



**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEMAMPUAN
MENGONTROL PIKIRAN NEGATIF PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Oleh :
NURLITA MAKHYASARI
011191061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**



**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEMAMPUAN
MENGONTROL PIKIRAN NEGATIF PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
(S.Kep)

**Oleh :
Nurlita Makhyasari
011191061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

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)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH TERAPI THOUGHT STOPPING TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN KEMAMPUAN MENGONTROL PIKIRAN
NEGATIF PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Oleh :

NURLITA MAKHYASARI

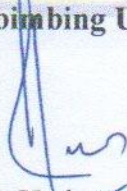
011191061

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 21 Juli 2023

Pembimbing Utama



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEMAMPUAN
MENGONTROL PIKIRAN NEGATIF PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

Oleh :

NURLITA MAKHYASARI

NIM :012212020

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo, pada :

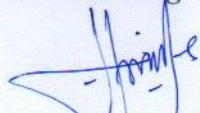
Hari : Jum'at

Tanggal : 26 Januari 2024

**Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama**

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN.0612067804.

Pembimbing Utama



Liya Novitasari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0630078801

Ketua Program Studi Keperawatan

Pembimbing Pendamping



Ns. M. Imron Rosidi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0606127804

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nurlita Makhyasari
NIM : 011191061
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif pada Penderita Hipertensi” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,


(Nurlita Makhyasari)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurlita Makhyasari
NIM : 012212020
Mahasiswa : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media . formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan dan kemampuan mengontrol pikiran negatif pada penderita hipertensi” untuk kepentingan akademik.

Semarang, Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



(Nurlita Makhyasari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul, “Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif pada Penderita Hipertensi” dapat terselesaikan. Kesempatan dan ridho-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan do'a dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.,Kep.,M.Kes. selaku Kaprodi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo
6. Kepada orangtua saya Bapak dan Ibu serta keluarga dan saudara yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu terimakasih atas dukungannya selama ini
7. Terimakasih kepada teman-teman yang selalu memberi support dan bantuan selama melakukan penelitian ini.

8. Teman-teman angkatan 2019 yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan yang lainnya terima kasih atas, kebersamaan, bantuan, kritik dan saran semoga tetap terjalin tali silaturrohim yang tak pernah putus.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
HALAMAN KESEDIAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9

BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	11
	A. Konsep Teori Hipertensi	11
	B. Konsep Teori Kecemasan	23
	C. Konsep Teori Pikiran Negatif	33
	D. Konsep Teori <i>Thought stopping Therapy</i>	39
	B. Kerangka Teori	43
	C. Kerangka Konsep	44
	D. Hipotesis	45
BAB III	METODE PENELITIAN	46
	A. Desain Penelitian	46
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
	C. Populasi dan Sampel	47
	D. Variabel Penelitian	49
	E. Definisi Operasional	50
	F. Instrument Penelitian	52
	G. Proses Pengumpulan Data	53
	H. Etika Penelitian	58
	I. Pengolahan Data	61
	J. Analisis Data	63
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	65
	A. Hasil Penelitian	65
	B. Pembahasan	68
	C. Keterbatasan Penelitian	83

BAB V	PENUTUP	84
	A. Kesimpulan	84
	B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Proses <i>Thought Stopping Therapy</i>	40
Gambar 2.2 Kerangka Teori	43
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Derajat Hipertensi	12
Tabel 2.2 Derajat Hipertensi	13
Tabel 2.3 Gejala dan Tanda Mayor	26
Tabel 2.4 Gejala dan Tanda Minor	26
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	46
Tabel 3.2 Definisi Operasional	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	63
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Klinik Yonzipur Banyubiru, Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.....	65
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan <i>Thought stopping</i> pada penderita hipertensi di Klinik Yonzipur Banyubiru, Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.....	66
Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif pada Penderita Hipertensi.....	67

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5. Lembar Kuesioner

Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 7. Hasil pengolahan data

Lampiran 8. Lembar Konsultasi