Fis selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
6. Bapak I Nengah Sumirta, SST, S.Kep, Ns. M. Kes selaku pembimbing kedua atau pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
7. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan saran yang membangun serta mendorong untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi penelitian ini di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan sehingga peneliti dapat menyusun skripsi penelitian ini dengan baik dan tepat waktu.
9. Bapak I Wayan Sulantara dan Ni Wayan Sudarwati selaku orang tua peneliti yang telah memberikan doa, dorongan mental dan moral, serta material kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi penelitian ini di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
10. Mahasiswa angkaran tahun 2019 dan 2022 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan

dorongan dan berbagi ilmu pengetahuan dalam proses menyelesaikan skripsi penelitian ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi penelitian ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Denpasar, 13 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres	6
1. Definisi Stres.....	6
2. Penyebab stres.....	7
3. Gejala- gejala Stres	8
4. Sumber-sumber Stres	9
5. Tahapan Stres.....	10
6. Instrumen Penilaian Tingkat Stres	11
7. Tingkat Stres	13
8. Klasifikasi stres	14
9. koping Stres	15
10. Stres pada pasien hipertensi.....	16
B. Hipertensi.....	18

1. Definisi Hipertensi	18
2. Klasifikasi Hipertensi.....	19
3. Penyebab	20
4. Tanda dan Gejala	21
5. Dampak Hipertensi	22
6. Pencegahan Hipertensi.....	23
7. Hipertensi menyebabkan Stres.....	24
C. Terapi Afirmasi Positif	25
1. Pengertian afirmasi positif	25
2. Manfaat afirmasi positif.....	25
3. Bentuk dan jenis-jenis afirmasi.....	26
4. Klasifikasi afirmasi dari tinjauan penerapan yaitu:	27
5. Syarat afirmasi	28
6. Teknik afirmasi Afirmasi positif.....	28
7. Langkah-langkah afirmasi positif	28
D. Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Stres Pada Pasien Hipertensi	32
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
1. Variabel penelitian	36
2. Definisi Operasional	36
3. Hipotesis Penelitian	38
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Alur Penelitian	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
3. Jumlah dan Besar Sampel	42
4. Teknik sampling.....	44
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Jenis data yang dikumpulkan	44
2. Cara pengumpulan data.....	45
3. Instrumen pengumpulan data	47

F.	Pengelolaan data	48
1.	Teknik pengolahan data	48
2.	Analisis data.....	51
G.	Etika Penelitian.....	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil.....	54
1.	Kondisi lokasi penelitian.....	54
2.	Karakteristik subyek penelitian.....	55
3.	Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian.	58
4.	Hasil analisis data pengaruh terapi afirmasi positif terhadap penurunan stres pada pasien hipertensi.....	59
B.	Pembahasan.....	62
1.	Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi afirmasi positif	62
2.	Tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi afirmasi positif	64
3.	Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap stres pada pasien hipertensi.....	65
C.	Hambatan Penelitian.....	66
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		
A.	Simpulan.....	67
B.	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	19
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi Menurut InaSH.....	19
Tabel 3 Definisi Operasional	37
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Subyek Usia Penelitian.....	55
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Faktor Keturunan.	56
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan.....	56
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan	57
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	57
Tabel 10 Skor stres pada pasien hipertensi	58
Tabel 11 Distribusi frekuensi stres pada subyek penelitian sebelum diberikan terapi afirmasi positif	60
Tabel 12 Distribusi frekuensi stres pada subyek penelitian sebelum diberikan terapi afirmasi positif	60
Tabel 13 Hasil uji normalitas data stres pada subyek penelitian	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	35
Gambar 2 Rancangan Penelitian	39
Gambar 3 Alur Rancangan Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 3	Instrument Pengumpulan Data Perceived Stress Scale-10
Lampiran 4	Master Tabel Pengumpulan Data Penelitian Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian
Lampiran 6	Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Afirmasi Positif
Lampiran 7	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 8	Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian