



KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TERAPI *SQUISHY BALL* TERHADAP
SKOR KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI

LISNIA DESI SANTIKA

NIM. P2.06.20.6.25.062

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN THERAPY *SQUISHY BALL*
TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBONGPARI

LISNIA DESI SANTIKA
NIM. P2.06.20.6.25.062

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
2026

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dengan judul “Penerapan Terapi *Squishy Ball* Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari” dapat diselesaikan dengan baik. Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Selama proses penyusunan Karya Ilmiah Ners ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

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, Ketua Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan selama penelitian ini berlangsung.
5. Teruntuk jantungku, Mamah Elis Yuliasari, Terima kasih karena tak pernah lelah menjadi tempat pulang bagi setiap resahku dan menjadi pelabuhan paling tenang di setiap badai yang kulewati. Di balik setiap langkah yang

mampu kutapaki, ada doa-doa Mamah yang tak pernah putus mengiringi, ada kasih yang tak pernah berkurang meski waktu terus berjalan, dan ada pengorbanan yang bahkan tak mampu dihitung oleh angka ataupun diungkapkan oleh kata. Mamah telah membersamaiku sejak awal perjalanan menempuh pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan hingga setiap proses yang kulalui di pendidikan Profesi Ners, selalu percaya ketika aku ragu, selalu menguatkan ketika aku ingin menyerah, dan selalu memelukku dengan keyakinan bahwa aku pasti mampu. Terima kasih telah memilih tetap bertahan demi impian anakmu, meski mungkin Mamah harus mengorbankan banyak mimpi dan kebahagiaan Mamah sendiri. Semoga setiap doa yang Mamah langitkan kembali kepada Mamah dalam bentuk kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang panjang. Sebab seumur hidup pun rasanya tak akan cukup untuk membalas seluruh cinta yang telah Mamah berikan.

6. Teruntuk nadiku, Bapa Atang Kurniawan, Terima kasih karena telah menjadi sosok yang diam-diam memikul begitu banyak beban agar langkah anakmu tetap ringan. Di balik tangan yang mulai menua dan tubuh yang tak lagi sekuat dahulu, tersimpan perjuangan yang tak pernah berhenti agar aku dapat terus melangkah menggapai cita-cita. Bapa mungkin tidak pernah mengenakan toga atau menyandang gelar sarjana, tetapi Bapa adalah alasan mengapa anakmu mampu berdiri hingga titik ini, menempuh pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan sampai Profesi Ners. Setiap tetes keringat Bapa telah berubah menjadi harapan, setiap doa yang Bapa panjatkan telah

menjadi kekuatan, dan setiap pengorbanan Bapa telah menjadi jalan yang mengantarkanku mendekati impian. Terima kasih telah menjadi lelaki pertama yang mengajarkanku arti perjuangan tanpa banyak kata. Semoga Allah membalas setiap lelah, setiap doa, dan setiap pengorbanan Bapa dengan umur yang penuh keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan. Sebab tak ada gelar, penghargaan, ataupun keberhasilan yang mampu menyamai besarnya cinta seorang ayah kepada anaknya.

7. Teruntuk darah manisku, Adikku Reici Agustin Santika, Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap langkah dan perjuanganku. Meski kita sering saling bercanda dan bertengkar, kehadiranmu selalu menjadi penguat di saat aku merasa lelah. Semoga apa yang kakak capai hari ini dapat menjadi penyemangat untukmu agar terus berani bermimpi dan mengejar cita-cita. Terima kasih telah menjadi adik terbaik. Semoga kita selalu diberi kesempatan untuk saling menjaga, saling mendukung, dan menjadi kebanggaan bagi Mamah dan Bapa.
8. Rumah kecilku, Sahabatku Resy Susilawati, Terima kasih telah kebersamaiku sejak kita sama-sama belajar tentang kehidupan hingga tumbuh menjadi versi diri kita hari ini. Terima kasih karena selalu hadir, mendengar tanpa menghakimi, menguatkan tanpa diminta, dan tetap bertahan di setiap suka maupun duka. Semoga persahabatan ini selalu terjaga oleh waktu, dan semoga kita terus saling mendukung untuk meraih mimpi-mimpi terbaik. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku. Sahabat saya sedari kecil Resy Susilawati yang telah menjadi

pendengar setia keluh kesah, pemberi semangat di saat sulit, pengingat untuk tetap fokus menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.

9. Rumah keduku, Sahabat-sahabatku Wiwin Widianingsih, Widia Sri Hartini dan Galang Adi Prayoga, Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang mengisi setiap proses dengan cerita, tawa, air mata, dan semangat yang tak pernah habis. Terima kasih karena telah saling menguatkan di setiap langkah, saling merangkul saat lelah, dan saling mengingatkan ketika hampir menyerah. Perjalanan ini terasa lebih ringan karena kalian hadir di dalamnya. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah yang akan selalu kusimpan dengan penuh rasa syukur.
10. Penyemangat kecil, Kim Mingyu, Terima kasih telah menjadi salah satu *mood booster* di tengah padatnya hari-hariku. Di saat tugas terasa menumpuk, pikiran mulai penuh, dan rasa stres datang menghampiri, melihat konten, penampilan, atau senyummu sering kali cukup untuk membuat hariku terasa sedikit lebih baik. Mungkin ini terdengar sederhana, tetapi hal-hal kecil seperti itu ternyata mampu memberiku semangat untuk kembali melanjutkan apa yang sedang kuperjuangkan. Terima kasih telah menjadi bagian kecil yang mewarnai perjalanan ini. Semoga suatu hari nanti semesta mengizinkan kita berada di tempat yang sama, agar aku bisa melihatmu secara langsung sebagai bentuk hadiah kecil atas perjalanan panjang yang telah kulewati.
11. Suara yang selalu menenangkan, Lana Del Rey, Terima kasih telah menemani begitu banyak malam panjang selama perjalanan ini. Di saat

tugas terasa menumpuk, pikiran dipenuhi keraguan, dan rasa lelah datang silih berganti, lagu-lagumu selalu menjadi tempatku beristirahat sejenak. Melodi yang syahdu, lirik yang puitis, dan nuansa yang begitu elegan seolah mengajarkanku bahwa kelembutan juga bisa menjadi sebuah kekuatan. *Young and Beautiful* menjadi salah satu lagu yang paling sering menemaniku, menghadirkan ketenangan sekaligus mengingatkanku untuk tetap menjadi perempuan yang anggun, percaya diri, dan menghargai setiap proses kehidupan.

12. Seluruh rekan-rekan angkatan 4 Program Studi Profesi Ners yang telah serta sama-sama berjuang dalam menyelesaikan Karya Akhir Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta menjadi referensi yang berguna bagi penelitian lebih lanjut.

Tasikmalaya, 18 Juni 2026



Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 18 Juni 2026

**Penerapan Terapi *Squishy Ball* Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari**

Lisnia Desi Santika, Ridwan Kustiawan

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak teratasi dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah terapi *squishy ball*. Terapi ini dilakukan dengan cara menggenggam, meremas, dan melepaskan bola elastis secara berulang sehingga memberikan efek relaksasi dan distraksi terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan terapi *squishy ball* terhadap skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari. Landasan teori yang mendasari penelitian ini adalah hipertensi, kecemasan, lansia, dan terapi *squishy ball*. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua responden lansia yang mengalami hipertensi disertai kecemasan, yaitu Tn. E (65 tahun) dan Ny. Y (60 tahun). Intervensi diberikan selama empat hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama 10–15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan kondisi fisiologis dipantau melalui pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan terapi *squishy ball*. Pada Tn. E, skor HARS menurun dari 27 menjadi 21 dengan tekanan darah menurun dari 160/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg. Pada Ny. Y, skor HARS menurun dari 26 menjadi 19 sehingga berubah dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, dengan tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 145/85 mmHg. Selain itu, kedua responden tampak lebih tenang, rileks, serta mampu melakukan terapi secara mandiri pada akhir intervensi. Dapat disimpulkan bahwa terapi *squishy ball* dapat membantu menurunkan skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi dan berpotensi menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif dalam membantu mengatasi kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Kecemasan, Terapi Squishy Ball

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
NURSING PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM

Final Nursing Scientific Paper, June 18, 2026

Implementation Of Squishy Ball Therapy On Anxiety Scores Among Elderly
Patients With Hypertension In The Working Area Of Sambongpari Community
Health Center

Lisnia Desi Santika, Ridwan Kustiawan

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common chronic diseases among older adults and may lead to various psychological problems, including anxiety. Uncontrolled anxiety can increase sympathetic nervous system activity, resulting in elevated blood pressure and decreased quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is *squishy ball therapy*. This therapy involves repeatedly squeezing and releasing an elastic ball to promote relaxation and distraction from anxiety-provoking thoughts. The purpose of this case study was to describe the implementation of *squishy ball therapy* on anxiety scores among older adults with hypertension in the working area of Sambongpari Community Health Center. The theoretical foundations underlying this study are hypertension, anxiety, the elderly, and squishy ball therapy. This descriptive case study involved two elderly participants with hypertension and anxiety, namely Mr. E (65 years old) and Mrs. Y (60 years old). The intervention was conducted for four consecutive days, twice daily, for 10–15 minutes per session. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while physiological conditions were monitored through blood pressure measurements before and after the intervention. The results showed a decrease in anxiety scores in both participants after receiving *squishy ball therapy*. Mr. E's HARS score decreased from 27 to 21, while his blood pressure decreased from 160/100 mmHg to 150/80 mmHg. Mrs. Y's HARS score decreased from 26 to 19, changing from moderate anxiety to mild anxiety, while her blood pressure decreased from 150/90 mmHg to 145/85 mmHg. In addition, both participants appeared calmer, more relaxed, and were able to perform the therapy independently at the end of the intervention. In conclusion, *squishy ball therapy* may help reduce anxiety scores among older adults with hypertension and has the potential to be an easy, safe, and effective non-pharmacological nursing intervention for managing anxiety in elderly patients.

Keywords: Hypertension, Elderly, Anxiety, Squishy Ball Therapy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat.....	10
1. Bagi Responden.....	10
2. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	10
3. Bagi Pendidikan.....	11
BAB II TINJAUAN LITERATUR	12
A. Konsep Dasar Penyakit.....	12
1. Definisi	12
2. Etiologi Hipertensi.....	12
3. Faktor Resiko Hipertensi	13
4. Klasifikasi Hipertensi	15
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	16
6. Komplikasi	17
7. Prognosis	18
8. Penatalaksanaan Hipertensi	19
9. Web Of Caution.....	22
B. Konsep Kecemasan.....	22
1. Definisi Kecemasan.....	22
2. Etiologi Kecemasan.....	23
3. Tingkat kecemasan	24
4. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	25
5. Penatalaksanaan Kecemasan	26

C.	Konsep Lansia	26
1.	Definisi Lansia.....	26
2.	Klasifikasi Lansia	27
3.	Perubahan Pada Lansia.....	27
4.	Masalah Kesehatan Pada Lansia	28
5.	Penatalaksanaan Lansia	28
D.	Konsep Intervensi Terapi Squishy Ball	29
1.	Definisi	29
2.	Karakteristik.....	31
3.	Prosedur.....	32
4.	Manfaat.....	33
E.	Konsep Asuhan Keperawatan.....	34
1.	Pengkajian	34
2.	Diagnosa Keperawatan	36
3.	Intervensi Keperawatan	37
4.	Implementasi Keperawatan	40
5.	Evaluasi Keperawatan	41
6.	Kerangka Teori	44
BAB III	GAMBARAN KASUS	45
A.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
B.	Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	46
1.	Pengkajian	46
2.	Diagnosa Keperawatan	50
3.	Intervensi Keperawatan	51
4.	Implementasi Keperawatan	53
5.	Evaluasi Keperawatan	56
C.	Gambaran Tahapan Pelaksanaan Tindakan Terapi Squishy Ball Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi	59
D.	Gambaran Respon dan Perubahan Pada Pasien Lansia Dengan Kecemasan Akibat Hipertensi Yang Dilakukan Terapi <i>Squishy Ball</i>	61
E.	Gambaran Kesenjangan Pada Kedua Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi <i>Squishy Ball</i>	62
BAB IV	PEMBAHASAN	64
A.	Tahapan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Kecemasan Akibat Hipertensi Yang Dilakukan Terapi <i>Squishy Ball</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari.....	64
1.	Pengkajian Keperawatan	64
2.	Diagnosa Keperawatan	74
3.	Intervensi Keperawatan	80
4.	Implementasi Keperawatan	86

5. Evaluasi Keperawatan	90
B. Gambaran Pelaksanaan Terapi <i>Squishy Ball</i> terhadap Skor Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi	96
C. Gambaran Respon dan Perubahan Pada Pasien Lansia Dengan Kecemasan Akibat Hipertensi Yang Dilakukan Terapi <i>Squishy Ball</i>	99
D. Analisis Kesenjangan Pada Kedua Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi <i>Squishy Ball</i>	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran	110
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Intervensi Keperawatan	37
<u>Tabel 3. 1 Pengkajian Identitas.....</u>	46
<u>Tabel 3. 2 Gambaran dan Fokus Pengkajian</u>	46
<u>Tabel 3. 3 Diagnosa Keperawatan</u>	50
<u>Tabel 3. 4 Intervensi Keperawatan</u>	51
<u>Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan</u>	53
<u>Tabel 3. 6 Evaluasi Keperawatan Diagnosa Ansietas</u>	56
<u>Tabel 3. 7 Evaluasi keperawatan Diagnosa Gangguan Pola Tidur.....</u>	57
<u>Tabel 3. 8 Evaluasi keperawatan Diagnosa Gangguan Perfusi Perifer Tidak Efektif</u>	58
<u>Tabel 3. 9 Tahapan Pelaksanaan Tindakan terapi Squishy Ball.....</u>	59
<u>Tabel 3. 10 Perubahan Skor HARS Pasien Lansia Dengan Kecemasan Akibat Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Squishy Ball</u>	61
<u>Tabel 3. 11 Perubahan Tekanan Darah Pasien Lansia Dengan Kecemasan Akibat Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Squishy Ball</u>	61
<u>Tabel 3. 12 Kesenjangan Pada Kedua Responden sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Squishy Ball</u>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Web Of Caution.....	22
Gambar 2 2 Kerangka Teori	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan izin pengambilan kasus.....	117
Lampiran 2 surat permohonan menjadi responden.....	119
Lampiran 3 lembar persetujuan menjadi responden.....	121
Lampiran 4 Kuisiober Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	122
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	125
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	127
Lampiran 7 Dokumentasi Intervensi	128
Lampiran 8 Lembar Hasil Pretest Responden	129
Lampiran 9 Lembar Hasil Post test Responden.....	130
Lampiran 10 Lembar Bimbingan	131
Lampiran 11 Turnitin	134
Lampiran 12 Curriculum Vitae.....	135