

TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Anny Rosiana M¹, Rizka Himawan², Noor Hidayah³

¹ STIKES Muhammadiyah Kudus
annyrosiana@stikesmuhkudus.ac.id

² STIKES Muhammadiyah Kudus
rizkahimawan@stikesmuhkudus.ac.id

³ STIKES Muhammadiyah Kudus
noorhidayah@stikesmuhkudus.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan satu penyakit dengan angka kejadian tertinggi di dunia. Terapi berpikir positif adalah Suatu jenis terapi kognitif yang digunakan untuk memodifikasi perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Welahan I Jepara. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian pre experimental one group pretest-posttest. Populasinya sebanyak 291 orang dengan sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel non probability sampling berupa purposive sampling. Hasilnya adalah p value = 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Welahan I Kabupaten Jepara.

Kata kunci: Terapi Berpikir Positif, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a disease with the highest incidence rates in the world. Positive thinking therapy is a type of cognitive therapy that is used to modify the behavior. The purpose of this study was to determine the effect of positive thinking therapy on blood pressure in hypertensive patients in health Center Welahan I Jepara. The method of this study was a pre experimental research design one group pretest-posttest. The population was 291 people with sample was 30 respondents. The sampling technique was the purposive sampling non probability sampling. The result was p value=0.000 (<0.05), which means there is positive thinking therapy effect on blood pressure in hypertensive patients in Health Center Welahan I Jepara.

Keywords: Thinking Positive Therapy, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung koroner. Hipertensi juga merupakan satu penyakit dengan angka kejadian tertinggi di dunia. Satu dari empat orang di dunia mengidap gangguan tekanan darah tinggi, dengan total jumlah penderita lebih dari satu miliar. (Yahya, 2010:23)

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada golongan umur 50 tahun masih 10%, tetapi di atas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30%. Dari berbagai penelitian melaporkan bahwa 1,3-28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada usia kurang dari 31 tahun 5%, usia antara 31-44 tahun 8-10%, usia lebih dari 45 tahun sebesar 20%. (Nurrahmani, 2012:26)

Jumlah kasus hipertensi yang diperoleh dari seluruh laporan puskesmas di wilayah kabupaten Jepara pada tahun 2011 adalah sebanyak 16.744 kasus mengalami hipertensi esensial dan 3.516 kasus mengalami hipertensi yang lainnya. Data di Puskesmas Welahan jumlah kasus hipertensi di Kecamatan Welahan adalah sebanyak 947 kasus. Dari 947 kasus Desa Welahan mempunyai kasus terbanyak yaitu 291 kasus, (30,7%)

Untuk dapat mengetahui adanya hipertensi dapat dilakukan dengan pengukuran tekanan darah secara teratur. Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari. (Ruhanudin, 2006:127)

Untuk mengobati hipertensi, dapat dilakukan dengan menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau TPR. Intervensi farmakologis dan nonfarmakologis dapat membantu individu mengurangi tekanan darahnya. Seperti penurunan berat badan, olahraga, berhenti merokok, maupun dengan teknik relaksasi. (Corwin, 2009:488)

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Disebut sumber kebebasan karena dengannya akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya terhadap fisik. (Elfiky, 2009:68)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan di Universitas Stanford tentang kekuatan pikiran negatif dan pengaruhnya terhadap organ tubuh. Hasilnya, pikiran negatif membuat lambung mengeluarkan asam sangat kuat. Mereka mengambil asam tersebut, lalu diletakkan pada makanan tikus yang dijadikan objek penelitian. Hasilnya sungguh mencengangkan: tikus itu mati karena kuatnya kadar asam itu. Para ilmuwan terus mengulang penelitian dan hasilnya tetap sama: kematian. Jika lambung mengeluarkan asam sekuat itu hingga dapat membunuh binatang, lantas seperti apa pengaruhnya pada manusia? Jawabannya jelas, asam tersebut mendatangkan penyakit. (Elfiky, 2009:189)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Metode dalam penelitian ini dalam penelitian ini adalah desain penelitian pre experimental one group pretest-posttest. Populasi pada penelitian ini adalah berjumlah 291 responden. Dengan sampel sebanyak 30 responden dengan kriteria inklusi yaitu seluruh pasien hipertensi yang melakukan pemeriksaan dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi namun tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan pasien hipertensi yang sedang hamil dengan preeklampsia. Teknik pengambilan sampel non probability sampling berupa purposive sampling.

Penelitian ini menggunakan Spigmomano meter dan stetoskop, yang digunakan untuk mengukur tekanan darah pasien dan dengan panduan buku kerja terapi berpikir positif untuk panduan terapi. Analisa dalam penelitian ini uji t test paired.

HASIL

Penelitian ini membuktikan dan menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan bahwa apakah ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	N	%
Umur		
36-45 tahun	13	43,3
46-55 tahun	17	56,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP	12	40,0
SMA	9	30,0
Sarjana	2	6,7
Pekerjaan		
IRT	6	20,0
Pedagang	3	10,0
petani	5	16,7
Karyawan	8	26,7
Swasta	6	20,0
PNS	2	6,6
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar kategori umur pasien hipertensi adalah antara 46-55 tahun yaitu dengan jumlah 17 responden (56,7%), berdasarkan jenis kelamin pasien hipertensi terbanyak adalah laki-laki yaitu 17 responden (56,7%), berdasarkan pendidikan pasien hipertensi terbanyak adalah SMP 12 responden (40,0%), dan berdasarkan pekerjaan pasien hipertensi yaitu 8 responden (26,7%).

Pada analisis univariat didapatkan hasil bahwa responden yang melakukan terapi berpikir positif adalah 30 responden (100,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah

Terapi Berpikir Positif	Frekuensi	
	N	%
Dilakukan	30	100,0
Tidak dilakukan	0	0,0
Total	30	100

Sedangkan pada analisis bivariat dengan uji t dependent diperoleh nilai p sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada pasien hipertensi.

Tabel 3. Pengaruh Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Berpikir Positif Pada Pasien Hipertensi

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Tekanan sistolik				
Pre eksperimen	30	158,00	17,301	
Post eksperimen	30	145,33	18,520	0,000
Tekanan diastolik				
Pre eksperimen	30	94,67	5,074	
Post eksperimen	30	89,67	8,087	0,000

PEMBAHASAN

Terapi Berpikir Positif

Berpikir positif adalah satu pokok penting terhadap kebahagiaan seseorang karena pikiran positif mendorong seseorang menanggapi atau bersikap kritis terhadap setiap masalah yang dihadapi dengan jernih. Terapi berpikir positif adalah Suatu jenis terapi kognitif yang digunakan untuk memodifikasi perilaku. (Elfiky, 2009)

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sonya Rosma tentang pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh ujian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan pelatihan berpikir positif.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan terapi berpikir positif terjadi penurunan tekanan darah ini dikarenakan dengan ketrampilan kognitif yang telah diajarkan untuk mengendalikan pikiran negatif menggantinya dengan pikiran positif, dimana perasaan tidak nyaman yang merupakan perasaan sia-sia dirubah dengan pikiran positif sehingga terlepas dari penderitaan.

Tekanan Darah dan Hipertensi

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagihari dan paling rendah pada saat tidur malam hari. (Ruhyanudin, 2006:127)

Tekanan darah pada umumnya dipengaruhi oleh faktor usia yang mana tekanan darah pada dewasa cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia. Lansia tekanan sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh. Tekanan darah lansia normalnya adalah 140/90. (Potter & Perry, 2005:796-798).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seperti ras, medikasi, variasi diurnal, dan jenis kelamin. Untuk jenis kelamin secara klinis tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah pada laki-laki dan perempuan. Setelah pubertas, pria cenderung memiliki bacaan tekanan darah yang lebih tinggi. Setelah menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada pria usia tersebut. (Potter & Perry, 2005:796-798).

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. (Wilson, 2005:583).

Menurut Nurrahmani (2012:9-11) faktor-faktor terjadinya hipertensi adalah faktor usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin. Selain itu ada pendapat lain menyebutkan stres, berat badan, penggunaan kontrasepsi, merokok, dan asupan garam berlebihan juga merupakan faktor resiko hipertensi.

Adapun penelitian yang berhubungan dengan terapi berpikir positif yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ardini Puji Wilujeng (2010) yang berjudul Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Kepatuhan pada Aturan Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang dengan hasil analisa terlihat bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan sikap kepatuhan siswa.

Penelitian lain yang berhubungan dengan tekanan darah yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sri Endah Setyaningsih pada tahun 2010 dengan judul "Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Mengkudu pada Penderita Hipertensi di Panti Wredha Pucang Gading Semarang" dengan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik akhir ($p=0,0001$) maupun tekanan darah diastolik akhir ($p=0,0001$) antara kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Dalam melakukan terapi berpikir positif ini responden akan menginstruksikan hal-hal yang positif dalam otaknya. Lalu informasi yang berupa pikiran-pikiran positif itu dikirim ke pusat kardiovaskular di otak. Hal ini akan menyebabkan penurunan rangsangan simpatis ke jantung dan otot polos vaskular sehingga kecepatan denyut jantung dan TPR menurun. Peningkatan rangsangan parasimpatis ke jantung ikut berperan menurunkan kecepatan denyut jantung. Terjadi penurunan pelepasan renin dan ADH sehingga TPR dan volume plasma menurun. Pelepasan ANP (*Atrial Natriuretic Factor/Peptide*) meningkat. Semua respons

tersebut berfungsi untuk menurunkan tekanan darah ke normal. (Corwin, 2009 : 460 - 461)

Yahya, , A. Fauzi. (2010). *Menaklukkan Pembunuh No. 1*. Bandung: Qanita

KESIMPULAN

Tekanan darah pada pasien hipertensi banyak yang mengalami penurunan baik secara sistolik maupun diastolik. Terdapat pengaruh antara terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hal-hal yang perlu ditingkatkan oleh perawat maupun tenaga kesehatan lain dapat meningkatkan mutu pelayanannya lebih baik lagi baik untuk pasien rawat inap maupun pasien rawat jalan. Penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang tidak dapat dibuktikan dalam penelitian ini, misalnya gula darah, nyeri, suhu, perlu dilakukan karena secara kepustakaan didapatkan bahwa faktor tersebut dapat dilakukan dalam penerapan terapi berpikir positif.

REFERENSI

- A. Potter, Anne Griffin Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Arikunto Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corwin, Elizabeth J. (2009). *Patofisiologi: Buku Saku*. Jakarta: EGC
- Elfiky Ibrahim. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nurrahmani Ulfah. (2012). *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Familia
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ruhyandudin, Faqih. (2006). *Askep Pada Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Setyaningsih Sri Endah. (2010). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Mengkudu Pada Penderita Hipertensi Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang* (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Wilujeng, Ardini Puji. (2010). *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Kepatuhan pada Aturan Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang* (Skripsi). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik