

SKRIPSI

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERLANDASKAN TRI KAYA
PARISUDHA TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
I DENPASAR BARAT TAHUN 2026**



Oleh :

GLORIA ELISABETH RAJA

NIM. P07120222067

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERLANDASKAN TRI KAYA PARISUDHA TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026

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

Oleh :

GLORIA ELISABETH RAJA

NIM. P07120222067

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERLANDASKAN TRI KAYA
PARISUDHA TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
1 DENPASAR BARAT TAHUN 2026**

Diajukan oleh:

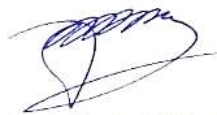
GLORIA ELISABETH RAJA

NIM. P07120222067

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



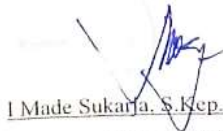
I Wawan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si
NIP.196510081986031001



Ns. Asih Devi Rahmayanti, S.Kep., M.Kep
NIP. 199412132025062005

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI DENGAN JUDUL :
PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERLANDASKAN TRI KAYA
PARISUDHA TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
I DENPASAR BARAT TAHUN 2026

Diajukan oleh :

GLORIA ELISABETH RAJA

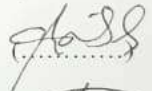
NIM. P07120222067

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 19 JUNI 2026

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1. <u>I Nengah Sumirta, SST, SK.Kep, Ns., M.Kes</u>
NIP. 196502251986031002 | Ketua
Penguji |  |
| 2. <u>Ns. Asih Devi Rahmayanti, S.Kep., M.Kep</u>
NIP. 199412132025062005 | Anggota
Penguji |  |
| 3. <u>Ns. Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi, S.Kep., M.Kep</u>
NIP. 198310182006042001 | Anggota
Penguji |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gloria Elisabeth Raja
NIM : P07120222067
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026/2027
Alamat : Jl. Antasura GG. Dewi Ratih 1 No. 14 Denpasar Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul "Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas 1 Denpasar Barat Tahun 2026" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 4 Juni 2026
Yang membuat pernyataan


Gloria Elisabeth Raja
NIM. P07120222067

**THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY BASED ON TRI
KAYA PARISUDHA ON STRESS LEVELS IN HYPERTENSION
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF UPTD PUSKESMAS
1 WEST DENPASAR IN 2026**

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that can cause various physical and psychological problems, one of which is stress. Uncontrolled stress can worsen hypertension, so effective treatment efforts are needed, one of which is through positive affirmations based on Tri Kaya Parisudha. This study aims to determine the effect of positive affirmations based on Tri Kaya Parisudha on stress levels in hypertension patients in the work area of UPTD Puskesmas I West Denpasar in 2026. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 research subjects selected using a purposive sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) instrument. Data analysis used a Paired Sample t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that before the intervention, most of the research subjects experienced moderate stress (80%) and severe stress (20%), while after the intervention, most were in the moderate stress category (90%) and mild stress (10%). There is an influence of positive affirmations based on Tri Kaya Parisudha in reducing stress levels, from 22.15 to 18.50 with a p-value = 0.001 ($p < 0.05$), so it can be concluded that positive affirmations based on Tri Kaya Parisudha can reduce stress levels in hypertension sufferers.

Keywords: *Hypertension; stress; positive affirmations; Tri Kaya Parisudha*

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF BERLANDASKAN TRI
KAYA PARISUDHA TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT
TAHUN 2026**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan berbagai masalah fisik dan psikologis, salah satunya stres. Stres yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi hipertensi sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif, salah satunya melalui afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 subyek penelitian yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10). Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar subyek penelitian mengalami stres sedang (80%) dan stres berat (20%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori stres sedang (90%) dan stres ringan (10%). Ada pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat menurunkan tingkat stres, dari 22,15 menjadi 18,50 dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; stres; afirmasi positif; Tri Kaya Parisudha

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026

Oleh: Gloria Elisabeth Raja (P07120222067)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus dan dikenal sebagai *silent killer*. Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti stres. Stres yang tidak terkontrol dapat memperburuk hipertensi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Denpasar tahun 2026, jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di seluruh puskesmas Kota Denpasar mencapai 30.694 kasus, dengan jumlah kasus tertinggi berada di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat sebanyak 4.492 kasus. Tingginya jumlah kasus hipertensi tersebut menunjukkan perlunya upaya pengelolaan stres yang efektif bagi penderita hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya pengelolaan stres yang efektif pada pasien hipertensi. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha, yaitu ajaran Hindu yang menekankan kesucian pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis budaya lokal untuk membantu menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi hipertensi adalah stres. Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan

melebihi kemampuan adaptasinya. Tingkat stres dapat diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan stres adalah afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan teknik pemberian sugesti atau pernyataan positif secara berulang yang bertujuan membentuk pola pikir yang lebih optimis dan adaptif. Dalam penelitian ini, afirmasi positif dipadukan dengan nilai Tri Kaya Parisudha yang mengajarkan pentingnya berpikir, berkata, dan berbuat baik sehingga diharapkan mampu membantu pasien hipertensi mengelola stres secara lebih efektif.

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha merupakan variabel independen yang dapat memengaruhi tingkat stres pada pasien hipertensi sebagai variabel dependen. Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan April sampai Mei 2026. Sampel penelitian berjumlah 20 subyek penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Intervensi berupa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha diberikan satu kali sehari selama tiga hari setiap minggu selama dua minggu berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan analisa data menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk menguji pengaruh intervensi terhadap tingkat stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha, sebagian besar subyek penelitian berada pada kategori stres sedang sebanyak 16 orang (80%) dan kategori stres berat sebanyak 4 orang (20%). Rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah 22,15. Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan tingkat stres, yaitu sebanyak 18 orang (90%) berada pada kategori stres sedang dan 2 orang (10%) berada pada

kategori stres ringan, dengan rata-rata skor stres menurun menjadi 18,50. Hasil uji normalitas menunjukkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,434 dan *posttest* sebesar 0,303 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar 3,856 dengan p -value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

Penurunan tingkat stres pada penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha mampu membantu pasien mengubah pola pikir menjadi lebih positif, meningkatkan keyakinan diri, mengurangi pikiran negatif, serta membantu mengendalikan respons emosional terhadap berbagai stresor yang dihadapi. Pada aspek manacika, pasien diarahkan untuk membangun pikiran yang baik dan positif. Pada aspek wacika, pasien diajak mengucapkan kata-kata positif yang memberikan ketenangan dan motivasi. Pada aspek kayika, pasien didorong untuk menerapkan perilaku yang baik dan mendukung kesehatan fisik maupun psikologis. Kombinasi ketiga aspek tersebut membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil sehingga tingkat stres pasien hipertensi dapat menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Saran yang dapat diberikan adalah agar afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan stres pada pasien hipertensi. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha dapat diketahui secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026” 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. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Ibu Ns. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Bapak I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.

5. Ibu Ns. Asih Devi Rahmayanti, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing kedua atau pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
6. Kedua orangtua, adik-adik dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
7. Teman-teman yang telah memberikan dukungan, masukan, motivasi, mendengar keluh kesah, bantuan berdiskusi saat proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kesehatan, kelimpahan rezeki dan keberkahan-Nya kepada seluruh pihak yang telah mendoakan, memberikan saran dan masukan, arahan, dukungan dan motivasi terhadap peneliti. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar, 19 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi	7
1. Pengertian hipertensi	7
2. Penyebab hipertensi	7
3. Faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi	8
4. Klasifikasi hipertensi	12
5. Tanda dan gejala hipertensi	13
6. Pencegahan hipertensi	13
7. Dampak hipertensi terhadap tingkat stres	14
B. Stres	15
1. Pengertian stres	15
2. Penyebab stres	15
3. Gejala stres	16
4. Sumber stres	17
5. Faktor-faktor yang memengaruhi stres	17
6. Dampak stres	20
7. Tahapan stres	21

8. Tingkat stres	24
9. Mekanisme koping stres.....	26
10. Instrumen penilaian tingkat stres	28
11. Stres pada pasien hipertensi	29
C. Afirmasi positif.....	31
1. Pengertian afirmasi positif	31
2. Manfaat afirmasi positif	32
3. Jenis-jenis afirmasi.....	32
4. Syarat afirmasi	33
5. Mekanisme kerja afirmasi positif terhadap stres.....	35
6. Langkah-langkah afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha	37
7. Relevansi Tri Kaya Parisudha dalam afirmasi positif terhadap pengelolaan stres pada pasien hipertensi	39
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	42
B. Variabel dan Definisi Operasional	43
1. Variabel bebas.....	43
2. Variabel terikat.....	43
3. Definisi operasional	43
C. Hipotesis.....	45
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Alur Penelitian.....	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	48
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Jenis data yang dikumpulkan	51
2. Cara pengumpulan data.....	52
3. Instrumen pengumpulan data	54
F. Pengolahan dan Analisis Data	55
1. Pengolahan data	55
2. Analisis data.....	57

G. Etika Penelitian	59
---------------------------	----

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	61
1. Kondisi lokasi penelitian.....	61
2. Karakteristik subyek penelitian.....	62
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	65
4. Hasil analisis data pengaruh afirmasi positif berlandaskan tri kaya parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi	66
B. Pembahasan	70
1. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	70
2. Tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	72
3. Pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	74
C. Kelemahan penelitian	76

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	77
B. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah Menurut ISH 2020.....	12
Tabel 2	Definisi Operasional Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	44
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	62
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	63
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	63
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	64
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	64
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Faktor Keturunan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	64
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	65
Tabel 10	Skor Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	66
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	67
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Subyek Penelitian Setelah Diberikan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	67

Tabel 13	Hasil Uji Normalitas Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	68
Tabel 14	Hasil Analisis Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Uji <i>Paired Sample t-test</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konsep Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.....	42
Gambar 2.	Desain Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	46
Gambar 3.	Alur Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026
Lampiran 2	Rencana Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026
Lampiran 3	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 4	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 5	Persetujuan Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Sebagai Peserta Penelitian
Lampiran 6	Pengumpulan Data Karakteristik subyek penelitian dan Instrumen PSS-10
Lampiran 7	Lembar Monitoring Pelaksanaan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha
Lampiran 8	SOP Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian
Lampiran 10	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 11	Surat Rekomendasi Penelitian
Lampiran 12	Master Tabel Pengumpulan Data Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026
Lampiran 13	Tabel Monitoring Pelaksanaan Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 15	Turnitin
Lampiran 16	Validasi SIAK