

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

**PERBANDINGAN TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN PENDIDIKAN
KESEHATAN TERHADAP PENURUNAN STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

Kurniawan Feri Andrianto ¹⁾, Galih Setia Adi ²⁾, Intan Maharani S. Batubara ³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2),3)}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email : kurniawan.fa27@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik berkelanjutan \geq 130 mmHg dan diastolik \geq 80 mmHg. Hipertensi berdampak pada faktor psikologi yaitu stres yang menyebabkan saraf simpatik memicu kerja jantung dan meningkatkan tekanan darah. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres yaitu terapi afirmasi positif dengan mengucapkan kalimat positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang. Selain itu pendidikan kesehatan dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan kebiasaan seseorang akan masalah tertentu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi.

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menggunakan *quasi experimental pretest-posttest nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability purposive sampling* dengan jumlah sampel 52 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan

Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai *P Value* 0,000 pada kelompok terapi afirmasi positif dan nilai *P Value* 0,000 pada kelompok pendidikan kesehatan yang nilai $\alpha < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti tidak ada Perbandingan Terapi Afirmasi Positif dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Stres, Terapi Afirmasi Positif, Pendidikan Kesehatan

Daftar pustaka : 22 (2013-2020)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

**THE COMPARISON OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY AND
HEALTH EDUCATION ON REDUCING STRESS IN HYPERTENSION
PATIENTS**

Kurniawan Feri Andrianto ¹⁾, Galih Setia Adi ²⁾, Intan Maharani S. Batubara ³⁾

- ¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada surakarta
²⁾ ³⁾ Lecturers of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada surakarta
Email : kurniawan.fa27@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a continuous improvement in systolic blood pressure ≥ 130 mmHg and diastolic ≥ 80 mmHg. Hypertension affects psychological factors such as stress which creates the sympathetic nerves to trigger the heart's performance and increase blood pressure. An Effort to reduce stress is positive affirmation therapy by self-stating simple positive sentences repeatedly. In addition, health education could improve a person's knowledge, attitudes, and habits towards particular problems. The study intended to identify the comparison of positive affirmation therapy and health education on reducing stress in patients with hypertension.

The research method adopted a quantitative quasi-experimental with pretest-posttest of nonequivalent control group design. The sampling used nonprobability purposive sampling with 52 respondents. The instrument applied the *DASS 42* questionnaire which consists of 14 questions.

The result of the Mann Whitney test obtained a p-value of 0.000 in the positive affirmation therapy group and a p-value of 0.000 in the health education group with α value of <0.05 . Therefore, H_a was accepted, and H_o was rejected. It inferred that there was no comparison of positive affirmation therapy and health education on reducing stress in patients with hypertension. Positive affirmation therapy and health education could overwhelm psychosocial problems in hypertension patients.

Keywords: Hypertension, Stress, Positive Affirmation Therapy, Health Education

Bibliography: 22 (2013-2020).

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang kita jumpai. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik berkelanjutan ≥ 130 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (American Heart Association, 2016). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat, yang jika tidak segera diatasi akan menjadi masalah yang lebih besar. Selain sebagai penyebab kematian terbesar di dunia, hipertensi menjadi penyebab kematian di Indonesia, dan penyakit hipertensi menyerang semua usia baik usia produktif sampai lanjut usia (Rudianto, 2013).

Hipertensi berdampak pada beberapa faktor salah satunya adalah faktor psikologis yaitu kecemasan, stres, dan depresi. Faktor psikologi seperti stres dapat memicu meningkatnya tekanan pada tubuh (Adhar Arifuddin, 2018). Stres merupakan suatu keadaan pada respon tubuh terhadap stresor psikologis (Sunaryo, 2014). Reaksi tubuh saat terjadinya stres menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi pada penderita hipertensi (Prasetyorini, 2012).

Stres yang dialami menyebabkan saraf simpatik memicu kerja jantung dan meningkatkan tekanan darah. Individu akan mengalami tekanan darah tinggi karena reaksi yang muncul terhadap impuls stres. Saat stres terjadi, hormon adrenalin akan dilepas sehingga meningkatkan tekanan darah melalui vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung dapat menyebabkan hipertensi apabila tidak segera diatasi (South, 2014).

Stres adalah reaksi tubuh dari situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2014). Kejadian hipertensi lebih besar terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stres emosional (Medika, 2017). Persepsi terhadap stres berasal dari rasa takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah dan khawatir atau apatis (Setiawan & Sofiana, 2013).

Langkah awal pengobatan stres non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan yang dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi dan pendidikan kesehatan. Relaksasi dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, meliputi terapi tertawa, terapi spiritual, terapi kognitif, psikoterapi dan relaksasi (Reddy, dkk., 2018) sedangkan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan kebiasaan seseorang akan masalah tertentu (Rahmawati, 2017).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres secara non farmakologi adalah terapi kognitif dan relaksasi. Tindakan yang dapat dilakukan meliputi terapi afirmasi positif. Terapi afirmasi positif merupakan bagian dari terapi kognitif perilaku.

Terapi ini terdiri dari susunan kata yang disusun baik sebatas pikiran maupun dituangkan dalam tulisan. Selain itu diucapkan berulang-ulang atau mengarfimasikan kalimat-kalimat

positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dirinya sendiri. Terapi afirmasi positif dapat membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal (Indra, Ifannuddin & Santoso, 2020).

Afirmasi positif adalah suatu cara yang digunakan untuk merubah cara berpikir seseorang dari pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang positif (Mintarja, 2010). Afirmasi positif bertujuan untuk meminimalisir pikiran pesimis pasien karena khawatir usianya tidak lama lagi. Afirmasi positif dapat meningkatkan mekanisme koping maladaptif menjadi koping adaptif. Pemberian afirmasi positif dapat diberikan pada seseorang yang terdiagnosa penyakit seperti CKD, CHF, dan kepada ibu hamil dengan preklamsia. (Irfan, 2019)

Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Imron, 2020).

Penelitian yang dilakukan Indra (2020) menggunakan teknik afirmasi positif terhadap stres perawat yang menanganai pasien terinfeksi COVID 19 menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi afirmasi positif. Hasil uji statistik tingkat stres

kerja perawat Covid-19 sebelum dan sesudah intervensi dengan teknik afirmasi di dapatkan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres kerja perawat Covid-19 sebelum dan sesudah intervensi dengan teknik afirmasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kata-kata positif secara berulang-ulang dan teratur dapat membuat seseorang “memprogram ulang” proses berpikirnya, sikap dan segala sesuatu yang sudah ada pada pikiran bawah sadar, menggantikan hal negatif dengan hal positif (Desi & Ratna, 2017).

Tindakan lainnya yang digunakan untuk menurunkan stres adalah pendidikan kesehatan dengan segala upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dalam sebuah pendidikan kesehatan tersirat unsur – unsur input (sasaran dan pendidik dari pendidikan), dalam proses upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain dan output (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Paranggupito menunjukkan adanya tren peningkatan kasus hipertensi. Pada bulan Oktober sampai Desember 2019 terdapat 413 kasus,

sedangkan pada bulan Oktober sampai Desember tahun 2020 sebanyak 489 kasus. Sedangkan di kecamatan Paranggupito, data tertinggi pada desa Paranggupito dengan 107 kasus, sedangkan data terendah di desa Gudangharjo 16 kasus. Dari hasil wawancara dengan perawat di Puskesmas Paranggupito, hipertensi adalah penyakit terbanyak yang diderita masyarakat di Paranggupito dan penanganan hipertensi dengan menggunakan terapi farmakologi seperti obat antihipertensi sedangkan terapi non farmakologi hanya berupa edukasi seperti istirahat yang cukup.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik dengan judul “Bagaimana Perbandingan Terapi Afirmasi Positif Dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experimental pretest-posttest nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability purposive sampling*, jumlah populasi pada wilayah ini berjumlah 107 orang penderita hipertensi di Desa Paranggupito, Kecamatan Paranggupito Kabupaten yang didapatkan dari data Puskesmas Paranggupito Wonogiri pada bulan Maret sampai Juni 2021. Penelitian ini memilih sampel menggunakan rumus Sugiyono (2017), dan didapatkan sampel sebanyak 52 responden. Penelitian ini

menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan terdiri dari 26 responden dan kelompok kontrol 26 responden.

Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner *depression anxiety stress scale 42 (DAS42)* sebanyak 14 pertanyaan. Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment*. Dengan kriteria pengujian apabila r hitung $>$ r tabel dengan $\alpha : 0,05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila r hitung $<$ r tabel maka alat ukur tersebut adalah tidak valid, hasil uji validitas 14 item instrument tingkat stres dinyatakan semuanya valid dengan nilai koefisien stres 0,694-0,844 dan Uji Rehabilitas untuk kuesioner DASS 42 sejumlah 14 pertanyaan dan hasil uji reliabilitas sebanyak 0,880 sehingga alat ukur yang digunakan dinyatakan reliabel. Analisis bivariate berbentuk uji *non parametric* dikarenakan data berskala nominal, ordinal dan uji 2 mean tidak berpasangan (pre dan post test) sehingga dilakukan uji *mann withney* untuk mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi, pemberian terapi afirmasi positif sebanyak 26 dan pendidikan kesehatan sebanyak 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Pendidikan Kesehatan	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki – Laki	10	38,5%	12	46,2%
Perempuan	16	61,5%	14	53,8%
Jumlah	26	100%	26	100%

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok terapi afirmasi positif menunjukkan hasil paling banyak berjenis kelamin perempuan 16 responden (61,5%) dan pada kelompok pendidikan kesehatan juga menunjukkan hasil paling banyak berjenis kelamin perempuan 14 responden (53,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haryono (2016) yang menunjukkan hasil jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dibandingkan laki-laki yaitu 76,7% pada kelompok intervensi dan 86,7% pada kelompok kontrol. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Wulandari (2018) hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (79%) dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol menunjukkan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (86%).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa perempuan lebih mudah mengalami hipertensi dan stres

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Terapi Afirmasi Positif	52,19	53,00	5,600	40	60
Pendidikan Kesehatan	52,12	52,00	5,523	38	60

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan menunjukkan hasil mean atau rata-rata usia 52 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Raihan (2013) yang menunjukkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia <45 tahun pada kelompok kasus sebesar 11 responden (14,1%) dan kelompok kontrol 17 responden (21,8%) sedangkan yang berusia ≥ 45 pada kelompok kasus 67 responden (85,9%) dan kelompok kontrol 61 responden (78,2%). Hasil penelitian Narayani (2018) berdasarkan umur bahwa sebagian besar pasien hipertensi termasuk kategori usia (30-59 tahun) yaitu sebanyak 72 orang (72%) serta yang mengalami stres sebanyak 37 orang (51,4%).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa usia diatas 45 tahun lebih rentan terkena hipertensi dan stres.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah

Tekanan Darah	Terapi Afirmasi Positif		Pendidikan Kesehatan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	26	100%	26	100%
Jumlah	26	100%	26	100%

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan tekanan darah menunjukkan hasil semua responden mengalami hipertensi 26 responden (100%) pada kelompok terapi afirmasi positif dan 26 responden (100%) pada kelompok pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutrisno (2017) yang menunjukkan hasil dari total responden 84 semua responden menderita hipertensi yaitu 42 responden (100%) pada kelompok perlakuan dan 42 responden (100%) pada kelompok kontrol. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekan diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Seke, P.A., Bidjumi, H.J., & Lolong J (2016) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado, ditemukan ada hubungan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia dimana hasil penelitian menunjukkan 80,0% lansia mengalami hipertensi dan 77,8% lansia mengalami stres. Penelitian Katerin (2015) penelitian yang menderita penyakit hipertensi yang mengalami stres sebanyak 33 responden (70,2%). Penyebab hipertensi dipengaruhi oleh faktor genetik, mengonsumsi makanan tinggi garam dan gaya hidup sehat yang tidak teratur seperti kurangnya

aktivitas dan merokok (Raihan, 2013).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2008 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa semua responden mengalami hipertensi.

4. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi Pada Kelompok Terapi Afirmasi Positif Dan Kelompok Pendidikan Kesehatan

Tabel 4.4 Tingkat stres sebelum diberikan intervensi pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Pendidikan Kesehatan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0%	0	0%
Ringan	0	0%	0	0%
Sedang	6	23,1%	6	23,1%
Berat	16	61,5%	18	69,2%
Sangat Berat	4	15,4%	2	7,7%
Jumlah	26	100%	26	100%

Hasil penelitian tingkat stres sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres berat 16 responden (61,5%) pada

kelompok terapi afirmasi positif dan 18 responden (69,2%) pada kelompok pendidikan kesehatan. Hasil penelitian Afdila (2016) menunjukkan hasil tingkat stres sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mengalami tingkat stres sedang 13 responden (72,2%) dan tingkat stres berat 5 responden (27,8%) sedangkan pada kelompok kontrol memiliki tingkat stres sedang 12 responden (70,6%) dan tingkat stres berat 6 responden (29,4%).

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa stres sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki tingkat stres yang sama hal ini dipengaruhi oleh penyakit hipertensi yang dialami responden yang memiliki gejala – gejala yang mempengaruhi aktivitas maupun istirahat responden begitu pula sebaliknya semakin meningkatnya stres maka akan memicu tekanan darah responden semakin meningkat. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan melakukan pencegahan stres pada penderita hipertensi dengan menggunakan terapi afirmasi positif pada kelompok perlakuan dan memberikan edukasi kesehatan pada kelompok kontrol.

5. Tingkat stres setelah diberikan intervensi pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan

Tabel 4.5 Tingkat stres setelah diberikan intervensi pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Pendidikan Kesehatan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Normal	9	34,6	3	11,5
Ringan	13	50,0	11	42,3
Sedang	4	15,4	12	46,2
Berat	0	0	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Hasil penelitian tingkat stres setelah diberikan intervensi pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres ringan 13 responden (50,0%) pada kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres sedang 12 responden (46,2%). Hasil penelitian Afdila (2016) menunjukkan hasil tingkat stres setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mengalami tingkat stres Ringan 10 responden (55,6%) dan tingkat stres sedang 7 responden (38,9%) serta tingkat stres berat 1 responden (5,5%) sedangkan pada kelompok kontrol memiliki tingkat stres ringan 5 responden (29,5%), tingkat stres sedang 9 responden (53%) dan tingkat stres berat 3 responden ((17,6%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Zainayah (2018) dengan pemberian afirmasi positif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir yang menunjukan ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi yaitu kelompok perlakuan dengan mayoritas tingkat stres normal 12 responden (80%) sedangkan kelompok kontrol mayoritas tingkat stres sedang 6 responden (40%).

Selain faktor intervensi yang diberikan juga dipengaruhi oleh faktor responden secara pribadi dimana faktor-faktor yang dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap stres yang dapat berupa pengaruh internal dan eksternal, status sosial ekonomi, dukungan sosial, spiritual dan jumlah stresor yang sudah dialami yang merupakan faktor eksternal. Dari berbagai faktor-faktor tersebut sehingga dapat mempengaruhi skor stres (Wahyuni, 2011).

Faktor lain seperti kepercayaan diri peneliti maupun responden sehingga peneliti berupaya untuk menyakinkan responden bahwa dengan pemberian intervensi akan membantu untuk mengurangi stres tanpa memberikan efek samping lainnya sehingga peneliti dapat yakin dan bisa mengikuti atau kooperatif dalam mengikuti intervensi yang diberikan peneliti. Kepercayaan diri menurut Goel and Preeti (2012) merupakan sikap yang memungkinkan untuk memiliki persepsi positif dan realistis tentang kemampuan diri yang ditandai oleh atribut pribadi untuk menangani kritik dan kematangan emosional. Rasa percaya diri yang tinggi merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu (Setyaningsih, 2019).

B. Analisa Bivariat

Tabel 4.8 Hasil Uji Mann Whitney

	Z	P-Value
Terapi Afirmasi Positif	-6,212	0,000
Pendidikan Kesehatan	-5,975	0,000

Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai P Value 0,000 pada kelompok terapi afirmasi positif dan nilai P Value 0,000 pada kelompok pendidikan kesehatan yang nilai $\alpha < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti tidak ada Perbandingan Terapi Afirmasi Positif dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Desa Paranggupito, Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri.

Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2012). Penelitian ini secara signifikan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap stres, namun hal ini juga dipengaruhi oleh media yang digunakan semakin tepat media yang digunakan maka secara keseluruhan hasilnya akan semakin baik. Media merupakan alat bantu menyampaikan pesan – pesan kesehatan, dimana alat bantu tersebut memiliki fungsi yaitu menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih baik, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami dan akhirnya lebih mendapatkan pengertian yang lebih baik (Notoadmojo, 2012).

Berdasarkan pembahasan teori diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan terhadap penurunan

tingkat stres pada penderita hipertensi namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan. Jika dilihat hasil pretes dan post test antara kelompok terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan, kelompok afirmasi positif lebih menunjukkan penurunan stres yang lebih besar, hal itu menunjukkan salah satu kelebihan terapi afirmasi positif yang dapat dilakukan dengan mudah serta mekanisme pemberiannya yang dapat diterima oleh responden dengan kepercayaan diri yang tinggi sehingga responden dapat mengikuti proses dengan baik serta dapat menerima setiap situasi buruk yang dialami dengan berfikir positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian karakteristik responden menunjukkan hasil paling banyak berjenis kelamin perempuan 16 responden (61,5%) pada kelompok terapi afirmasi positif dan 14 responden (53,8%) pada kelompok pendidikan kesehatan dengan usia rata-rata 52 tahun serta semua responden mengalami hipertensi.

Hasil penelitian tingkat stres sebelum diberikan intervensi menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres berat 16 responden (61,5%) pada kelompok terapi afirmasi positif dan 18 responden (69,2%) pada kelompok pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian tingkat stres setelah diberikan intervensi menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres ringan 13 responden (50,0%) pada kelompok

terapi afirmasi positif dan kelompok pendidikan kesehatan menunjukkan hasil paling banyak mengalami tingkat stres sedang 12 responden (46,2%).

Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai P Value 0,000 pada kelompok terapi afirmasi positif dan nilai P Value 0,000 pada kelompok pendidikan kesehatan yang nilai $\alpha < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti tidak ada Perbedaan Terapi Afirmasi Positif dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Desa Paranggupito, Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri.

Saran dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya untuk mengembangkan intervensi lain seperti aromaterapi dalam mengontrol stres pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiansyah, Gusti Yudi, dkk. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Isolasi di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Karya Ilmiah S.1 *Ilmu Keperawatan STIKesTelogorejo*.
- American Heart Association (AHA). (2016) Ejection Fraction Heart Failure Measurement
- Desi, N., & Ratna S. (2017). Pengaruh terapi kelompok berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan Afek negatif pada pasien kanker. Semarang: *Fakultas Psikologi Universitas Islma*

- Sultan Agung Semarang.*
- Haryono, (2016). Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Stres Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*
- Imron, Irfan Sofyan Ali. (2020) “Efektivitas pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir universitas kusuma husada Surakarta”. *Skripsi. Surakarta.*
- Indra, Ifannuddin& Santoso, (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat Covid 19. *Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.*
file:///C:/Users/Win10/Downloads/544- Article%20Text-1821-1-10-20210108.pdf
- Jannah, et al. (2016). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar”, *Jurnal PENA, 3(1), pp. 1–12.*
- Katerin, (2015). Hubungan Antara Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyorini, HT., Prawesti D. (2012) Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi. *Jurnal STIKES 5(1):61-70.*
- Raihan, (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jom Psik Vol.1 No.2.*
- Rudianto, B. F. (2013) *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Sakkhasukma.
- Seke P. A, Bidjuni H, Lolong J. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. From : <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12880>.
- Setiati, etal (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam . 6th rev.* Jakarta : Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam; 2015. h. 2014 -1134
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabera. Bandung.
- Sutrisno, (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwodadi I Grobogan. *Stikes An Nur Purwodadi.*
- Sunaryo. (2014) *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC Penerbit buku kedokteran (edisi

kedua)

WHO, (2015), Hypertension Fact Sheet Departement of Sustaintabel Development and Healty Environment. Available from : <http://www.searo.who.int/linkfiles/non-communicabledisease>.

WHO, (2013). World Health Day 2013: MeasureYourBloodPressure, ReduceYourRisk. diambil dari: <http://www.who.int>. diakses 12 Mei 2015

Wulandari, (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*.

Zainiyah, (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh *Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.6 (no.2)*