

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK GROUNDING 5-4-3-2-1 DIIRINGI
AFIRMASI POSITIF SELF TALK UNTUK MENGURANGI
TANDA GEJALA KECEMASAN TERHADAP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBONGPARI
KOTA TASIKMALAYA**



AZMI MARDIYYA ARIANTI

NIM: P20620123007

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK GROUNDING 5-4-3-2-1 DIIRINGI
AFIRMASI POSITIF SELF TALK UNTUK MENGURANGI
TANDA GEJALA KECEMASAN TERHADAP PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBONGPARI
KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



AZMI MARDIYYA ARIANTI

NIM: P20620123007

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Serta Sholawat serta salam selalu terlimpah curahkan kepada baginda nabi kita Muhammad SAW. Dengan ini alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis ini dengan judul “Penerapan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas Sambongpari” Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari berbagai cobaan dan rintangan. Namun, dalam hal ini, hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi penulis dalam menyelesaikan tugas ini. Banyak orang yang secara langsung atau tidak langsung terlibat dalam membuat Studi Kasus ini. Penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih.:

1. Ibu Dr.Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Ibu Dr.Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tasikmalaya Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep., Sp.Kep.J
3. Ibu Sofia Februanti S.Kep, Ners, M.Kep Selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Ibu Lia Herliana S.Kep.Ners, Sp.An selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan dorongan terhadap akademik saya

5. Bapak Asep Riyana S.Kep, Ners, MA.Kes.Selaku Pembimbing I yang selalu membimbing dan mengarahkan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini
6. Bapak Dudi Hartono S.Kep, Ners, M.Kep Selaku Pembimbing 2 yang membantu membimbing dan mengarahkan penyusunan karya tulis ilmiah
7. Ayah A dan ibu E yang selalu mendukung, mensupport dan mendoakan dalam setiap proses pendidikan saya terutama dalam proses penyusunan KTI ini dari awal sampai akhir, setiap kata tidak bisa menggantikan semua perjuangan ayah ibu semoga Pendidikan ini bisa mengantarkan kesuksesan dan bisa membahagiakan ayah ibu.
8. Kepada teman seangkatan kelas A d3 keperawatan yang sama sama berjuang dan kebersamai dalam pembuatan KTI ini.
9. Kepada orang-orang terdekat para keluarga, sahabat yang telah memberikan support, dukungan dan motivasi selama penyusunan KTI ini.

Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini. Pada akhirnya, saya berharap Allah SWT selalu melindungi dan membalas perbuatan baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Selain itu, penulis berharap mendapatkan saran dan komentar untuk perbaikan karya ilmiah ini dan juga untuk penelitian di masa mendatang.

Tasikmalaya, 3 Juni 2026



Penulis

ABSTRAK

Penerapan Teknik Grounding 5-4-3-2-1 Diiringi Afirmasi Positif Self Talk Untuk Mengurangi Tanda Gejala Kecemasan Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Azmi Mardiyya Arianti ¹

Asep Riyana, S.Kep, Ners, MA. Kes ²

Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep ³

Karya tulis ini membahas penerapaaan teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif untuk mengurangi tanda gejala kecemasan pada pasien Hipertensi di wilayah Puskesmas Sambongpari, Kota Tasikmalaya. Berdasarkan data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 34,11% masyarakat Indonesia mengidap hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Hipertensi bisa menyebabkan kecemasan. Prevalensi masalah psikososial lebih tepatnya kecemasan di Jawa Barat mengalami peningkatan, dari 10,5 % menjadi 26,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif untuk mengurangi tanda gejala kecemasan. Konsep teori yang mendasari karya tulis ilmiah ini adalah konsep hipertensi, konsep kecemasan, konsep asuhan keperawatan, konsep teknik grounding 5-4-3-2-1 dan konsep afirmasi positif. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus terhadap pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung dan instrumen tanda gejala. Terapi dilakukan selama 5 hari berturut turut. Hasil penelitian menunjukan terdapat penurunan tanda gejala berdasarkan instrumen tanda gejala pasien dari 37 menjadi 11 tanda gejala. Penurunan ini menunjukan bahwa teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif efektif dalam mengurangi tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi. Dari penelitian ini pasien mendapatkan alternatif untuk menurunkan kecemasan yang dapat diterapkan di rumah.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, grounding 5-4-3-2-1, afirmasi positif, keperawatan jiwa, terapi non farmakologis

Kementrian kesehatan republik Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRACT

The Application Of The 5-4-3-2-1 Grounding Technique Accompanied By Positive Self-Talk Affirmations To Reduce Signs Of Anxiety In Hypertensive Patients In The Sambongpari Community Health Center Area Tasikmalaya City

Azmi Mardiyya Arianti ¹

Asep Riyana, S.Kep, Ners, MA. Kes ²

Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep ³

This paper discusses the application of the 5-4-3-2-1 grounding technique accompanied by positive affirmations to reduce signs of anxiety in hypertensive patients in the Sambongpari Community Health Center area, Tasikmalaya City. Based on the latest data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), 34.11% of the Indonesian population suffers from hypertension or high blood pressure. Hypertension is defined as a condition in which systolic blood pressure reaches 140 mmHg or higher, or diastolic blood pressure reaches 90 mmHg or higher. Hypertension can cause anxiety. The prevalence of psychosocial problems, specifically anxiety, in West Java has experienced an increase, from 10.5% to 26.8%. This study aims to determine the effectiveness of applying the 5-4-3-2-1 grounding technique accompanied by positive affirmations to reduce signs of anxiety symptoms. The theoretical concepts underlying this scientific paper are the concepts of hypertension, anxiety, nursing care, the 5-4-3-2-1 grounding technique, and positive affirmations. The method used is a qualitative approach with a case study on hypertensive patients experiencing anxiety. Data were collected through interviews, direct observation, and symptom sign instruments. The therapy was conducted for 5 consecutive days. The results of the study showed a decrease in signs of symptoms based on the symptom sign instruments of patients from 37 to 11 signs. This decrease indicates that the 5-4-3-2-1 grounding technique accompanied by positive affirmations is effective in reducing signs of anxiety symptoms in hypertensive patients. From this study, patients gain an alternative to reduce anxiety that can be applied at home.

Keywords: Hypertension, Anxiety, 5-4-3-2-1 grounding, positive affirmations, psychiatric nursing, non-pharmacological therapy

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmala

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
1. Tujuan Umum.....	10
2. Tujuan khusus.....	10
D. Manfaat penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Konsep Hipertensi	13
1. Definisi	13
2. Etiologi.....	13
3. Manifestasi klinis	15
4. Patofisiologi.....	16
5. Penatalaksanaan	17
B. Konsep kecemasan	19
1. Definisi	19
2. Tingkatan Kecemasan	20
3. Tanda dan Gejala Kecemasan	22
4. Rentang Respon Ansietas (Kecemasan)	23
C. KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN JIWA	25
1. Pengkajian	25
2. Diagnosis Keperawatan.....	28
3. Intervensi Keperawatan.....	29
4. Implementasi	34
5. Evaluasi	34
D. Konsep Teknik untuk meredakan kecemasan.....	35
1. Afirmasi positif	35
2. Teknik grounding	38

E. Kerangka teori dan konsep	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain KTI	44
B. Subyek KTI	44
C. Definisi Operasional / Batasan Istilah	44
D. Lokasi dan Waktu	45
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Wawancara	46
2. Observasi dan Pemeriksaan fisik.....	46
G. Instrumen Pengumpulan Data	47
H. Keabsahan Data.....	47
I. Analisa data	48
J. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil penelitian.....	51
1. Gambaran Lokasi penelitian.....	51
2. Gambaran tahapan proses keperawatan	52
3. Gambaran implementasi penerapan Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif.....	60
4. Gambaran tanda gejala Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Implementasi Teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif ..	62
B. Pembahasan	63
1. Gambaran Tahapan Pelaksanaan proses keperawatan.....	63
2. Penerapan Pelaksanaan Tindakan teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif.....	77
3. Gambaran Respon dan Perubahan Terhadap Penurunan Tanda Gejala Kecemasan	79
C. Keterbatasan	83
D. Implikasi.....	84
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Data	27
Tabel 2.2 Intervensi Ansietas	30
Tabel 4. 1 Analisa data	56
Tabel 4. 2 Gambaran pelaksanaan kegiatan	61
Tabel 4. 3 Gambaran tanda gejala Kecemasan.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang respon.....	24
Gambar 2. 2 Pohon masalah Ansietas	28
Gambar 2. 3 Kerangka Teori	42
Gambar 2. 4 Kerangka konsep	43
Gambar 4. 1 Pohon masalah.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan sebelum pelaksanaan	95
Lampiran 2 Informed Consent	96
Lampiran 3 SOP teknik grounding 5-4-3-2-1 diiringi afirmasi positif	97
Lampiran 4 Instrumen Tanda Gejala Ansietas	99
Lampiran 5 Asuhan keperawatan	102
Lampiran 6 Dokumentasi	115
Lampiran 7 Lembar Bimbingan KTI	116
Lampiran 8 Hasil Cek Plagiasi	117
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	118