

**STUDI KASUS : PENATALAKSANAAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF
DENGAN MASALAH KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Andini Anissa Dewi

NIM. 1908625

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR HAK CIPTA
STUDI KASUS : PENATALAKSANAAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF
DENGAN MASALAH KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI

Oleh

Andini Anissa Dewi

NIM. 1908625

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Keperawatan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Andini Anissa Dewi

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ANDINI ANISSA DEWI

**STUDI KASUS : PENATALAKSANAAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF
DENGAN MASALAH KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Sri Sumartini, S.Kp.,M.Kep

NIP. 198002252015042001

Pembimbing II

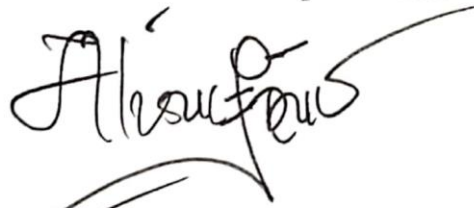


Irma Darmawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

NIPT. 920200419870509201

Mengetahui,

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

NIP. 198202222012122003

ABSTRAK
STUDI KASUS : PENATALAKSANAAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF
DENGAN MASALAH KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI

Andini Anissa Dewi

NIM. 1908625

E-mail : andinianissaad@upi.edu

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah deskriptif berbentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian dilakukan pada 2 lansia penderita hipertensi dengan masalah kecemasan sedang. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuisisioner DASS 21. Intervensi yang dilakukan adalah terapi relaksasi nafas dalam dengan durasi 15 menit selama 4x pertemuan. **Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan tekanan darah menurun dengan nilai diastolik (\bar{X} =10 mmHg) dan sistolik (\bar{X} =10 mmHg) serta tingkat kecemasan menurun (\bar{X} =7,5). **Diskusi:** Terapi relaksasi nafas dalam merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru hingga pusat otak yang berfungsi membuat perasaan menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah menurun. Latihan relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan kecemasan dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom dan meningkatkan aktifitas komponen saraf perasimpatik vegetatif secara stimulan sehingga dapat mengurangi kecemasan. Terapi relaksasi nafas dalam dapat direkomendasikan bagi lansia untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan.

Kata kunci : Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Relaksasi Nafas Dalam.

ABSTRACT

CASE STUDY: MANAGEMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY WITH ANXIETY PROBLEMS IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS

Andini Anissa Dewi

NIM. 1908625

E-mail : andinianissaad@upi.edu

Introduction: Hypertension is a disease that not only has a physical impact but can also affect psychological conditions that can cause anxiety disorders. The purpose of this study was to describe the level of anxiety before and after the management of deep breathing relaxation techniques. **Methods:** The research used is descriptive in the form of a case study with a nursing process approach. The research subjects were conducted on 2 elderly people with hypertension with moderate anxiety problems. Anxiety levels were measured using the DASS 21 questionnaire. The intervention was deep breathing relaxation therapy with a duration of 15 minutes for 4 meetings. **Results:** From this study, blood pressure decreased with diastolic ($X = 10$ mmHg) and systolic ($X = 10$ mmHg) values and decreased anxiety levels ($X = 7.5$). **Discussion:** Deep breathing relaxation therapy stimulates the emergence of nitric oxide which will enter the lungs to the brain center which functions to make the feeling calmer so that blood pressure decreases. Deep breathing relaxation exercises can also reduce anxiety by minimizing sympathetic activity in the autonomic nervous system and increasing the activity of the vegetative persympathetic nervous component in a stimulant manner so as to reduce anxiety. Deep breathing relaxation therapy can be recommended for the elderly to reduce blood pressure and anxiety.

Keywords : Hypertension, Anxiety, Elderly, Deep Breathing Relaxation.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

LEMBAR HAK CIPTA

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lanjut Usia (Lansia).....	6
2.1.2 Proses Menua	6
2.1.3 Ciri – Ciri Lansia.....	9
2.1.4 Batasan Usia Lansia.....	10
2.1.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	10
2.2 Konsep Hipertensi	11
2.2.1 Definisi Hipertensi	11
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	11
2.2.3 Penyebab Hipertensi.....	12
2.2.4 Tanda dan Gejala	12
2.2.5 Patofisiologi	13

2.2.6 Pemeriksaan Penunjang	14
2.2.7 Komplikasi.....	15
2.2.8 Penatalaksanaan.....	15
2.3 Konsep Kecemasan	16
2.3.1 Definisi Kecemasan.....	16
2.3.2 Aspek – Aspek Kecemasan.....	16
2.3.3 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	17
2.3.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	18
2.4 Konsep Terapi Perilaku Kognitif	19
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan	20
2.5.1 Pengkajian.....	20
2.5.2 Diagnosa	21
2.5.3 Intervensi	22
2.5.4 Implementasi	22
2.5.5 Evaluasi	23
2.6 Kerangka Teori	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Pendekatan Penelitian	26
3.2 Subyek Penelitian.....	26
3.3 Fokus Studi.....	26
3.4 Defisi Operasional	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	27
3.7 Metode Uji Keabsahan Data	28
3.8 Tempat dan Waktu	28
3.9 Penyajian Data	28
3.10 Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil.....	31
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus	31
4.1.2 Pelaksanaan Pra-intervensi.....	31
4.1.3 Gambaran kondisi responden sebelum dilakukan intervensi	31

4.1.4 Penatalaksanaan intervensi pada kedua responden	32
4.2 Pembahasan.....	35
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi Secara Klinis.....	12
Tabel 4.1 Hasil Implementasi Tekanan Darah Responden 1 dan 2.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	22
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Terapi Perilaku Kognitif Teknik Nafas Dalam.....	43
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik.....	44
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bandung.....	45
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i> Responden I.....	46
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i> Responden II.....	47
Lampiran 6	Asuhan Keperawatan Responden I.....	48
Lampiran 7	Asuhan Keperawatan Responden II.....	67
Lampiran 8	Lembar Observasi <i>DASS 21</i> Responden I.....	86
Lampiran 9	Lembar Observasi <i>DASS 21</i> Responden II.....	94
Lampiran 10	Lembar Kegiatan Bimbingan.....	102
Lampiran 11	Riwayat Hidup.....	109

DAFTAR SINGKATAN

ACE : *Angiotensin I Converting Enzyme*

ADH : *Antidiuretic Hormone*

TERAPI PERILAKU KOGNITIF : *Cognitive Behavioral Therapy*

DASS 21 : *Depression Anxiety And Stress 21*

GDS : *Geriatric Depression Scale*

JG : *Jukstaglomerular*

KB : *Keluarga Berencana*

SDKI : *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*

SIKI : *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*

SPMSQ : *Short Portable Mental Status Qoestionaire*

TIK : *Tekanan Intrakranial*

TSH : *Thyroid Stimulating Hormone*

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). *Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. 46(3), 172–178.
- Alivian, G. N. (2019). *Efektifitas Mendengarkan Murottal Dan Doa Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis Di Rsud Wates 1,2,3*. 6, 13–17.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 5(1), 42.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriliani, M. W. (2019). *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus Vol . 6 No 2 Juli 2019 Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wangunrejo KecamatanMargorejo Kabupaten Pa*. 6(2), 145–162.
- Artiyaningrum, B., Azam, M., & Artikel, I. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abstrak*. 1(1), 12–20.
- Aryantiningasih, D. S., & Silaen, J. B. (2018). Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i1.1483>
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan. Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Info Media.
- Asrori, A. (2015). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi*. 03(01), 89–107.
- Dozois, D. &. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapy 3rd Edition (III)*. Guilford Press.
- Ibrahim. (2012). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Nursing*

Care with Hypertension in The Elderly Hypertension akhirnya menjadi istilah kedokteran yang populer untuk menyebut penyakit tekanan darah tinggi . Tekanan yang dipompakan dari jantung untuk tajam da. *Idea Nursing Jurnal*, II(1), 60–70. file:///C:/Users/user/Downloads/6360-13298-1-SM (1).pdf

Ilyas, D. S. (2016). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Stadium 1*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>

Kemenkes, R. (2014). *Hipertensi* (P. K. RI (ed.)).

Kemenkes, R. (2019). *Mengapa hipertensi berbahaya?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>

Kemenkes, R. (2019). *PMK No. 25 ttg Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. 1–19.

Lilik, A. dan. (2012). *Proses Menua*.

Manutung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (III). PT Rineka Cipta.

Nur Ghufron, M., & S., R. R. (2017). *TEORI-TEORI PSIKOLOG* (R. Kusumanigrat (ed.); II). Ar-Ruzz media.

Perkasa, A. S. M. jek A. P. S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.

Pertiwi, G. H. (2017). Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Santa Angela Di Samarinda. *Media Sains*, 10(1), 21–27.

PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.

- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (T. P. S. D. PPNI (ed.)). DPP PPNI.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Siti Nur Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik* (Mutimanda (ed.); 1st ed.).
- Sudaryani. (2017). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan. *Poltekkes Kalimantan Timur*.
- Sumartini, S., & Bachtiar, H. H. (2016). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah*. 2(1), 1–9.
- Sumaryati, M. (2018). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Keluarga Ny”M” Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(2), 6–10. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i2.54>
- Susanti, Y., Alfusanah, I., & Iqomh, M. K. B. (2021). Efektivitas Pemberian Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Jus Pepaya Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.711>
- Sylvestris, A. (2014). Alfa Sylvestris * Alfa Sylvestris * Definisi dan Klasifikasi Hipertensi Menurut The Joint National Committee on Prevention , Detection , Evaluation , and Treatment of High dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang Untuk menilai apakah seseorang itu me. *Kesehatan*, 10(1), 2–3.
- Wenzel, A. (2021). *Handbook of cognitive behavioral therapy: Applications* (A. Wenzel (ed.); pp. 751–771). American Psychology Association. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0000219-024>
- Wina Lova Riza. (2016). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 21–30.