

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF TALK
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIKUMANA



THERESSA SARAH BLANDINA ADJI

PO5303201220900

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF TALK
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIKUMANA

*Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Pada Program Studi D III
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang*



OLEH

THERESSA SARAH BLANDINA ADJI

PO5303201220900

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

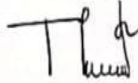
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Theresa Sarah Blandina Adji
NIM : PO5303201220900
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

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

Kupang, 04 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Theresa Sarah Blandina Adji

PO5303201220900

Mengetahui

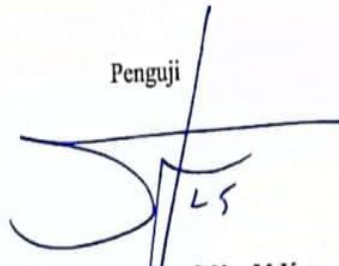
Pembimbing



Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc,PH, PhD

NIP. 197707272000032002

Penguji



Dr.Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

LEMBAR PERSETUJUAN
"PENERAPAN TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF TALK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SIKUMANA"

Proposal karya tulis ilmiah oleh Theresa Sarah Blandina Adji,
Nim:PO5303201220900 dengan judul "PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
POSITIVE SELF TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA
PASIEH HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIKUMANA" telah diperiksa dan di
setujui untuk diujikan.

Disusun Oleh



Theresa Sarah Blandina Adji

PO5303201220900

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 04 Juli

Kupang, 04 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing



Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc,PH, PhD

NIP. 197707272000032002

LEMBAR PENGESAHAN
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF TALK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SIKUMANA

Disusun Oleh



Theresa Sarah Blandina Adji

PO 5303201220900

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal:

Dewan Penguji

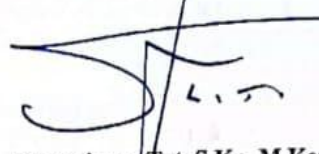
Penguji 1



Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc,PH, PhD

NIP. 197707272000032002

Penguji 2



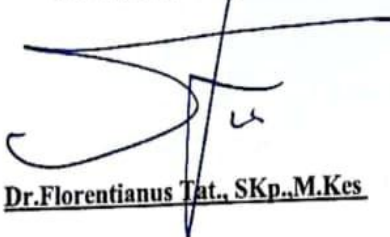
Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Mengesahkan Mengetahui

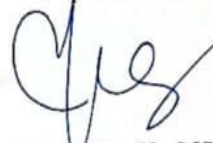
Ketua Jurusan Keperawatan



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

NIP. 197707272000032002

Ketua Prodi D-III Jurusan
Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc,PH, PhD

NIP. 196911281993031005

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan judul **“Penerapan terapi relaksasi positive self-talk untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Sikumana”**. Penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

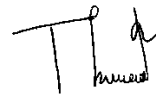
Dalam proses penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis juga banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak terkhususnya Ibu Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc-PH, PhD selaku dosen pembimbing dalam proses penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat,S.Kp, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik kesehatan kementerian kesehatan kupang.
3. Ibu Margareta Teli, Skep.,Ns.,MSc,PH, PhD selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang.
4. Ibu Margareta Teli, Skep.,Ns.,MSc,PH, PhD selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
5. Bapak Dr Florentianus Tat, SKp, M. Kes sebagai penguji dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dan selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti Pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktek.
7. Kepada kedua orangtua tercinta Bapak Marthen Luther Adj, Ibu Jeane Fransina Henukh, Kakak Hendy Adj, Kakak Sania, Adik Mey, Adik Aini

8. dan seluruh Keluarga yang telah mendukung saya dalam studi ini baik dalam doa maupun material serta memberikan semangat dalam menyelesaikan studi ini. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
9. Almarhumah Ibu Tercinta, Maria Rosalia Da kinja dan Almarhum Kakak Andrew Carlos Dimas Adji yang semasa hidup sampai sekarang selalu menjadi motivasi penulis untuk segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat terbaik saya Intan, Chindy, Nisa, Beatrix, Grace dubu, sindy da cunha, Frid, Ambu, Camelia, Yohana, Diana, Ira, Tary, Berlin, Kerin, Putry Lada, Oky, Rivan, Melven, Aldy, Andry dan teman kelas reguler C yang selalu mendukung dan memberikan motivasi buat saya agar dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Diri saya sendiri Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimah kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimah kasih sudah mampu bertahan sampai saat ini.
12. Terima kasih semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa “Laporan Karya Tulis Ilmiah” ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan “Laporan Karya Tulis Ilmiah” ini sangat diharapkan untuk dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

Kupang, 04 Juli 2025



Penulis

**RIVIEW KASUS: PENERAPAN TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF
TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIKUMANA**

Theressa Sarah Blandina Adji¹, Margaretha^a Teli² Florentianus Tat³

Prodi D-III Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: thessaadji@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti gagal jantung dan stroke. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien hipertensi adalah kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi fisik dan menghambat penyembuhan. **Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi *positive self talk* dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Sikumana. **Metode :** yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif terhadap dua pasien yang mengalami kecemasan berdasarkan hasil pengkajian menggunakan skala HARS. Intervensi dilakukan dalam beberapa sesi dengan bimbingan langsung. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, ekspresi wajah yang lebih tenang, pola tidur membaik, peningkatan konsentrasi, dan tekanan darah yang lebih stabil. Klien juga merasa lebih percaya diri dan termotivasi. **Kesimpulan :** terapi *positive self talk* efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Terapi Relaksasi, Positive Self Talk, Asuhan Keperawatan.

**CASE REVIEW:APPLICATION OF POSITIVE SELF-TALK
RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSIVE
PATIENTS AT SIKUMANA PUBLIC HEALTH CENTER**

Theressa Sarah Blandina Adji¹, Margarethaa Teli², Florentianus Tat³

Diploma III Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: thessaadji@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease with a high prevalence that can lead to serious complications such as heart failure and stroke. One of the common psychological problems experienced by hypertensive patients is anxiety, which can worsen physical conditions and hinder the healing process.

Objective: This study aims to explore the application of positive self-talk relaxation therapy in reducing anxiety among hypertensive patients at Sikumana Public Health Center. **Method:** A case study design with a descriptive qualitative approach was used, involving two patients who experienced anxiety based on assessments using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was carried out over several guided sessions.

Results: The findings showed a decrease in anxiety levels, calmer facial expressions, improved sleep patterns, increased concentration, and more stable blood pressure. Patients also reported feeling more confident and motivated.

Conclusion: Positive self-talk therapy is effective as a non-pharmacological nursing intervention to reduce anxiety and improve the quality of life in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Relaxation Therapy, Positive Self Talk, Nursing Care.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	1
LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
KATA PENGANTAR	4
ABSTRACT	6
DAFTAR ISI	7
PENDAHULUAN	10
1.1 Latar Belakang	10
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan	13
1.3.1 Tujuan Umum	13
1.3.2 Tujuan Khusus	13
1.4 Manfaat Penelitian	14
BAB 2	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Landasan Teori	15
2.1.1 Definisi Hipertensi	15
2.1.2 Etiologi Hipertensi	16
2.1.3 Tanda dan Gejala	18
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	20
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	20
2.2. Konsep Kecemasan pada hipertensi	22
2.2.1 Definisi Kecemasan	22
2.2.2 Tingkat Kecemasan	23
2.2.3 Faktor-faktor yang menyebabkan Kecemasan	24
2.2.4 Tanda dan Gejala	25
2.2.5 Alat Ukur	26
2.3 Terapi Relaksasi	30
2.3.1 Definisi Terapi Relaksasi	30
2.3.2 Jenis-Jenis Terapi Relaksasi	30

2.2.3 Manfaat Terapi Relaksasi Dalam Pengelolaan Kecemasan Dan Tekanan Darah.....	31
2.4 Positive Self-Talk	32
2.4.1 Definisi Positive Self-Talk	32
2.4.2 Jenis-jenis self-Talk	32
2.4.3 Manfaat Positive Self-Talk Dalam Kesehatan Mental Dan Fisik	33
2.4.4 Teknik melakukan Self-Talk	34
2.4.5. Hubungan Antara Self-Talk Dan Pengelolaan Kecemasan.....	35
2.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan kecemasan	36
2.6 Pathway Hipertensi.....	43
BAB 3	44
METODE PENELITIAN	44
3.1 Jenis /Desain/Rancangan Penelitian	44
3.2 Subjek Penelitian	44
3.3. Fokus Penelitian	44
3.4. Definisi operasional.....	45
3.5 Instrumen Penelitian.....	46
3.5.1 Format Asuhan Keperawatan dan Alat Ukur Tingkat Kecemasan.....	46
3.5.2. Alat ukur Terapi Relaksasi Positive Self Talk.....	47
3.6 Metode Pengumpulan Data	47
3.7 Lokasi dan Waktu Peneliti	47
3.7.1 Lokasi Penelitian.....	47
3.7.2 Waktu Penelitian.....	47
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	47
3.8.1 Analisis Data	47
3.8.2 Penyajian Data.....	48
3.9 Etika Penelitian.....	50
1. Informed Cousent	50
2. Anonitas (Anonymity).....	50
3. Kerahasiaan	51
BAB 4	52
HASIL PENELITIAN DAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian	52

4.2 Pembahasan	62
BAB 5	69
PENUTUP	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
Lampiran 1. Surat ijin pengambilan data awal	76
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal	77
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Dinkes ke Puskesmas.....	78
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	79
Lampiran 5. Pengkajian Pasien	81
Lampiran 7.Lembar observasi	85
Lampiran 8.Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	87
Kartu kalimat-kalimat positif yang dapat diucapkan oleh pasien.....	91
DOKUMENTASI	93