

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Pengertian hipertensi

Menurut Sakti and Luhung (2025) Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi selain berisiko menderita penyakit jantung juga berisiko menderita penyakit lain yaitu penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah maka akan semakin berisiko. Menurut Saimi and Sartika (2024) hipertensi adalah suatu kondisi medis dimana tekanan darah seseorang berada pada tingkat yang lebih tinggi dari normal. Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus menerus dan biasa disebut *silent killer* karena tanpa menimbulkan gejala yang jelas.

2. Penyebab hipertensi

Menurut Saimi and Sartika (2024) hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis berdasarkan faktor penyebabnya, yaitu:

- a. Hipertensi esensial atau primer adalah jenis hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya (90%) dan dapat disebabkan oleh pola hidup tidak sehat, seperti makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, stres, dan konsumsi alkohol berlebihan. Pengendalian hipertensi primer melalui modifikasi gaya hidup dan pengobatan dapat menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular.

- b. Hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain, seperti kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal.
- c. (hiperaldosteronisme), dan lain-lain, Identifikasi dan penanganan penyebab mendasar sangat penting dalam pengelolaan hipertensi sekunder. Penatalaksanaan dapat melibatkan terapi farmakologis dan penanganan kondisi medis yang mendasarinya.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi hipertensi

Menurut Saimi and Sartika (2024) hipertensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok, minum alkohol. Faktor yang tidak dapat diubah:

a. Usia

Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena seiring dengan bertambahnya usia, pembuluh darah cenderung menjadi kurang elastis dan kaku. Kondisi ini meningkatkan resistensi pembuluh darah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Akibatnya, tekanan darah pun meningkat dan menjadi hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Putra, Arisudhana and Wijaya (2023) juga melaporkan bahwa bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri seiring bertambahnya usia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

b. Jenis kelamin

Laki-laki cenderung lebih berisiko mengalami hipertensi pada usia produktif, sedangkan pada usia lanjut, perempuan memiliki risiko yang meningkat terutama setelah menopause akibat perubahan hormonal. Hal ini sejalan dengan penelitian Putra, Arisudhana and Wijaya (2023) yang menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi. Pada wanita, risiko hipertensi meningkat setelah menopause akibat penurunan hormon estrogen. Sebelum menopause, estrogen berperan meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang bersifat protektif terhadap aterosklerosis, sehingga membantu melindungi dari hipertensi. Namun, saat memasuki menopause, kadar estrogen menurun sehingga wanita menjadi lebih rentan mengalami hipertensi.

c. Faktor keturunan (Genetik)

Individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko lebih tinggi. Hal ini disebabkan adanya kecenderungan genetik yang dapat memengaruhi fungsi sistem kardiovaskular sensitivitas ginjal terhadap natrium, serta regulasi sistem saraf simpatis. Faktor keturunan ini dapat berinteraksi dengan gaya hidup dan lingkungan, sehingga memperkuat predisposisi seseorang terhadap hipertensi. Pemahaman akan riwayat keluarga dapat membantu deteksi dini dan pencegahan hipertensi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh (Purhadi and Sabardi, 2025) menguraikan bahwa adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium individu. Riwayat keluarga dengan hipertensi

mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi.

Faktor yang Dapat Diubah

a. Pola Makan

Konsumsi garam berlebihan, makanan tinggi lemak jenuh, dan rendah serat dapat meningkatkan tekanan darah. Diet tinggi natrium berkontribusi pada retensi cairan sehingga meningkatkan tekanan dalam pembuluh darah.

b. Obesitas atau Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan faktor risiko yang kuat bagi terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Individu dengan berat badan berlebih cenderung memiliki volume darah yang lebih banyak, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu, jaringan lemak yang berlebih dapat menyebabkan peradangan meningkatkan resistensi pembuluh darah. Kondisi ini pada akhirnya dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Kelebihan berat badan juga sering disertai dengan faktor risiko lain seperti diabetes, dislipidemia dan penyakit kardiovaskular yang semakin meningkatkan risiko hipertensi. Menjaga berat badan yang sehat merupakan langkah penting untuk mencegah hipertensi.

c. Kurang Aktivitas Fisik

Gaya hidup sehari-hari menyebabkan gangguan metabolisme dan meningkatkan risiko obesitas serta hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta mempertahankan berat badan yang sehat. Sebaliknya,

kurangnya latihan dapat menyebabkan otot jantung menjadi lemah, sehingga membutuhkan lebih banyak daya untuk memompa darah. Kondisi ini dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, gaya hidup sehari-hari juga cenderung disertai dengan kelebihan berat badan, diabetes, dan penyakit kardiovaskular lainnya, yang meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan olahraga yang teratur sangat penting untuk mencegah hipertensi.

d. Stres

Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon-hormon seperti kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kontraksi pembuluh darah. Jika stres berlangsung lama, kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah tetap tinggi. Selain itu, stres juga dapat memicu perilaku tidak sehat, seperti merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan pola makan yang buruk, yang semuanya meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

e. Kebiasaan Merokok

Nikotin dalam rokok menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) dan meningkatkan tekanan darah secara langsung.

f. Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi. Alkohol dapat menstimulasi sistem saraf simpatis, dapat memicu peningkatan kadar hormon stres yang berdampak pada peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Pembatasan konsumsi alkohol

merupakan salah satu langkah penting dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

4. Klasifikasi hipertensi

Menurut *International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines* ISH (2020) klasifikasi tekanan darah terbagi menjadi normal, normal tinggi, hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2.

Tabel 1

Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah Menurut ISH 2020

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<130	<85
Normal Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	≥160	≥100

(Sumber: *International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines*, 2020)

Klasifikasi hipertensi menurut ISH (2020) bertujuan mengidentifikasi penyakit hipertensi pada orang dewasa atau yang berusia >18 tahun dan mengeluarkan standar normal tekanan darah berdasarkan sistolik maupun diastolik sebagai berikut:

- Tekanan darah dikatakan normal jika nilai sistolik kurang dari 130 mmHg dan diastolik kurang dari 85 mmHg, atau disederhanakan menjadi di bawah 120/80.
- Normal tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai 130 – 139 mmHg dan diastolik mencapai 85 – 89 mmHg.
- Hipertensi derajat 1 adalah kondisi tekanan darah sistolik 140 – 159 mmHg dan diastolik 90 – 99 mmHg. Jika tekanan darah seseorang berada pada rentang ini,

kemungkinan sudah memerlukan pengobatan karena risiko terjadinya kerusakan pada organ menjadi lebih tinggi.

- d. Hipertensi derajat 2 ditandai dengan tekanan sistolik > 160 mmHg dan diastolik > 100 mmHg. Penderita biasanya sudah mulai mengalami kerusakan organ tubuh dan kelainan kardiovaskular.

5. Tanda dan gejala hipertensi

Kejadian hipertensi biasanya tidak memiliki tanda dan gejala. Gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat. Namun, gejala tersebut tidak bisa dijadikan ada tidaknya hipertensi pada seseorang. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala. Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal (Istiqomah *et al.*, 2025). Tanda dan gejala hipertensi yaitu nyeri kepala, bising (suara “nging”) di telinga, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, mimisan, dan tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi (Salma, 2020).

6. Pencegahan hipertensi

Pencegahan hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan:

- a. Pemberian edukasi tentang hipertensi

Tumbuhnya masalah kesehatan seperti hipertensi tidak hanya disebabkan oleh ketidaktanggungan individu, tetapi juga karena ketidaktahuan masyarakat, kurangnya pengetahuan tentang penyakit. Masyarakat masih memiliki sedikit pemahaman tentang modifikasi pola makan, yang juga ditunjukkan dengan tidak adanya informasi tentang apa yang harus dilakukan untuk orang dewasa

dengan hipertensi dewasa. Penyebaran informasi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan serta mencegah dan meminimalisir terjadinya penyakit.

b. Modifikasi gaya hidup

Gaya hidup memiliki dampak yang signifikan terhadap bagaimana individu menjalani kehidupannya. Gaya hidup yang tidak sehat, termasuk aktivitas fisik, makanan, dan stres, dapat berkontribusi terhadap hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah normal, menjaga berat badan optimal, mengurangi asupan garam, berhenti merokok, sering berolahraga, menjalani hidup normal, mengurangi stres, tidak terburu-buru, dan menghindari makanan berlemak semuanya dapat membantu menurunkan kemungkinan seseorang terkena hipertensi (Fandinata and Ernawati, 2020).

7. Dampak hipertensi terhadap tingkat stres

Hipertensi merupakan penyakit menahun yang disebabkan oleh banyak faktor dan memiliki dampak bagi banyak hal dalam kehidupan penderitanya. Pada penelitian Putra, Arisudhana and Wijaya (2023) mengatakan aspek kehidupan seperti fisik, psikososial, spiritual, ekonomi yang terganggu pada pasien hipertensi akan mengakibatkan stres. Orang dengan hipertensi menjalani pengobatan jangka panjang, dalam pengobatan mengakibatkan penderita terus menerus tergantung bukan hanya untuk kesehatan tetapi berdampak juga pada ekonomi keluarga yang pada saat akan mengalami penurunan biaya hidup karena biaya yang di keluarkan semakin terus menerus. Selain itu, penelitian Hasna, Melianingsih and Sugiyanto (2023) mengatakan pasien hipertensi kondisinya dapat menyebabkan stres, sehingga tensi pada pasien hipertensi akan semakin meningkat, maka dari itu mengenai dampak yang buruk terjadi, pencegahan berasal dari diri sendiri.

B. Stres

1. Pengertian stres

Menurut Wandira and Guntur (2021) stres merupakan kondisi ketika terjadi ketidakseimbangan antara kemampuan atau sumber daya pribadi dengan tuntutan yang dihadapi individu, dimana situasi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman atau sinyal bahaya. Stres juga dapat dipahami sebagai gangguan pada aspek fisik dan psikologis yang muncul akibat perubahan serta berbagai tuntutan dalam kehidupan kondisi ini menjadi persoalan yang umum dialami manusia dan melekat pada kehidupan modern, sehingga sulit dihindari baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, keluarga, maupun lingkungan lainnya. stres dapat dialami oleh seluruh kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres berpotensi pada siapa saja dan diberbagai situasi (Rias *et al.*, 2021). Stres merupakan kondisi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan atau tekanan yang ia hadapi lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang ia miliki untuk mengatasinya.

2. Penyebab stres

Menurut Asmarani, et al (2024) faktor penyebab stres, diantaranya adalah:

a. Faktor-faktor lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Lingkungan yang tidak mendukung, polusi, kebisingan, atau perubahan iklim yang ekstrem dapat menciptakan tekanan tambahan pada individu. Selain ketidakstabilan sosial atau kejadian bencana juga dapat menjadi sumber stres yang besar.

b. Faktor-faktor pekerjaan

Stres di tempat kerja dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian pekerjaan, konflik dengan rekan kerja atau atasan, ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Selain itu, kurangnya dukungan atau pengakuan di tempat kerja dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

c. Faktor-faktor pribadi

Faktor-faktor pribadi melibatkan karakteristik individu yang dapat mempengaruhi tingkat stres termasuk kepribadian, kemampuan mengatasi masalah, tingkat optimisme, dan kemampuan untuk menyeimbangkan tuntutan hidup. Peristiwa kehidupan pribadi seperti perceraian, kehilangan orang terkasih, atau masalah keuangan juga dapat menjadi pemicu stres.

3. Gejala stres

Pada saat mengalami stres, tubuh mengeluarkan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang berperan untuk mengambil tindakan mendesak. Hal ini dikenal juga dengan respon ‘melawan atau lari’ (Herdiani *et al.*, 2025). Efeknya terhadap pikiran dan tubuh, antara lain:

a. Gejala Fisik

- 1) Napas tersengal-sengal, berkeringat, dan jantung berdegup kencang
- 2) Sakit kepala, pandangan berputar, dan sulit tidur
- 3) Mual, gangguan pencernaan
- 4) Berat badan naik atau turun karena makan terlalu banyak atau sedikit
- 5) Rasa sakit dan nyeri, dan lebih sering sakit

b. Gejala Emosional dan Mental

- 1) Mudah kesal dan marah, meledak-ledak atau menarik diri dari keluarga dan teman
- 2) Mengabaikan tanggung jawabnya, berkurang efisiensi kerjanya atau sulit berkonsentrasi
- 3) Tekanan emosional, seperti terus-menerus merasa sedih atau mudah menangis.

4. Sumber stres

Ada beberapa sumber yang dapat dikategorikan sebagai pemicu munculnya stres, yaitu :

- a. Tension, yaitu suatu keadaan dimana kita mengalami tegang atau tekanan mental. contohnya : mempunyai hutang, perselisihan di dalam rumah tangga, hendak menghadapi ujian akhir sekolah, dll.
- b. Frustrasi, yakni mengalami kekecewaan karena ambisi atau cita-cita kita terhambat oleh sesuatu dan disaat kita mengalami kegagalan. Misalnya saja gagal dalam berumah tangga, gagal sekolah, gagal dalam pekerjaan, dll.
- c. Konflik, rasa ketegangan, kecemasan yang disebabkan sulit menentukan dua pilihan atau lebih. Contohnya pasangan suami-istri yang selalu tidak rukun, apakah akan bercerai atau tidak.
- d. Krisis, kejadian mendadak, sementara upaya untuk mengatasinya diluar kemampuan kita, sebagai contoh terjadinya bencana alam, kematian seseorang yang kita sayangi dan kita cintai (Herdiani *et al.*, 2025).

5. Faktor-faktor yang memengaruhi stres

Faktor-faktor yang memengaruhi stres merupakan berbagai kondisi internal maupun eksternal yang dapat meningkatkan atau memodifikasi respons seseorang

terhadap tekanan yang dialami. Faktor individu yang umum memengaruhi stres meliputi usia, jenis kelamin, penyakit yang diderita, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, dan kepribadian. Setiap faktor tersebut berperan dalam menentukan bagaimana seseorang menilai suatu stresor serta bagaimana respons fisik dan psikologis yang muncul (Mursidi and Robbie, 2022).

a. Usia

Usia mempengaruhi tingkat stres individu karena semakin tua seseorang maka orang tersebut semakin rentan mengalami stres. Seorang akan rentan mengalami stres pada usia 21-60 tahun. Hasna, Melianingsih and Sugiyanto (2023) menguraikan bahwa semakin meningkatnya usia pada usia dewasa pertengahan sampai dewasa akhir akan lebih mudah terkena stres dikarenakan tuntutan yang semakin tinggi. Tuntutan-tuntutan yang ada dan kondisi fisik serta mental yang menurun akan berdampak pada kualitas hidup seseorang.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin secara umum perempuan lebih cepat stres di banding pria karena otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Hasna, Melianingsih and Sugiyanto (2023) dalam menghadapi masalah laki-laki dan perempuan memberikan respon tidak serupa, termasuk masalah kesehatan. Laki-laki terlihat tidak banyak berpikir dan tidak terlalu acuh terhadap hal yang terjadi, tetapi perempuan cenderung lebih banyak berpikir dan merasa khawatir, sehingga perempuan akan lebih mudah stres daripada laki-laki.

c. Penyakit yang diderita

Kondisi kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Individu yang menderita penyakit, terutama penyakit kronis, sering mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari seperti keterbatasan aktivitas fisik, ketergantungan pada pengobatan, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan di masa depan. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang memicu munculnya stres. Penyakit kronis tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional individu sehingga meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, maupun gangguan psikologis lainnya (Mursidi and Robbie, 2022).

Pasien dengan penyakit kronis juga sering mengalami stres akibat perubahan gaya hidup dan tuntutan perawatan medis jangka panjang. Ketergantungan pada terapi medis, pembatasan aktivitas, serta kekhawatiran terhadap perkembangan penyakit dapat menyebabkan tekanan psikologis yang cukup besar pada pasien. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis penderita penyakit kronis. Pada penelitian (Safrina, Masthura and Zahra, 2025) menunjukkan bahwa penyakit kronis dan kesehatan mental memiliki hubungan yang kompleks dan saling terkait. Penyakit kronis dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dan sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang buruk dapat memperburuk gejala penyakit kronis. Kondisi medis kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan nyeri kronis, dapat menyebabkan stres emosional, kecemasan, dan depresi. Hal ini bisa disebabkan oleh dampak penyakit pada fungsi

tubuh, perubahan gaya hidup, kekhawatiran tentang masa depan, dan rasa sakit yang terus-menerus.

d. Status perkawinan

Status perkawinan merupakan salah satu faktor individu yang menyebabkan stres karena terdapat hubungan yang *toxic* dalam hubungan dan perasaan kurang dipahami oleh pasangan.

e. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor pemicu stres karena kurangnya pengetahuan dalam manajemen tingkat stres.

f. Pekerjaan

Tuntutan tugas dan peran dapat juga mempengaruhi tingkat stres seseorang.

6. Dampak stres

Stres dalam jumlah yang kecil dapat memiliki efek positif pada individu. Hal ini dapat memberikan motivasi dan semangat untuk menghadapi tantangan. Dampak stres dapat dikategorikan menjadi 3 kategori:

a. Dampak Fisiologis

- 1) Gangguan pada organ tubuh yang hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu, seperti kekakuan atau kelemahan otot tertentu
- 2) Peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan arteri
- 3) Gangguan pada sistem pencernaan, seperti gangguan pada lambung (maag) atau diare
- 4) Gangguan lainnya seperti migrain, ketegangan otot, dan perasaan bosan.

b. Dampak Psikologis

- 1) Kelelahan emosional, dan kejenuhan yang merupakan tanda awal dan berperan penting dalam terjadinya *burnout*
- 2) Penurunan pencapaian pribadi yang dapat mengakibatkan penurunan rasa kompeten dan rasa sukses.

c. Dampak Perilaku

- 1) Ketika stress berubah menjadi distress, prestasi belajar dapat menurun dan sering terjadi perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat
- 2) Tingkat stress yang tinggi dapat berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, dan mengambil langkah yang tepat
- 3) Stress berat sering kali menyebabkan absensi atau ketidakaktifan dalam mengikuti kegiatan (Khasanah *et al.*, 2023).

7. Tahapan stres

Menurut Imelisa, et al (2020) tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

a. Stres tahap 1

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- 2) Penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya.
- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap 2

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula "menyenangkan" sebagaimana diuraikan pada tahap 1 diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar.
- 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- 3) Cepat merasa lelah menjelang sore hari.
- 4) Sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- 7) Tidak bisa santai.

c. Stres tahap 3

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap 2, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan "maag" (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare).
- 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- 3) Perasaan khawatir dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- 4) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle*

insomnia), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).

5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa lemah dan serasa mau pingsan).

d. Stres tahap 4

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke rumah sakit sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap 3 diatas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak di temukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap 4 akan muncul seperti berikut:

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai.
- 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 6) Seringkali menolak ajakan karena tiada semangat dan kegairahan.
- 7) Daya konsentrasi daya ingat menurun.
- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap 5

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap 5 yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*).
- 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*).
- 4) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap 6

Tahapan ini merupakan tahapan akhir, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap 6 ini adalah sebagai berikut:

- 1) Debaran jantung teramat keras.
- 2) Susah bernapas (sesak dan megap-megap).
- 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*).

8. Tingkat stres

Stres merupakan respons individu terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi seseorang. Berdasarkan derajat keparahan gejala yang muncul, stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Khasanah *et al.*, 2023). Stres dikelompokkan menjadi 3 tingkat sebagai berikut:

a. Stres ringan

Stres ringan umum dialami oleh setiap orang, misalnya akibat kurang tidur, terjebak kemacetan, atau menerima kritik dari atasan. Biasanya, kondisi ini hanya berlangsung singkat, sekitar beberapa menit hingga beberapa jam. Gejala yang timbul pada stres ringan dapat berupa meningkatnya semangat dan ketajaman penglihatan, energi terasa bertambah namun cadangan energi menurun, kemampuan belajar meningkat, muncul rasa lelah tanpa sebab yang jelas, serta kadang disertai gangguan pada sistem tubuh seperti pencernaan dan perasaan gelisah. Dalam taraf tertentu, stres ringan justru bermanfaat karena dapat memacu individu untuk berpikir lebih kritis dan berupaya lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

b. Stres sedang

Stres tingkat sedang terjadi dalam durasi yang lebih panjang dibandingkan stres ringan. Kondisi ini dipicu oleh berbagai masalah yang belum terselesaikan, seperti konflik dengan rekan kerja, anak yang sedang sakit, atau anggota keluarga yang lama tidak hadir. Tanda dan gejala yang timbul pada stres sedang antara lain keluhan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut, otot terasa tegang, perasaan tertekan, gangguan pola tidur, serta sensasi tubuh terasa lemah atau tidak bertenaga.

c. Stres berat

Stres berat terjadi dalam jangka waktu yang panjang, bisa berlangsung beberapa minggu hingga beberapa bulan. Contohnya termasuk perselisihan dalam perkawinan yang berlarut-larut, masalah keuangan yang terus berlanjut, berpisah dari keluarga, pindah tempat tinggal, memiliki penyakit kronis, dan perubahan fisik, psikologis, serta sosial pada usia lanjut. Gejala yang dialami stres berat meliputi

kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, gangguan dalam hubungan sosial, masalah tidur, sikap negatif, penurunan konsentrasi, rasa takut yang tidak jelas, peningkatan kelelahan, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana, peningkatan gangguan fisik dan mental, dan peningkatan perasaan takut.

9. Mekanisme koping stres

Mekanisme koping merupakan cara seseorang untuk dapat keluar dari situasi stres maupun trauma, dan membantu seseorang mengelola emosi yang menyakitkan. Dengan mekanisme koping yang dimiliki maka seseorang dapat terbantu untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan suatu peristiwa yang menyebabkan stres, sehingga membantu untuk mempertahankan kesejahteraan emosionalnya (Rias *et al.*, 2021). Mekanisme koping terbagi sebagai berikut :

a. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme koping yang mengarah kepada adaptasi positif yang mengarah pada penyelesaian masalah dengan mengurangi dampak negatif dari stres maupun trauma yang dirasakan oleh seseorang, seperti contohnya:

- 1) Mencari dukungan : dapat dilakukan dengan menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada seseorang yang dipercaya, sehingga dapat sedikit mengurangi beban akibat stres yang dirasakan.
- 2) Relaksasi : dengan melakukan kegiatan sehari-hari sehingga stres dapat diminimalisir seperti kegiatan mendengarkan musik, meditasi, relaksasi otot atau pergi ketempat yang berhubungan dengan alam yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan mood.

- 3) Pemecahan masalah : dapat dilakukan dengan mengidentifikasi masalah sehingga akan memudahkan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, dan pengelolaan stres menjadi maksimal.
- 4) Olahraga : dengan berolahraga maka tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang dapat bersifat meredakan tekanan dan rasa khawatir yang ditimbulkan oleh stres, sehingga olahraga bermanfaat untuk meredakan stres.

b. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping maladaptif merupakan mekanisme koping yang buruk, tidak menyelesaikan masalah dalam jangka waktu yang panjang, yang justru dapat meningkatkan kerusakan atau masalah yang dihadapi. Mekanisme koping maladaptif dapat menurunkan ketegangan atau memberikan kenyamanan sesaat, tetapi tidak menyelesaikan sumber stres dan dalam jangka panjang justru dapat memperburuk kondisi individu. Secara umum, suatu perilaku dianggap tidak sehat jika menyebabkan kerugian fisik, mental, finansial sampai melanggar hukum. Berikut contoh mekanisme koping maladaptif :

- 1) Menarik diri : menarik diri dari lingkungan sekitar menjadi pilihan seseorang yang tengah menghadapi situasi stres, tetapi ini dapat berakibat seseorang menjadi anti sosial terhadap lingkungannya.
- 2) Minum atau makan berlebihan : untuk mengatasi stres seseorang biasanya melakukan hal-hal yang berlebihan seperti misalnya makan makanan secara berlebihan dan minum minuman keras untuk sekedar melepaskan tekanan yang ditimbulkan oleh stres. Hal ini dapat menimbulkan efek terhadap tubuh seperti misalnya kerusakan organ vital, maupun obesitas.

- 3) Melukai diri sendiri: Hal ini dapat dilakukan jika seseorang tengah menghadapi situasi stres maupun trauma yang ekstrem, hal ini sangatlah merugikan diri sendiri.

Mekanisme koping berdasarkan strategi dapat dibagi menjadi dua yaitu :

a. Problem focused coping

Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah cara yang digunakan untuk mengatasi stres dengan cara mengubah masalah dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

b. Emotion focused coping

Koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah cara untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh dengan tekanan. Hal ini dapat dilakukan dengan pendekatan perilaku dan kognitif (Rias *et al.*, 2021).

10. Instrumen penilaian tingkat stres

Pengukuran stres menggunakan skala PSS-10 (*Perceived Stress Scale*). Instrumen ini dibuat untuk mengetahui tentang perasaan dan pikiran yang dialami dalam satu bulan terakhir. Berdasarkan tingkat keparahan gejala yang dialami, stres dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres dapat ditandai dengan beberapa indikator seperti perasaan cemas, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak mampu mengendalikan situasi, serta munculnya ketegangan dalam aktivitas sehari-hari. (Cahyani, Tasalim and Hidayah, 2024). Pilihan pengisian yaitu:

- a. 0 (Tidak pernah): Jika merasa bahwa pernyataan tersebut tidak pernah mencerminkan pengalaman anda dalam beberapa minggu terakhir.
- b. 1 (Hampir tidak pernah): Jika merasa bahwa pernyataan tersebut hampir tidak pernah (1-2 kali).
- c. 2 (kadang-kadang): Jika merasa bahwa pernyataan tersebut kadang-kadang (3-4 kali) mencerminkan pengalaman anda dalam beberapa minggu terakhir.
- d. 3 (Cukup Sering): Jika merasa bahwa pernyataan tersebut cukup sering (5-6 kali) mencerminkan pengalaman anda dalam beberapa minggu terakhir.
- e. 4 (Sangat Sering): Jika merasa bahwa pernyataan tersebut sangat sering (< 6 kali) mencerminkan pengalaman anda dalam beberapa minggu terakhir (Jannah, 2019).

Jumlah skor tertinggi dalam kuisioner ini yaitu 40 dan skor terendahnya yaitu 0.

Setelah mendapatkan skor total, interpretasi skor:

Skor 0-13: Tingkat stres ringan.

Skor 14-26: Tingkat stres sedang.

Skor 27-40: Tingkat stres berat.

11. Stres pada pasien hipertensi

Seseorang yang menderita penyakit kronis menunjukkan adanya stres, depresi, tidak optimis, merasa gagal, putus asa, tidak bahagia dalam hidup, membandingkan diri dengan orang, merasa lebih buruk, menilai rendah terhadap tubuhnya, bahkan hingga merasa tidak memiliki kekuatan. Stres disebabkan oleh berbagai faktor yang memicu stressor tiap orang.

Menurut Hasna, Melianingsih and Sugiyanto (2023) menunjukkan kondisi hipertensi dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis yang berkontribusi

terhadap meningkatnya tingkat stres pada pasien. Penderita hipertensi sering mengalami kekhawatiran terkait kondisi kesehatannya, kebutuhan pengobatan jangka panjang, risiko komplikasi penyakit, serta dampak penyakit terhadap aktivitas sehari-hari dan kemampuan bekerja. Selain itu, pasien juga dapat menghadapi berbagai beban kehidupan seperti masalah ekonomi, tanggung jawab keluarga, tuntutan pekerjaan, dan perubahan pola hidup yang harus dijalani akibat hipertensi. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya berbagai gejala stres, seperti mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta perasaan cemas yang berlebihan. Apabila berlangsung dalam waktu yang lama, stres dapat mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kondisi mental dan kualitas hidup penderitanya. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Zaini, et al (2022) menjelaskan lebih lanjut bahwa kondisi stres pada penderita hipertensi akan menjadikan kelenjar pituitary otak mengirimkan hormon kelenjar endokrin yang kemudian akan berdampak pada peningkatan produksi hormon adrenalin dan juga hormon hidrokortison, sehingga menyebabkan detak jantung yang lebih cepat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Stres menjadikan tubuh meningkatkan produksi dari hormon kortison dan adrenalin yang tentunya dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi tersebut jika tidak ditangani dengan baik dapat memunculkan komplikasi pada organ lain. Selain memengaruhi kualitas hidup dan kondisi fisiologis, stres juga berdampak pada perilaku kesehatan. Penelitian Putra, Arisudhana and Wijaya (2023) menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih rendah dalam

menjalani terapi antihipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis pasien, tetapi juga memengaruhi perilaku kesehatan yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, pengelolaan stres menjadi salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kepatuhan pengobatan dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

C. Afirmasi positif

1. Pengertian afirmasi positif

Afirmasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *Affirmation* yang berarti penegasan atau penguatan. Afirmasi menyerupai doa, harapan atau cita-cita, akan tetapi afirmasi lebih terstruktur dan lebih spesifik dibandingkan dengan doa. Afirmasi merupakan kalimat pendek mengenai pikiran positif yang dapat mempengaruhi alam bawah sadar untuk meningkatkan persepsi positif (Wandira and Alfianto, 2021).

Afirmasi positif adalah pernyataan atau kalimat yang digunakan secara sadar untuk memprogram pikiran agar lebih terfokus pada hal-hal yang mendukung kepercayaan diri, kebahagiaan, kesehatan mental, dan keberhasilan. Afirmasi positif bertujuan untuk mengalihkan perhatian dan pola pikir seseorang dari pemikiran negatif atau pesimis ke arah pemikiran yang lebih optimis dan membangun (Afendi, 2024).

Afirmasi positif merupakan bentuk pernyataan yang dirancang untuk menanamkan keyakinan dan sikap optimis dalam diri seseorang. Penggunaan afirmasi positif bertujuan membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat kesehatan mental, serta

mendorong pencapaian tujuan hidup, dengan dilakukan secara konsisten, afirmasi positif dapat membantu membentuk kebiasaan berpikir yang lebih adaptif dan membangun.

2. Manfaat afirmasi positif

Afirmasi positif membantu membangun kepercayaan diri, menumbuhkan rasa optimis, dan mengurangi stres. Ketika pikiran bawah sadar menerima afirmasi positif sebagai kebenaran, seseorang akan merasakan perubahan dalam pola pikirnya, lebih berfokus pada solusi daripada masalah, dan memiliki ketahanan mental yang lebih baik. Selain itu, afirmasi yang diterima oleh pikiran bawah sadar juga akan mengarahkan seseorang untuk bertindak sejalan dengan keyakinan barunya, sehingga ia akan lebih proaktif dan percaya diri dalam mengambil keputusan atau menghadapi tantangan (Afendi, 2024).

3. Jenis-jenis afirmasi

Menurut Wandira and Guntur (2021) jenis-jenis afirmasi meliputi:

- a. Afirmasi lisan, yaitu pengucapan kata kata positif dengan cara teriakan atau bisikan.
- b. Afirmasi dalam hati, yaitu memikirkan keinginan dalam kehidupan dengan cara memusatkan perhatian dan berkonsentrasi pada keinginan dan memikirkan pada kenyataan seolah-olah terwujud.
- c. Afirmasi perasaan (keyakinan), keyakinan merupakan tindakan yang berkaitan dengan gagasan, keinginan kalau afirmasi yang diterima sebagai suatu pembenaran.
- d. Afirmasi tindakan, adalah keputusan yang diambil dari pemikiran dan diyakini sehingga timbul keinginan untuk mewujudkannya.

4. Syarat afirmasi

Persyaratan afirmasi menurut Wandira and Guntur, (2021) adalah : spesifik, kata kerja dinamis, positif, aktif saat ini, jelas dan tepat, sederhana, emosional, pengulangan pribadi, tambahkan metafora sesuai kebutuhan, lalu ulangi, dengan memperhatikan pola suara. Afirmasi dapat sangat bermanfaat, agar benar-benar efektif, afirmasi harus dirancang dengan tepat. Ada beberapa kriteria utama yang harus diperhatikan dalam membuat afirmasi yang benar-benar bermanfaat, yaitu ringkas, spesifik, dan relevan (Afendi, 2024).

a. Ringkas

Menjaga afirmasi tetap sederhana, afirmasi yang efektif adalah afirmasi yang mudah diingat dan diucapkan. Hal ini berarti afirmasi harus dirumuskan secara ringkas dan sederhana. Pernyataan yang panjang dan rumit justru dapat mengalihkan fokus dari inti pesan, sehingga sulit untuk diulang-ulang atau diterima oleh pikiran bawah sadar. Contoh afirmasi yang ringkas: "Saya kuat dan mampu.", "Saya pantas hidup bahagia." Dengan kalimat yang singkat dan sederhana, afirmasi ini lebih mudah diingat, dan pesan positifnya jelas. Ketika kita mengulang kalimat afirmasi yang ringkas, pikiran bawah sadar lebih mudah menangkap inti pesan tersebut dan lebih cepat menyerapnya.

b. Spesifik

Fokus pada tujuan atau keyakinan tertentu agar lebih efektif, afirmasi harus bersifat spesifik. Afirmasi yang umum dan luas seperti "Saya ingin bahagia" atau "Saya berharap sukses" sering kali kurang kuat dampaknya karena tidak fokus pada tujuan atau aspek tertentu. Ketika afirmasi lebih spesifik, pikiran bawah sadar menerima pesan yang lebih jelas, sehingga lebih mudah mengarahkannya ke

perilaku yang mendukung tujuan tersebut. Contoh afirmasi yang spesifik: "Saya berhasil dan produktif dalam pekerjaan saya setiap hari.", "Saya memiliki energi dan kesehatan yang melimpah." Dengan afirmasi yang spesifik, pikiran kita diarahkan pada aspek tertentu, misalnya, kesuksesan dalam pekerjaan atau kesehatan yang baik, sehingga kita termotivasi untuk berperilaku yang mendukung tujuan tersebut.

c. Relevan

Afirmasi yang sesuai dengan tujuan hidup atau kondisi saat ini. Relevansi adalah aspek penting yang sering diabaikan dalam pembuatan afirmasi. Afirmasi yang relevan berarti afirmasi tersebut sesuai dengan kebutuhan atau tujuan hidup seseorang saat ini. Ketika afirmasi tersebut sesuai dengan kondisi saat ini atau target yang ingin dicapai, maka seseorang akan lebih mudah terhubung secara emosional dengan afirmasi tersebut, sehingga lebih efektif dalam membangun keyakinan. Contoh afirmasi yang relevan:

- 1) Jika seseorang ingin meningkatkan rasa percaya diri, afirmasinya bisa berupa, "Saya layak dihargai dan percaya diri di hadapan orang lain."
- 2) Jika seseorang sedang dalam proses pemulihan, afirmasinya bisa berupa, "Setiap hari saya semakin sehat dan kuat." Afirmasi yang relevan, seseorang akan merasa afirmasi tersebut "efektif" dengan kondisinya dan lebih bersedia mengulangi serta menerapkan afirmasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

d. Menggunakan Kalimat Positif dan Sekarang

Afirmasi yang efektif sebaiknya menggunakan kalimat positif dan dalam bentuk saat ini, seolah-olah apa yang diinginkan sudah terjadi. Hal ini penting agar afirmasi tersebut menciptakan efek nyata dalam pikiran bawah sadar, karena pikiran

bawah sadar tidak membedakan kenyataan dan imajinasi, sehingga afirmasi yang diucapkan dalam bentuk saat ini akan terasa lebih nyata. Contoh afirmasi dengan kalimat positif dan saat ini:

- 1) "Saya berlimpah dengan rasa damai dan kebahagiaan saat ini."
- 2) "Saya memiliki energi dan motivasi setiap hari untuk mencapai tujuan saya."

Penggunaan kalimat positif dan dalam bentuk saat ini ini memberi sugesti bahwa kondisi tersebut sudah ada atau sedang dialami, sehingga otak akan mengarahkan tindakan kita sesuai dengan kondisi tersebut.

e. Mengulang afirmasi secara konsisten

Pengulangan adalah kunci agar afirmasi dapat meresap ke dalam pikiran bawah sadar. Idealnya, afirmasi diucapkan atau dibayangkan secara konsisten, misalnya, setiap pagi saat bangun tidur atau setiap malam sebelum tidur. Pengulangan afirmasi akan memperkuat jalur baru dalam otak yang mendukung keyakinan positif, sehingga keyakinan ini tertanam lebih dalam. Pengulangan afirmasi juga bisa dibantu dengan menuliskannya di tempat yang sering terlihat, seperti di kaca, buku catatan, atau sebagai pengingat di ponsel. Dengan melihat dan mengulang afirmasi secara konsisten, seseorang akan lebih mudah merasakan perubahan dalam pola pikir dan keyakinan.

5. Mekanisme kerja afirmasi positif terhadap stres

Afirmasi positif adalah pernyataan yang disusun secara sadar, bersifat konstruktif, dan diulang secara konsisten untuk membentuk pola pikir yang lebih adaptif. Secara psikologis, afirmasi bekerja sebagai bentuk *self-suggestion* yang memperkuat regulasi emosi, sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons terhadap tekanan. Pengulangan kalimat positif dapat menurunkan

kecemasan, mengurangi rasa takut dan putus asa, meningkatkan harapan terhadap kesehatan. Afirmasi positif membantu menurunkan kadar hormon stres sehingga dapat menstabilkan denyut jantung, ketegangan otot dan tekanan darah. Disamping itu, afirmasi positif mendorong individu untuk lebih disiplin dalam menjalani terapi pengobatan, menjalankan gaya hidup sehat, dan menghindari respon maladaptif seperti marah berlebihan dan menarik diri (Susanti *et al.*, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yudiatma, Pranata, and Handoyo (2024) mengenai kombinasi latihan dumbbell dan terapi afirmasi diri positif pada klien hipertensi, ditemukan bahwa intervensi yang diberikan selama enam sesi dalam dua minggu mampu menurunkan rata-rata skor stres dari 15 menjadi 13 serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini menjelaskan bahwa terapi afirmasi diri positif bekerja dengan menanamkan persepsi positif ke dalam sistem limbik, khususnya pada amigdala, sehingga memengaruhi regulasi sistem saraf otonom. Aktivasi sistem limbik yang lebih terkontrol menyebabkan penurunan sekresi hormon epinefrin dan norepinefrin, yang berperan dalam respons stres. Penurunan hormon stres tersebut berdampak pada berkurangnya ketegangan psikologis dan membantu stabilisasi tekanan darah. Temuan ini mendukung bahwa afirmasi positif bekerja melalui mekanisme neuropsikologis yang mampu menurunkan respons stres pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian Susanti, et al (2023) menjelaskan bahwa afirmasi bekerja sebagai teknik relaksasi kognitif yang memproyeksikan kalimat positif ke dalam pikiran bawah sadar, sehingga membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Secara fisiologis, afirmasi berkontribusi dalam mengontrol aktivasi hipotalamus dan sistem neuroendokrin yang terlibat dalam respons stres, sehingga produksi hormon stres

seperti kortisol dapat ditekan. Mekanisme ini menunjukkan bahwa afirmasi positif tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memengaruhi regulasi fisiologis tubuh dalam menghadapi stres.

6. Langkah-langkah afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha

- a. Posisikan klien nyaman mungkin dengan posisi duduk, bahu rileks dan punggung tegak.
- b. Anjurkan klien untuk bernapas menggunakan pernapasan perut.
- c. Fokuskan klien dalam pernapasan. Tarik napas secara perlahan dan mendalam selama 4 detik, kemudian hembuskan selama 8 detik.
- d. Jika memungkinkan tutup mata klien, tarik napas sebanyak 2 sampai 3 kali. Dalam setiap hembusan napas, sarankan klien untuk merasakan bahwa dirinya sedang melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya dan merasakan bahwa setiap hembusan napas menjadi lebih baik.
- e. Fokuskan klien pada pergerakan naik turun perut saat pengambilan napas. Ketika merasakan gerakan naik turun tersebut, anjurkan klien untuk memusatkan pikiran pada hal-hal positif dan mengucapkan afirmasi berikut dalam hati secara perlahan dan sadar:

Manacika (Pikiran yang Baik)

- 1) “Saya berpikir tenang dan damai dalam menghadapi kondisi ini.”
- 2) “Saya menerima keadaan diri saya dengan pikiran yang positif.”
- 3) “Setiap napas membawa ketenangan bagi pikiran saya.”
- 4) “Saya mampu mengendalikan pikiran negatif yang muncul.”
- 5) “Saya percaya bahwa pikiran baik membantu kesehatan saya.”
- 6) “Saya memilih untuk berpikir positif dalam setiap situasi”

- 7) “Saya merasa aman, nyaman, dan terlindungi saat ini”.
- 8) “Saya fokus pada hal-hal baik yang ada dalam hidup saya”.
- 9) “Saya yakin hari ini saya bisa menjalani aktivitas dengan tenang”.
- 10) “Pikiran saya jernih, rileks, dan penuh harapan”.

Perawat mengarahkan klien untuk mengucapkan afirmasi berikut secara lisan, perlahan, jelas, dan berulang sebanyak 3–5 kali: Wacika (Perkataan yang Baik)

- 1) “Saya tenang, saya kuat, dan saya mampu.”
- 2) “Saya yakin dapat menghadapi kondisi ini dengan baik.”
- 3) “Saya percaya diri dan bersyukur atas diri saya.”
- 4) “Saya mengatakan hal-hal baik kepada diri saya sendiri.”
- 5) “Saya yakin semuanya akan berjalan dengan lebih baik.”
- 6) “Saya mengucapkan syukur atas setiap kemajuan kesehatan saya”.
- 7) “Saya menyampaikan pikiran saya dengan kata-kata yang positif”.
- 8) “Saya kuat dan mampu mengendalikan stres”.
- 9) “Saya mengucapkan hal-hal baik yang menenangkan hati saya”.
- 10) “Hari ini adalah hari yang baik bagi saya”.

Perawat mengarahkan klien untuk menghayati afirmasi melalui sikap tubuh, napas, dan niat perilaku positif: Kayika (Perbuatan yang Baik)

- 1) “Saya mengatur napas secara perlahan untuk menenangkan tubuh saya.”
- 2) “Saya duduk dan bergerak dengan santai dan nyaman”.
- 3) “Saya melakukan aktivitas dengan penuh kesadaran dan ketenangan”.
- 4) “Saya menjaga tubuh saya dengan istirahat yang cukup”.
- 5) “Saya minum air putih secara teratur untuk menjaga kesehatan”.
- 6) “Saya mengikuti anjuran tenaga kesehatan dengan disiplin”.

- 7) “Saya meluangkan waktu untuk relaksasi setiap hari”.
- 8) “Saya melakukan gerakan ringan untuk menjaga kebugaran tubuh”.
- 9) “Saya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang”.
- 10) “Saya melakukan tindakan yang membawa kebaikan bagi tubuh dan pikiran saya”.Afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha.

7. Relevansi Tri Kaya Parisudha dalam afirmasi positif terhadap pengelolaan stres pada pasien hipertensi

Tri Kaya Parisudha merupakan ajaran etika Hindu yang menekankan penyucian pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*) sebagai dasar pengendalian diri dan pembentukan karakter (Sukriasih, 2024). Tri Kaya Parisudha memiliki keterkaitan yang erat dengan afirmasi positif, yaitu pernyataan yang diulang secara sadar untuk membentuk pola pikir yang konstruktif, pengendalian pikiran (*manacika*) sejalan dengan praktik afirmasi karena keduanya menekankan pentingnya pikiran yang bersih, optimis, dan terarah. Pada pasien hipertensi, afirmasi seperti “Saya tenang dan mampu mengontrol tekanan darah saya” dapat membantu, mengurangi kecemasan, menekan pikiran negatif terkait penyakit, meningkatkan keyakinan diri dalam menjalani terapi, dengan pikiran yang lebih tenang, respons stres fisiologis dapat ditekan sehingga tekanan darah lebih stabil.

Afirmasi positif tidak hanya dipikirkan, tetapi juga diucapkan. Hal ini berkaitan dengan *wacika* dalam Tri Kaya Parisudha, yaitu pengendalian perkataan agar selalu benar, baik, dan membangun. Ucapan afirmatif yang diulang secara konsisten dapat memperkuat sugesti positif pada diri sendiri, mengurangi ekspresi verbal negatif seperti keluhan berlebihan, meningkatkan hubungan sosial yang

harmonis. Hubungan sosial yang baik dapat menurunkan stres emosional, yang pada akhirnya membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Afirmasi positif akan lebih efektif jika diwujudkan dalam tindakan nyata. Hal ini sesuai dengan *kayika* (perbuatan baik dan benar). Pada pasien hipertensi, afirmasi seperti “Saya disiplin menjaga kesehatan saya” harus diikuti dengan, kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, praktik relaksasi atau meditasi. Sehingga, afirmasi positif tidak hanya menjadi sugesti mental, tetapi juga mendorong perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum and Tania (2026) menunjukkan bahwa dengan memberikan audio afirmasi positif ASI eksklusif sebagai upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, dengan cara mendengar kalimat afirmasi/sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Afirmasi positif ASI eksklusif tertanam didalam pikiran, ibu berkata kepada dirinya sendiri dan suami serta keluarganya bahwa ia mampu memberikan ASI eksklusif, setelah itu ibu melakukan perbuatan yang sama dengan yang dipikirkan dan dikatakan yaitu ibu memberikan ASI eksklusif. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan bermakna sebelum dan sesudah pemberian afirmasi berbasis Tri Kaya Parisudha.

Konsep Tri Kaya Parisudha yang terdiri dari *Manacika* (berpikir baik), *Wacika* (berkata baik), dan *Kayika* (berbuat baik) terbukti mampu memperkuat proses internalisasi afirmasi positif melalui keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan. Integrasi nilai budaya lokal ini tidak hanya meningkatkan penerimaan

intervensi, tetapi juga memperkuat regulasi emosi dan kesehatan mental pasien hipertensi. Sehingga, penerapan afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha berpotensi menjadi pendekatan psikospiritual yang efektif dalam menurunkan stres dan mendukung stabilitas kondisi fisiologis pasien hipertensi.