



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI *SELF-TALK* TERHADAP PENURUNAN
SKOR KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI LANSIA
DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KERSANEGARA KOTA
TASIKMALAYA**

WIDIA SRI HARTINI

NIM. P2.06.20.6.25.041

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2026**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI *SELF-TALK* TERHADAP PENURUNAN
SKOR KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI LANSIA
DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KERSANEGARA KOTA
TASIKMALAYA**

WIDIA SRI HARTINI

NIM. P2.06.20.6.25.041

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2026**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI *SELF-TALK* TERHADAP PENURUNAN SKOR
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KERSANEGARA KOTA TASIKMALAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh :

Widia Sri Hartini

NIM. P2.06.20.6.25.041

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir:

Pada Tanggal : 19 Juni 2026

Ketua Sidang


Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes
NIP. 196406221986032003

Penguji 2,


Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M.kep
NIP. 196711182000031001

Penguji 3,


Gita Nur Fitri S.Kep.,Ns
NIP.197803232005012010

Mengetahui
Ketua Program Studi Profesi Ners


Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B
NIP.197708272002122001



SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widia Sri Hartini

Nim : P2.06.20.6.25.041

Prodi : Profesi Ners

Judul KIA : Penerapan Terapi *Self-Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan
Pada Pasien Hipertensi Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas
Kersanegara Kota Tasikmalaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikeemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 11 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Widia Sri Hartini

NIM. P2.06.20.6.25.041

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widia Sri Hartini

Nim : P2.06.20.6.25.041

Prodi : Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan Terapi *Self-Talk* Terhadap Penurunan Skor
Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Lansia Diwilayah Kerja
Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengijinkan dan menyetujui Karya Ilmiah Akhir Ners yang saya susun dipublikasi untuk kepentingan akademik, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 11 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Widia Sri Hartini

NIM : P2.06.20.6.25.041

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Dengan Judul “Penerapan Teknik *Self-Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanagara” guna diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners Pada Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani S.kep., Ners, M.Kep, Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Orang tua tercinta, Bapak Suhar, cinta pertamaku terhadap putri perempuannya, terimakasih untuk setiap tetes keringat dalam setiap langkah, pengorbanan, dan kerja keras yang telah dilakukan untuk memberikan yang

terbaik kepada penulis, mengusahakan kebutuhan yang diperlukan penulis, mendidik, membimbing, memberikan motivasi dukungan yang tiada henti kepada penulis, serta selalu mendoakan penulis dalam setiap langkah pada saat menempuh pendidikan profesi ini dalam meraih masa depan penulis. Serta mengajari kepada penulis arti berjuang selayaknya perempuan yang bertanggung jawab dan mampu mandiri berdiri dikaki sendiri. Serta Dukungan yang diberikan, baik secara moral maupun material, menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis dalam menempuh pendidikan serta menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Beliau bukan lulusan perkuliahan namun beliau berhasil mengantarkan anaknya sampai selesai profesi ners berkat tekad, kerja keras, usaha dan doa sampai bisa mengantarkan anaknya sampai profesi ners ini.

6. Orang tua tercinta, Ibu Wiwi Handayani, bidadari surgaku, panutanku yang menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Terima kasih atas setiap tetes keringat, pengorbanan, dan perjuangan yang telah dilakukan demi mendukung penulis dalam menyelesaikan pendidikan Profesi Ners ini. Doa yang tidak pernah henti selalu mengiringi dalam setiap langkah penulis, menjadi penyerta dalam setiap proses yang dijalani. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak terbatas, kesabaran, perhatian, serta dukungan moral maupun material yang selalu diberikan tanpa mengenal lelah. Segala pengorbanan dan cinta yang telah diberikan menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Beliau juga bukan lulusan perkuliahan namun beliau berhasil mengantarkan anaknya sampai selesai

profesi ners berkat tekad, kerja keras, usaha dan doa sampai bisa mengantarkan anaknya sampai profesi ners ini.

7. Adikku tercinta, Yulia Ramadhani, yang selalu menjadi bagian penting dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas doa, dukungan, serta nasihat yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis selama menjalani pendidikan profesi Ners ini. Adik ku terimakasih telah menjadi salah satu alasan penulis untuk berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini agar adik mendapatkan kehidupan dan pendidikan terpenuhi dimasa yang akan datang.
8. Sahabat sahabat saya Wiwin Widianingsih, Lisnia Desi Santika, Dan Galang Adi Prayoga yang sudah menemani penulis selama 5 tahun ini dalam menyelesaikan proses pendidikan perkuliahan dan juga selalu memberikan semangat serta dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Rekan- rekan bimbingan saya, Sherly Agustin yang sudah menemani penulis dan memberikan semangat serta dukungan kepada penulis selama bimbingan dan terimakasih telahh menjadi *partner* bimbingan yang supportif dan saling mendukung satu sama lain.
10. Seseorang yang bernama Ihsan Fadillah, yang kembali penulis sebutkan dalam kata pengantar ini. Terima kasih atas dukungan yang telah diberikan sejak dua tahun yang lalu hingga saat ini kepada penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah berhenti, serta perhatian, kesabaran, dan ketulusan dalam mendampingi penulis selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terimakasih atas kehadiranmu dalam hidup penulis selalu memberikan

semangat, motivasi, serta kekuatan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan dan kehidupan. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas kasih sayang yang tidak pudar dan pengertian selama ini yang telah diberikan kepada penulis. Semoga hubungan baik ini dapat terus terjaga dengan baik dan diberikan kemudahan dalam setiap langkah ke depannya.

Tasikmalaya, 07 Juni 2026

Widia Sri Hartini

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 19 Juni 2026

Penerapan Terapi *Self-Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya

Widia Sri Hartini, Peni Cahyati

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan masalah fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering menyertai hipertensi pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat meningkatkan respons stres, memengaruhi tekanan darah, serta menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *self-talk*. Konsep yang mendasari di bab II membahas empat konsep utama, yaitu konsep dasar hipertensi, konsep dasar kecemasan, konsep dasar lansia, dan konsep intervensi teknik *self-talk* sebagai dasar dalam penelitian ini. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi *self-talk* terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien lansia hipertensi yang mengalami kecemasan. Proses asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi terapi *self-talk*, dan evaluasi menggunakan pengukuran tingkat kecemasan. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah dilakukan terapi *self-talk* pada kedua pasien. Pasien mampu mengenali pikiran negatif, mengganti pikiran tersebut dengan pernyataan positif, serta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol kecemasan. Perbedaan respons antar pasien dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan kemampuan coping masing-masing individu. Kesimpulan dari karya ilmiah ini adalah terapi *self-talk* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk membantu menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, kecemasan, *self-talk*

MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA

NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

Final Nursing Project, June 19, 2026

The Implementation Of Self-Talk Therapy Towards Reducing Anxiety Scores In Elderly Hypertension Patients In The Working Area Of Kersanegara Public Health Center, Tasikmalaya City

Widia Sri Hartini, Peni Cahyati

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that often occurs in the elderly and can cause physical and psychological problems. One of the psychological problems that often accompany hypertension in the elderly is anxiety. Untreated anxiety can increase stress response, affect blood pressure, and decrease the patient's quality of life. One of the nonpharmacological nursing interventions that can be done to reduce anxiety is self-talk therapy. The underlying concepts in chapter II discuss four main concepts, namely the basic concept of hypertension, the basic concept of anxiety, the basic concept of the elderly, and the concept of self-talk technique intervention as the basis for this study. This Final Scientific Paper aims to describe the application of self-talk therapy to reduce anxiety scores in elderly hypertensive patients in the working area of the Kersanegara Health Center, Tasikmalaya City. The method used was a case study with a nursing care approach in two elderly hypertensive patients who experienced anxiety. The nursing care process is carried out through the stages of assessment, nursing diagnosis, intervention preparation, implementation of self-talk therapy, and evaluation using anxiety level measurement. The results of the application showed a decrease in anxiety scores after self-talk therapy was carried out in both patients. Patients are able to recognize negative thoughts, replace them with positive statements, and show improved ability to control anxiety. The difference in response between patients is influenced by the psychological condition and coping ability of each individual. The conclusion of this scientific paper is that self-talk therapy can be used as one of the nursing interventions to help reduce anxiety in the elderly with hypertension.

Keywords: hypertension, elderly, anxiety, self-talk.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
D. Manfaat	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN LITERATUR	11
A. Konsep Dasar Penyakit	11
1. Definisi Penyakit	11
2. Etiologi	12
3. Faktor Resiko	13
4. Tanda Dan Gejala	19
5. Pemeriksaan Laboratorium	20
6. Komplikasi	21
7. Prognosis	23
8. Penatalaksanaan	24

9. Web Of Caution.....	26
B. Konsep Dasar Kecemasan.....	27
1. Definisi Kecemasan	27
2. Aspek Aspek Kecemasan	27
3. Faktor Penyebab Kecemasan	28
4. Jenis Jenis Kecemasan	29
5. Dampak Kecemasan.....	29
6. Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan	30
7. Tanda dan Gejala Kecemasan	30
8. Tingkat Kecemasan	31
C. Konsep Dasar Lansia.....	32
1. Definisi Lansia	32
2. Karakteristik Lansia	33
3. Klasifikasi Lansia.....	33
D. Konsep Intervensi Kasus.....	34
1. Definisi.....	34
2. Karakteristik.....	35
3. Prosedur.....	35
4. Manfaat	36
E. Konsep Asuhan Keperawatan.....	37
1. Pengkajian.....	37
2. Diagnosa Keperawatan.....	51
3. Intervensi Keperawatan.....	52
4. Implementasi Keperawatan.....	63
5. Evaluasi Keperawatan.....	64
6. Kerangka Teori.....	65
BAB III GAMBARAN KASUS	66
A. Gambaran Lokasi Penelitian	66
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 Dan Pasien 2	67
1. Pengkajian.....	67
2. Rumusan Diagnosa Keperawatan	68

3. Intervensi Keperawatan.....	69
4. Implementasi Keperawatan.....	72
5. Evaluasi Keperawatan.....	75
C. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Teknik Self-Talk Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Lansia.	79
D. Menggambarkan Respon Atau Perubahan Pada Pasien Lansia Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Teknik Self-Talk	82
BAB IV PEMBAHASAN	84
A. Gambaran tahapan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan dengan penerapan teknik <i>self-talk</i>	84
1. Pengkajian Keperawatan.....	84
2. Diagnosa Keperawatan.....	86
3. Intervensi Keperawatan.....	87
B. Gambaran pelaksanaan tindakan teknik self-talk pada pasien hipertensi untuk mengurangi skor kecemasan.	88
C. Gambaran respon atau perubahan pada pasien hipertensi setelah dilakukan tindakan teknik self-talk terhadap penurunan skor kecemasan	91
D. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang diberikan teknik self-talk untuk mengurangi skor kecemasan.	93
E. Kerbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	94
F. Implikasi Keperawatan.....	95
BAB V PENUTUP.....	96
A. KESIMPULAN	96
B. SARAN	98
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Ansietas (D.0080).....	52
Tabel 2. 2 Nyeri Akut (D.0077)	55
Tabel 2. 3 Perfusi Perifer Tidak Efektif (D.0009).....	60
Tabel 3. 1 Pengkajian.....	67
Tabel 3. 2 Diagnosa Keperawatan.....	69
Tabel 3. 3 Intervensi Keperawatan.....	70
Tabel 3. 4 Implementasi Keperawatan.....	72
Tabel 3. 5 Evaluasi Keperawatan	75
Tabel 3. 6 hasil pengkajian tingkat kecemasan	80
Tabel 3. 7 hasil perubahan skor kecemasan dan tekanan darah	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Web Of Caution.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Responden.....	104
Lampiran 2 Hari Pertama Penelitian pasien 2.....	105
Lampiran 3 Hari Kedua Penelitian Pasien 2	105
Lampiran 4 Hari Ketiga Penelitian Pasien 2.....	105
Lampiran 5 Hari Pertama Penelitian Pasien 1.....	106
Lampiran 6 Hari Kedua Penelitian Pasien 1	106
Lampiran 7 Hari Ketiga Penelitian Pasien 1	106
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur	107
Lampiran 9 Instrumen Instrumen <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	109
Lampiran 10 Turnitin	114
Lampiran 11 Lembar Bimbingan.....	115