

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF DENGAN FLASH CARD
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI SEDANG DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG**



OLEH

MARLON ANA MATALU
PO5303209211492

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024/2025**

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF DENGAN FLASH CARD UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI SEDANG DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Keperawatan Pada Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



OLEH

**Marlon Ana Matalu
PO5303209211492**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
2024/2025**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marlon Ana Matalu
Nim : PO5303209211492
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Perguruan : Poltekes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Marlon Ana Matalu
PO5303209211492

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Ns. Youni M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

Pembimbing Pendamping



Dominggus Gonsalves, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP.197108061992031001

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKIRPSI

**Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Dengan Flash Card Untuk Menurunkan
Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sedang Di Puskesmas Oepoi
Kota Kupang**

Disusun Oleh :

Marlon Ana Matalu
PO.5303209211492

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi pada tanggal :

Kupang, Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. Yonni M.V.B. Aty. S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001



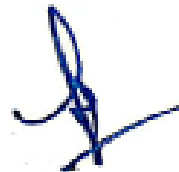
Domingos Gonsalves, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP.197108061992031001

Mengesahkan:
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Mengetahui:
**Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Keperawatan**



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP.196911281993031005



Ns. Yonny M. V. B. Aty. S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Dengan Flash Card Untuk Menurunkan
Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sedang Di Puskesmas Oepoi**

Kota Kupang

Disusun Oleh:

Marlon Ana Matalu

PO5303209211492

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji,

Maria Agustina Making, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.198808142023212032

Pembimbing Utama,



(.....)

Ns.Yoany M. V. B. Atv. S.Kep., M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing Pendamping,



(.....)

Dominggos Gonsalves, S.Kep., Ns., M.Sc

NIP.197108061992031001



(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi Sarjana Terapan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005



Ns.Yoany M. V. B. Atv. S.Kep., M.Kep

NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

Nama : Marlon Ana Matalu
Tempat/tanggal lahir : Pahomba, 16 Maret 2000
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jln. Bumi II Oesapa Selatan

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SD Inpres Mutunggeding tahun 2006-2012
2. Tamat SMP Negeri 1 Rindi Umalulu tahun 2013-2015
3. Tamat SMA Negeri 1 Rindi Umalulu tahun 2016-2018
4. Sejak tahun 2021 kuliah di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang sampai sekarang

Motto

*“Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti
untuk Tuhan”*

(Kolose 3:23)

Dan

“Berjuanglah dalam pertandingan iman yang benar”

(Timotius 6:12)

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF DENGAN FLASH CARD UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI SEDANG DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG

Marlon Ana Matalu,
Yoany M.V.B. Aty, Domingos Gonsalves, Maria A. Making

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan
Kupang, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Marlonmatalu181@gmail.com

Latar Belakang Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disertai kecemasan dan berdampak pada peningkatan tekanan darah. Terapi afirmasi positif menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif dengan media *flash card* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. **Metode:** Desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel terdiri dari 32 responden, 16 orang pada kelompok perlakuan dan 16 orang pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan *uji paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p = 0,000 < 0,05$). **Hasil:** Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah intervensi ($p = 0,000 < 0,05$). Terapi afirmasi positif dengan *flash card* efektif menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi sedang. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai terapi alternatif dalam penanganan psikologis pasien hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan

Kata Kunci: Terapi Afirmasi Positif, Flash Card, Kecemasan, Hipertensi Sedang

ABSTRACT

THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY USING FLASH CARDS TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN MODERATE HYPERTENSION PATIENTS AT OEPOI PUBLIC HEALTH CENTER, KUPANG CITY

Marlon Ana Matalu,
Yoany M.V.B. Aty, Dominggos Gonsalves, Maria A. Making
Polytechnic Health Ministry Of Health Kupang Bachelor of Applied Nursing
marlonmatalu181@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic condition often accompanied by anxiety, which can increase blood pressure levels. Positive affirmation therapy is a non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety. **Objective:** This study aims to determine the effect of positive affirmation therapy using flash cards on reducing anxiety levels in patients with moderate hypertension at Oepoi Public Health Center, Kupang City. **Method:** The study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 30 respondents, 15 in the treatment group and 15 in the control group. Data analysis using the paired sample t-test showed a significant difference in anxiety levels before and after the intervention in the treatment group ($p = 0.000 < 0.05$). **Results:** The independent sample t-test also revealed a significant difference between the treatment and control groups after the intervention ($p = 0.000 < 0.05$). Positive affirmation therapy with flash cards is effective in reducing anxiety in patients with moderate hypertension. This intervention can be implemented as an alternative psychological treatment in hypertension management at healthcare facilities

Keywords: Positive Affirmation Therapy, Flash Cards, Anxiety, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Dengan Flash Card Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sedang di Puskesmas Oepoi Kota Kupang” dengan baik. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan, Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Yoany Maria Vianey Bitu Aty, S. Kep., M. Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Bapak Dominggos Gonsalves, S. Kep, Ns., M.Sc selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis, Ibu Maria Agustina Making, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis. Pada kesempatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
3. Dr. Aemilianus Mau, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
4. Kedua orang tua penulis Bapak Pili Panggalimu (Almarhum) dan Ibu Danga Kori, kakak/adik Ina Ana Matalu, Behar Matalu, Aprianus Ana Matalu, yang selalu mendukung dan memberikan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seluruh Saudara/I, keluarga, orang-orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung dan memberikan doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Seluruh teman-teman PPN angkatan 06 yang selalu memberikan informasi, dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Seluruh staff pengajar dan kepegawaian di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan membantu penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
8. Semua Pihak yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan skripsi ini Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 16 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYAAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Keaslian Penelitian	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Hipertensi	13
2.1.2 Etiologi Hipertensi	13
2.1.3 Epidemiologi Hipertensi	13
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	13
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	14
2.1.6 Faktor Risiko Hipertensi	14
2.1.7 Manifestasi Klinis	17
2.1.8 Penatalaksanaan	18
2.1.9 Komplikasi Hipertensi	19
2.1.10 Pencegahan Hipertensi	21
2.2 Konsep Kecemasan	22
2.2.1 Definisi Kecemasan	23
2.2.2 Etiologi Dan Proses Terjadinya Kecemasan	23
2.2.3 Rentang Respon Kecemasan	23
2.2.4 Tanda Dan Gejala Kecemasan	23
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	25
2.2.6 Penatalaksanaan Kecemasan	26
2.2.7 Alat Ukur Kecemasan	28
2.2.8 Hubungan Kecemasan Dengan Hipertensi	28
2.3 Konsep Terapi Afiriasi Positif	29

2.3.1 Definisi Afirmasi Positif	33
2.3.2 Dasar-Dasar Membentuk Afirmasi Positif	34
2.3.3 Tujuan Afirmasi Positif	35
2.3.4 Manfaat Afirmasi Positif	35
2.3.5 Teknik Afirmasi Positif	36
2.3.6 Hal-Hal Yang Perlu Di Perhatikan Dalam Afirmasi Positif	36
2.3.7 Pelaksanaan Pelatihan Afirmasi Positif	36
2.3.8 Dampak Afirmasi Positif Terhadap Kepercayaan Psikososial	37
2.3.9 Latihan Afirmasi Positif	38
2.3.10 Prosedur Pemberian Afirmasi Positif	38
2.4 Konsep Flash Card	39
2.4.1 Definisi Flash Card	40
2.4.2 Manfaat Flash Card	40
2.4.3 Jenis Kartu Kilas(Flash Card)	40
2.4.4 Pembuatan Flash Card Secara Daring (Online)	40
2.5 Kerangka Teori	42
2.6 Kerangka Konsep	47
2.7 Hipotesis Penelitian	48
BAB 3 METODE PENELITIAN	48
3.1 Jenis/Design/Rancangan Peneliti	49
3.2 Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	49
3.2.1 Populasi	50
3.2.2 Sampel	50
3.2.3 Teknik Sampling	50
3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian	51
3.4 Variabel Penelitian	52
3.4.1 Variabel Independent	53
3.4.2 Variabel dependen	53
3.5 Definisi Operasional	53
3.6 Instrumen Penelitian	53
3.7 Metode Pengumpulan Data	54
3.7.1 Pengolahan Data	57
3.7.2 Analisa Data	61
3.8 Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	62
3.9 Etika Penelitian	64
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	65
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Gambaran Umum	66
4.1.2 Data Umum	66
4.1.3 Data Khusus	67
4.2 Pembahasan	68
4.3 Keterbatasan Penelitian	71
BAB 5 PENUTUP	75
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 3. Prosedur Pemberian Afiriasi Positif.....	41
Tabel 4. Definisi Operasional	55
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden	69
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data	71
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Data	71
Tabel 8. Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Sedang	72
Tabel 9. Hasil Uji t Test Pre dan Post pada Kelompok Perlakuan	73
Tabel 10. Hasil Uji t Test Pre dan Post pada Kelompok kontrol	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Respon Kecemasan	26
Gambar 2. Beranda-Buat Desain-masukan kata kunci “kartu”	45
Gambar 3. Membuat Desain Flash Card	45
Gambar 4. Pilih Teks Dan Tambahkan Judul	45
Gambar 5. Pilih gambar sesuai yang diinginkan	46
Gambar 6. Sampul Depan dan Belakang flash Card	46
Gambar 7. Flash card siap untuk digunakan	47
Gambar 8. Kerangka Teori	49
Gambar 9. Kerangka Konsep	50
Gambar 10. Design Penelitian	51
Gambar 11. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Conset	88
Lampiran 2. Lembar Kuesioner	89
Lampiran 3. Kuesioner Tingkat Kecemasan	90
Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan	91
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 6. Hasil Cek Plagiasi	98
Lampiran 7. Lembar Konsul Pembimbing 1	99
Lampiran 8. Lembar Konsul Pembimbing 2	100
Lampiran 9. Dokumentasi Hasil pretest dan posttest Kelompok Intervensi	101
Lampiran 10. Dokumentasi Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol	102
Lampiran 11. Dokumentasi Hasil Konsultasi Skripsi	103
Lampiran 12. Hasil Uji Etik	104
Lampiran 13. Hasil Tabulasi Data dan Uji SPSS	105
Lampiran 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	112