

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Januari 2024  
Nurlita Makhyasari  
011191061

**“Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif pada Penderita Hipertensi”**

xv + 79 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 15 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Penderita hipertensi merasakan dampak penyakitnya, sehingga menimbulkan konflik mental diantaranya cemas dan timbul pikiran negatif sebagai akibat terhadap stimulus yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Jika tidak segera ditangani, kondisi tersebut akan membahayakan penderita.

**Tujuan :** Mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan kemampuan mengontrol pikiran negatif pada penderita hipertensi

**Metode :** Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti penderita hipertensi di Klinik Yonzipur Banyubiru, Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang dengan jumlah sampel 15 orang, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian variabel kecemasan adalah HARS, sedangkan kemampuan mengontrol pikiran negatif adalah ATQ. Data dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi yang diolah menggunakan SPSS.

**Hasil :** Tingkat kecemasan sebagian besar cemas sedang yaitu sebanyak 15 orang (30,0%) dan kemampuan mengontrol pikiran negatif sebagian besar kategori buruk yaitu sebanyak 27 orang (54,0%).

**Kesimpulan :** Penderita Hipertensi sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan kategori sedang dan kemampuan mengontrol pikiran negatif sebagian besar kategori buruk.

**Saran :** Penderita hipertensi menggunakan terapi sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan mengontrol pemikiran negatif dengan pendampingan dari tenaga ahli.

**Kata Kunci :** tingkat kecemasan, kemampuan mengontrol pikiran negatif, hipertensi  
**Kepustakaan :** 40 (2013-2022)

**Ngudi Waluyo University**  
**Nursing Study Program**  
**Final Assignment, Januari 2024**  
**Nurlita Makhyasari**  
**011191061**

**"Description of Anxiety Level and Ability to Control Negative Thoughts in Hypertension Sufferers"**

xv + 79 pages + 6 tables + 2 figures + 15 appendices

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension sufferers feel the impact of their disease, giving rise to mental conflicts including anxiety and negative thoughts arising as a result of stimuli that are perceived as unpleasant. If not treated immediately, this condition will endanger the sufferer.

**Objective:** To determine the effect of thought stopping therapy on anxiety levels and the ability to control negative thoughts in hypertension sufferers

**Method:** The design in this research uses a pre-experiment with a one group pre-post test design approach. The population studied was hypertension sufferers at the Yonzipur Banyubiru Clinic, Banyubiru District, Semarang Regency with a sample size of 15 people, taken using a purposive sampling technique. The research instrument for the anxiety variable is HARS, while the ability to control negative thoughts is ATQ. Data were analyzed using distribution frequency which was processed using SPSS.

**Results:** The level of anxiety was mostly moderate anxiety, namely 15 people (30.0%), and the ability to control negative thoughts was mostly in the poor category, namely 27 people (54.0%).

**Conclusion:** There is an effect of thought stopping therapy on anxiety levels and the ability to control negative thoughts in hypertension sufferers.

**Suggestion:** Hypertension sufferers use thought stopping therapy as an alternative to reduce anxiety and increase the ability to control negative thoughts with assistance from experts.

**Keywords** : thought stopping therapy, anxiety level, ability to control negative thoughts, hypertension

**Bibliography** : 40 (2013-2022)