

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA



OLEH

JENITA RAMBU NEWA BILI

PO. 5303201220870

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA**

*Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan pada Program Studi
D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*



OLEH

JENITA RAMBU NEWA BILI
PO. 5303201220870

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jenita Rambu Newa Bili

NIM : PO5303201220870

Program Studi : D-III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan 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, 2025

Yang menyatakan



Jenita Rambu Newa Bili
NIM: PO5303201220870

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

karya tulis ilmiah oleh Jenita Rambu Newa Bili, NIM: PO5303201220870 dengan judul "PENERAPAN TERAPI *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA" telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan pada tanggal

Disusun Oleh


Jenita Rambu Newa Bili
PO530321220874

Telah disetujui untuk di seminarkan dihadapan dewan penguji prodi D-III
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Kupang, 04 juli 2025

Menyetujui
Pembimbing


Pius Selas, S.Kep.,Ns.,MSc
NIP. 197404301997031001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA TAHUN 2025**

Disusun oleh

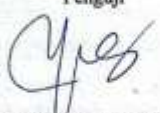

Jenita Rambun Nawa Bili
PO5303201220870

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal :

Pembimbing


Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc
NIP. 197404301997031001

Penguji


Margaretha Teli, S. Kep.Ns.MSc.PH. PhD
NIP. 197707272000032002

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat S.Kp.M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan


Margaretha Teli, S. Kep.Ns.MSc.PH. PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tidak terhingga sehingga penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di wilayah kerja Purkesmas Oesapa dapat diselesaikan dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kupang.

1. Bapak Irfan SKM .M, Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr Florentianus Tat, SKp, M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan S. Kep, Ns, M. kep sebagai ketua program studi diploma D-III keperawatan di politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang
4. Pak Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Margaretha Teli, S.Kep.,Ns., MSc,PH,Phd sebagai penguji dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu Jane Leo Mangi, S. Kep, Ns., M. Kep selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
8. Almarhum Ayah tercinta, Marthen Bili Sairo yang semasa hidup sampai sekarang selalu menjadi motivasi penulis untuk segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. *This is for you, dad.* Sekarang papa bisa tenang di surga. Ibu tersayang, Faridayati Rambu Tamara yang selalu mendoakan dan mendorong saya untuk tetap semangat dan tidak putus asa, saya berterimakasih atas semua batuan yang diberikan, baik secara material maupun moral, hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Ayah tercinta, Yohanes Lende Bussa yang selalu memdoakan dan mendorong saya untuk tetap semangat dan tidak putus atas, saya berterimakasih atas semua bantuan yang diberikan baik tempat tinggal, material, maupun moral, hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

9. Terima kasih buat Kaka dan adikku tercinta , Kaka Asti, Kaka Sandy, Kaka Medy, Kaka Yuni, Kaka Ninto, Wily, Nike, Ani, untuk kalian yang selalu menjadi semangat dan motivasi penulis, kalian adalah sumber kebahagiaan dan kekuatan bagi penulis. Terima kasih telah menjadi Kaka dan adik ku yang selalu ada dalam suka maupun duka.
10. Terima kasih buat Kaka dan adikku tercinta , Kaka Asti, Kaka Sandy, Kaka Medy, Kaka Yuni, Kaka Ninto, Wily, Nike, Ani, untuk kalian yang selalu menjadi semangat dan motivasi penulis, kalian adalah sumber kebahagiaan dan kekuatan bagi penulis. Terima kasih telah menjadi Kaka dan adik ku yang selalu ada dalam suka maupun duka.
11. Terima kasih buat sahabat-sahabat saya yaitu, Nadia, Nona, Arinda, Tesa, Mei, Diana, Yora, Ira, Berlin, Tari, Aldy, Josua, rivan, Ama, Andry, melven, aye, elen, Tesda, Kerin, Oky dan Silvy teman kelas reguler C yang selalu mendukung dan memberikan motivasi buat saya agar dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah 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.

Karya tulis ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun semoga dari karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi para pembaca.

**RIVIEW KASUS: PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA
TAHUN 2025**

Jenita Rambu Newa Bili¹, Pius Selasa², Margaretha Teli³

Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: newabily@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi pada kelompok lanjut usia (lansia) dan sering disebut sebagai “the silent killer” karena tidak menunjukkan gejala spesifik. Penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, namun juga dapat dibantu dengan terapi non-farmakologis seperti Positive Self Talk, yang bertujuan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi Positive Self Talk terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia yang menderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari dua orang lansia dengan riwayat hipertensi. Intervensi berupa terapi Positive Self Talk dilakukan selama tujuh hari, dan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi menggunakan sphygmomanometer. Data juga dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. **Hasil:** Setelah terapi Positive Self Talk dilakukan selama tujuh hari, kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Tn. Y menunjukkan penurunan dari 160/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, sedangkan Ny. AT dari 175/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Pasien juga melaporkan adanya peningkatan ketenangan, pengurangan kecemasan, dan peningkatan motivasi untuk menjaga kesehatan. **Kesimpulan:** Terapi Positive Self Talk efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui peningkatan kontrol emosional dan pengelolaan stres. Intervensi ini dapat menjadi strategi pendukung dalam pengelolaan hipertensi secara holistik.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Positive Self Talk, Tekanan Darah, Ansietas, Terapi Non-Farmakologis

**RIVIEW KASUS: PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA
TAHUN 2025**

Jenita Rambu Newa Bili¹, Pius Selasa², Margaretha Teli³

Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: newabily@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among the elderly population and is often referred to as "the silent killer" because it does not show specific symptoms. The management of hypertension is not only carried out pharmacologically but can also be supported by non-pharmacological therapies such as Positive Self Talk, which aims to reduce stress levels and improve the psychological well-being of patients. **Objective:** To determine the effect of Positive Self Talk therapy on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. **Methods:** This study used a qualitative approach with a descriptive case study method. The research subjects consisted of two elderly individuals with a history of hypertension. The intervention in the form of Positive Self Talk therapy was carried out for seven days, and blood pressure measurements were taken before and after the therapy using a sphygmomanometer. Data were also collected through observation and interviews. **Results:** After seven days of Positive Self Talk therapy, both patients experienced a significant decrease in blood pressure. Mr. Y showed a reduction from 160/90 mmHg to 120/80 mmHg, while Mrs. AT decreased from 175/95 mmHg to 130/80 mmHg. The patients also reported increased calmness, reduced anxiety, and greater motivation to maintain their health. **Conclusion:** Positive Self Talk therapy is effective in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension by enhancing emotional control and stress management. This intervention can serve as a supportive strategy in the holistic management of hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Positive Self-Talk, Blood Pressure, Anxiety, Non-Pharmacological Therapy

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
RIVIEW KASUS: PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA TAHUN 2025	viii
RIVIEW KASUS: PENERAPAN TERAPI POSITIVE SELF TALK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA TAHUN 2025 ..	ix
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktif.....	4
1.4.3. Metode.....	4
BAB TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep hipertensi	5
2.1.1. Definisi hipertensi	5
2.1.2 Etiologi Hipertensi	6
2.1.3 Tanda dan Gejala	8
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi.....	10
2.1.6 Tanda dan gejala Hipertensi	12
2.1.7 Manifestasi klinis hipertensi.....	12
2.1.8 Komplikasi hipertensi	13

2.1.9 Pencegahan hipertensi	14
2.1.10 Pengobatan hipertensi	15
2.3 Konsep Lansia atau Lanjut Usia.....	15
2.3.1 Pengertian.....	15
2.3.2 Risiko yang sering dialami Lansia	15
2.3.3 Kesiapan Merawat Diri Lansia Dalam Mencegah Komplikasi Hipertensi	16
2.3 Terapi Relaksasi	16
2.3.1 Definisi Terapi Relaksasi.....	16
2.3.2 Jenis-Jenis Terapi Relaksasi	17
2.4 Positive Self-Talk	17
2.4.1 Definisi Positive Self-Talk	17
2.4.2 Jenis-jenis Positive self-Talk	18
2.4.3 Manfaat Positive Self-Talk Dalam Kesehatan Mental Dan Fisik.....	19
2.4.4 Teknik melakukan Self-Talk.....	20
2.4.5 Hubungan Antara Self-Talk Dan Pengelolaan Kecemasan	21
2.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi.....	21
2.5.1 Pengkajian	21
2.5.2 Diagnosa Keperawatan.....	23
2.5.3 Intervensi Keperawatan.....	23
2.5.4 Implementasi Keperawat.....	26
2.5.5 Evaluasi Keperawatan	27
2.6 Kerangka Konsep	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis/desain/rancangan penelitian	29
3.2 Subjek penelitian	29
3.3 Fokus studi	29
3.4 Definisi operasional studi.....	30
3.5. Instrumen penelitian	31
3.6 Metode Pengumpulan Data	32
3.7 Analisa Data	36
3.8. Etika penelitian.....	37
BAB HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	39
4.1.3 karakteristik Subjek Penelitian.....	40
4.1.4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi.....	40
4.2Positive Self Talk.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	41
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi	10
Tabel 3 1 Definisi operasional studi	30
Tabel 3 2 Jadwal Penelitian (Hari 1-Hari ke 7)	34
Tabel 4 1 Tabel Karakteristik Responden.....	40
Tabel 4 2 Perbandingan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka konsep	28
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Penjelasan sebelum penelitian	53
Lampiran 1 2 Lembar informed consent	54
Lampiran 1 3 Lembar observasi	55
Lampiran 1 4 Dokumentasi	56
Lampiran 1 5 SOP TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF-TALK PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI	58
Lampiran 1 6 Media Kartu Ucapan	61
Lampiran 1 7 Surat ijin penelitian	63