



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK NAPAS DALAM
DAN *POSITIVE SELF TALK THERAPY* TERHADAP
SKOR KECEMASAN PENDERITA HIPERTENSI DI
KELURAHAN SETIARATU WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERSANEGARA
KOTA TASIKMALAYA**

AULYA NURAZIZAH

NIM. P2.06.20.5.22.006

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK NAPAS DALAM
DAN *POSITIVE SELF TALK THERAPY* TERHADAP
SKOR KECEMASAN PENDERITA HIPERTENSI DI
KELURAHAN SETIARATU WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERSANEGARA
KOTA TASIKMALAYA**

AULYA NURAZIZAH

NIM. P2.06.20.5.22.006

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan Judul "Pengaruh Kombinasi Teknik Napas Dalam dan Positive Self Talk Therapy terhadap Skor Kecemasan Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara". Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala saran dan masukan diberikan. Setiap arahan yang Bapak berikan tidak hanya membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, tetapi juga menjadi pembelajaran berharga yang mendorong penulis untuk lebih kritis dan terus berkembang.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep.. Ners, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak H. Iwan Somantri S.Kp., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji, yang telah memberikan berbagai masukan, arahan, serta evaluasi yang berharga dalam proses penyusunan skripsi ini. Ketelitian dan saran yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah

memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian dan pengambilan data, serta memberikan arahan kepada penulis selama proses penelitian. Bantuan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran proses penelitian hingga selesai.
8. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan kepada Ayahanda dan Ibu tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas doa yang tiada henti dipanjatkan, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang tidak pernah terhitung nilainya. Dukungan moral maupun material yang diberikan dengan penuh keikhlasan menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan penulis, menguatkan di setiap keadaan, serta senantiasa hadir dengan cinta. Segala pencapaian yang diraih penulis hingga saat ini tidak terlepas dari perjuangan, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah Ayah dan Ibu berikan.
9. Kepada Adik tersayang, Asyipa Nur Ramadani yang selalu memberikan semangat, dukungan serta keceriaan di tengah proses penyusunan skripsi ini. Di tengah berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini, kehadiranmu menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjuang sendirian. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, dan menjadi penyemangat dalam setiap langkah yang penulis tempuh.
10. Kepada seseorang yang selalu berjalan bersama penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, terima kasih karena tidak pernah lelah menemani, membantu, dan memberikan dukungan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta sumber semangat di tengah berbagai tantangan yang dihadapi. Setiap bantuan, perhatian, dan doa yang diberikan memiliki arti yang begitu besar bagi penulis.
11. Kepada Yuki Ichirawati dan Nadia Ainun Nabilah, yang telah menjadi teman seperjuangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan yang selalu diberikan dalam setiap tahap perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita dan berdiskusi saat menghadapi berbagai kendala. Kerja sama yang terjalin selama ini sangat

berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Kepada seluruh teman-teman Angkatan 4 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita, pembelajaran, dan perjuangan selama masa perkuliahan. Kebersamaan yang telah terjalin memberikan banyak kenangan dan pengalaman berharga bagi penulis.
13. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada diri sendiri atas usaha, kesabaran, dan ketekunan dalam menjalani setiap proses penyusunan ini. Meskipun tidak selalu mudah, penulis mampu bertahan, belajar dari setiap tantangan, serta terus berusaha. Setiap langkah, sekecil apapun merupakan bagian dari perjalanan yang patut disyukuri dan dibanggakan. Semoga pengalaman yang diperoleh selama proses ini menjadi bekal yang bermanfaat untuk terus berkembang dan menghadapi berbagai kesempatan di masa yang akan datang.
14. Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu namun telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kekurangan yang ada tidak terlepas dari batasan kemampuan, pengalaman, serta literatur yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 20 Februari 2026



Aulya Nurazizah

Pengaruh Teknik Napas Dalam dan *Positive Self Talk Therapy* Terhadap Skor Kecemasan Penderita Hipertensi di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya

ABSTRAK

Aulya Nurazizah¹, Iwan Somantri², Ridwan Kustiawan³, Peni Cahyati⁴

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering dijuluki sebagai penyakit *silent killer* karena dapat berlangsung tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius, termasuk kecemasan. Kecemasan pada penderita hipertensi dapat memperburuk kondisi dan kualitas hidup, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif. Teknik napas dalam dapat memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, sedangkan *positive self-talk therapy* membantu regulasi emosi dan mengurangi pikiran negatif sehingga kecemasan berkurang. Oleh karena itu, kombinasi kedua intervensi tersebut berpotensi menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik napas dalam dan *positive self-talk therapy* terhadap skor kecemasan penderita hipertensi di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing 21 responden. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). **Hasil:** Analisis menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* 0,217 ($p > 0,05$). Hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik napas dalam dan *positive self-talk therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan penderita hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan pilihan intervensi yang sederhana dan efektif dalam praktik keperawatan sebagai terapi non farmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, kecemasan, teknik napas dalam, *positive self talk therapy*

The Effect of Deep Breathing Techniques and Positive Self-Talk Therapy on Anxiety Scores of Hypertension Patients in Setiaratu Village, Kersanegara Community Health Center, Tasikmalaya City

ABSTRACT

Aulya Nurazizah¹, Iwan Somantri², Ridwan Kustiawan³, Peni Cahyati⁴
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

Background: Hypertension is a chronic disease often referred to as a silent killer because it can be asymptomatic but carries the risk of serious complications, including anxiety. Anxiety in hypertension patients can worsen the condition and quality of life, necessitating effective non-pharmacological interventions. Deep breathing techniques can provide a relaxing effect by activating the parasympathetic nervous system, while positive self-talk therapy helps regulate emotions and reduce negative thoughts, thus reducing anxiety. Therefore, the combination of these two interventions has the potential to be an effective non-pharmacological therapy alternative for managing anxiety in people with hypertension. **Objective:** This study aimed to determine the effect of deep breathing techniques and positive self-talk therapy on anxiety scores of hypertension patients in Setiaratu Village, Kersanegara Community Health Center, Tasikmalaya City. **Method:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control group. The sample consisted of two groups: the intervention group and the control group, with 21 respondents each. The measurement instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). **Results:** analysis results showed a decrease in anxiety scores in the intervention group with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), while in the control group the p-value was 0.217 ($p > 0.05$). The independent t-test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the intervention and control groups after the intervention. **Conclusion:** The conclusion of this study indicates that the combination of deep breathing techniques and positive self-talk therapy is effective in reducing anxiety in patients with hypertension. This therapy can be used as a simple and effective intervention option in nursing practice as a non-pharmacological therapy to help reduce anxiety in patients with hypertension.

Keywords: hypertension, anxiety, deep breathing techniques, positive self-talk therapy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Bagi Responden	10
2. Bagi Pelayanan Kesehatan	10
3. Bagi Institusi	11
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Konsep Hipertensi.....	15
1. Pengertian Hipertensi.....	15
2. Etiologi.....	16
3. Patofisiologi	17
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	18
5. Klasifikasi Hipertensi.....	19
6. Faktor Risiko Hipertensi	19
7. Pencegahan Hipertensi.....	21
8. Komplikasi	22

B. Konsep Kecemasan	23
1. Pengertian Kecemasan	23
2. Tingkat Kecemasan	24
3. Tanda dan Gejala Kecemasan	26
4. Rentang Respon Kecemasan	27
5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan.....	28
6. Alat Ukur Kecemasan	30
7. Penatalaksanaan Kecemasan.....	32
C. Konsep Dasar Napas Dalam.....	34
1. Pengertian Napas Dalam	34
2. Tujuan Teknik Napas Dalam	35
3. Manfaat Teknik Napas Dalam.....	35
4. Pengaruh Teknik Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan	36
D. Konsep Self Talk.....	37
1. Pengertian Positive Self Talk	37
2. Jenis-Jenis Self Talk.....	39
3. Mekanisme Kerja Positive Self Talk.....	40
4. Pengaruh <i>Positive Self Talk</i> Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan.....	41
5. Standar Operasional Prosedur Teknik Napas Dalam <i>Positive Self Talk</i>	43
E. Kerangka Teori.....	44
F. Hipotesis.....	46
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Desain Penelitian	49
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	50
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	51
3. Sampling	53
D. Variabel Penelitian	54
1. Variabel Independen.....	54
2. Variabel Dependen	54
E. Definisi Operasional.....	54
F. Tempat Penelitian	56
G. Waktu Penelitian.....	56
H. Instrumen Penelitian	56

1. Alat instrumen.....	56
2. Enumerator.....	57
I. Prosedur Pengumpulan Data	58
1. Tahap Awal.....	58
2. Tahap Pelaksanaan.....	59
3. Tahap Akhir.....	62
J. Pengolahan Data	63
K. Analisa Data.....	64
1. Analisis Univariat.....	64
2. Analisis Bivariat.....	64
L. Etika Penelitian	65
1. Autonomy (Otonomi).....	66
2. Beneficence (Memberikan Manfaat)	66
3. Non-Maleficence (Tidak Merugikan)	67
4. Justice (Keadilan).....	67
5. Confidentiality dan Veracity (Kerahasiaan dan Kejujuran)	67
BAB IV	68
HASIL DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian.....	68
1. Analisa Univariat	68
2. Analisa Bivariat.....	74
B. Pembahasan	78
1. Interpretasi dan Diskusi Hasil	78
2. Keterbatasan Penelitian.....	119
3. Implikasi Untuk Keperawatan	119
BAB V	122
KESIMPULAN DAN SARAN	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	19
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	49
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	55
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Usia di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	69
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	70
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	70
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	71
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	71
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Keteraturan Pengobatan di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	72
Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan Tekanan Darah di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	73
Tabel 4.8 Distribusi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	74
Tabel 4.9 Uji Normalitas Data <i>Dependent</i> dan Uji <i>T-Test Independent</i>	75
Tabel 4.10 Uji Homogenitas	76
Tabel 4.11 Distribusi Perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi Pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol penderita Hipertensi di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	76
Tabel 4.12 Distribusi Perbedaan Rata-rata Skor Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kelurahan Setiaratu Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan (Stuart, 2016).....	27
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian	45
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan	131
Lampiran 2 Kombinasi Teknik Napas Dalam dan Positive Self Talk	133
Lampiran 3 Kuesioner HARS	134
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	137
Lampiran 5 Surat Keterangan Uji Expert.....	138
Lampiran 6 Surat Ethical Clearance	139
Lampiran 7 Surat Persetujuan Enumerator	140
Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Responden	142
Lampiran 9 Penjelasan Sebelum Persetujuan	143
Lampiran 10 Informed Consent	144
Lampiran 11 Lembar Observasi Harian Kel. Intervensi	145
Lampiran 12 Lembar Observasi Harian Kel. Kontrol.....	146
Lampiran 13 Hasil Penelitian.....	147
Lampiran 14 Dokumentasi.....	148
<i>Lampiran 15 Hasil Pengolahan Data</i>	<i>150</i>
Lampiran 16 Plagiarisme	156
Lampiran 17 Lembar Bimbingan	157
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	158