

**EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Merlyn Fatihatul Hanadi

NIM : 202202084

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2026

**EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Merlyn Fatihatul Hanadi

NIM : 202202084

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG


2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI**


Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 05 Januari 2026

Pembimbing,


(Ns. Dadi Santoso, M. Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. KMB., Ph. D)

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Merlyn Fatihatul Hanadi

NIM : 202202084

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 31 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Putra Agina W. S., M. Kep., Ph. D (Penguji 1) (.....)
2. Ns. Eko Budi, M. Kep (Penguji 2) (.....)
3. Ns. Dadi Santoso, M. Kep (Penguji 3) (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyo Septiwi, M. Kep., Sp, KMB., Ph. D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau Sebagian dari skripsi terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 30 Januari 2026



Merlyn Fatihatul Hanadi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Merlyn Fatihatul Hanadi

NIM : 202202084

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif* (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

**EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif* ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 30 Januari 2026

Yang Menyatakan



Merlyn Fatihatul Hanadi

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi”. Sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suritauladan sehingga peneliti tidak menyerah dan tetap semangat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang dapat penulis lakukan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih atas semua bantuan, dukungan, serta bimbingan selama pelaksanaan penyusunan skripsi ini kepada:

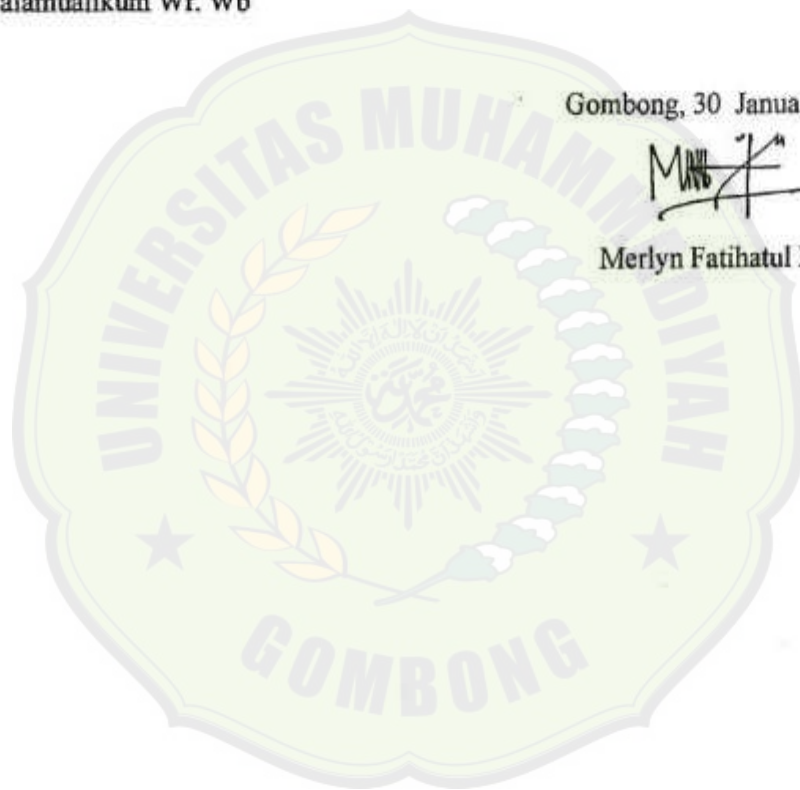
1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, nikmat sehat, dan nikmat hidup penuliskis, sehingga penulis dapat Menyusun dan menyelesaikan proposal ini dengan lancer.
2. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep. Sp. Kep. MB., Ph. D selaku ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Ns. Dadi Santoso, M. Kep selaku pembimbing saya yang telah memberikan dukungan, motivasi dan pengarahan kepada penulis
5. Kepala Puskesmas Ayah 1 yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan studi pendahuluan
6. Orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang serta dukungan, motivasi, pengarahan, dan bimbingan kepada penulis
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu. Terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.
Wassalamualikum Wr. Wb

Gombong, 30 Januari 2026



Merlyn Fatihatul Hanadi



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Pintu Surgaku Ibu Siti Mulyani selaku orang tua tunggal penulis. Terima kasih atas perjuangannya, tidak pernah menyerah dan tetap bertahan. Meski jauh terima kasih telah menjadi kuat sendirian, berjalan jauh demi cinta dan harapan. Senantiasa memberikan dukungan dan kekuatan kepada penulis. Panjang umur dan sehat selalu.
2. Teristimewa kekasih saya Bripda Luthfi Ridho Nugroho, Termakasih telah menjadi sosok ayah, kakak, sahabat, rumah, dan penguat penulis dalam segala hal dan kekurangan penulis selama 8 tahun yang tidak sebentar ini. Terimakasih untuk menjadi alasan agar penulis tetap hidup. Panjang umur dan ayo terus tumbuh menjadi lebih baik, lebih kuat, dan tetap saling menggenggam dalam keadaan apapun.
3. Kepada saudara-saudara penulis Zeannueva Velnuarly Alkautsar, Nila Arianti Prabasiwi, Yora Martanti Dwi Widyaningrum, Rifa Amirudin, Sodiyatun. Terima kasih sudah mendampingi dan sudah menjadi sosok kakak dan adik bagi anak tunggal ini. Meski sering menjadi musuh namun sayangku tak terhingga.
4. Teman-teman saya Fensika, Fina, Firda, Maudy, Meilinia, Natasya, Navinda, Nadia A, Nadia S, Nafa, Nia, Nella terima kasih sudah menjadi teman yang baik dari maba hingga saat ini dan seterusnya. Bismillah umroh 2027.
5. Untuk diri saya Merlyn Fatihatul Hanadi. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, meski tidak selalu mudah. Terimakasih karna tetap bertahan dan tidak menyerah. Sesulit apapun prosesnya, sesulit apapun hidupnya jangan sampai menyerah dan putus asa. *I'm proud of you. Love your self more, you've survived so much. You can do it.*

HALAMAN MOTTO

“Seperti Pandora: Indah, Kuat, dan Penuh Makna”



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Gombong

Skripsi, Januari 2026

Merlyn Fatihatul Hanadi¹⁾, Dadi Santoso²⁾

hanadifatihmerlyn@gmail.com

ABSTRAK EFEKTIVITAS TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI

Latar Belakang, pada Januari-Februari 2025 kasus hipertensi di Puskesmas Ayah 1 yaitu sebanyak 1.390 penderita. Penatalaksanaan keperawatan pada hipertensi dapat meliputi pengobatan non farmakologis. Penatalaksanaan tersebut merupakan intervensi yang perlu dikembangkan untuk menangani hipertensi dan kecemasannya seperti halnya dengan terapi *expressive writing*.

Tujuan Penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.

Metode Penelitian, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 56 responden yang diambil dari populasi penderita hipertensi di Desa Kedungweru Puskesmas Ayah 1. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil Penelitian, dihasilkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang (98,2%), berusia ≥ 45 tahun sebanyak 43 orang (76,8%), berpendidikan SD 35 orang (62,5%), dan memiliki pekerjaan ssebagai IRT 27 orang (46,4%). Sebagian besar responden sebelum diberi terapi *expressive writing* berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 26 responden (46,4%). Sebagian besar responden sesudah diberi terapi *expressive writing* berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 44 orang (78,6%). Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Kesimpulan, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi, yang ditunjukkan oleh dominannya nilai *negative ranks* (sesudah < sebelum).

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya, Diharapkan dari hasil penelitian ini pada penelitian selanjutnya dapat dikembangkan atau ditambahkan variabel lain untuk diteliti oleh peneliti selanjutnya.

Kata kunci: *Expressive Writing*, Hipertensi, Kecemasan

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM

Faculty of Health Sciences

Muhammadiyah Gombong University

Thesis, January 2026

Merlyn Fatihatul Hanadi¹), Dadi Santoso²)

hanadifatihmerlyn@gmail.com

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS

Background, between January and February 2025, there were 1,390 cases of hypertension at Ayah 1 Community Health Center. Nursing management for hypertension can include non-pharmacological treatments. This management is an intervention that needs to be developed to address hypertension and anxiety, such as expressive writing therapy.

Research Objective, this study aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy to reduce anxiety in hypertension patients.

Methods, his study used a quantitative design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 56 respondents was taken from the population of hypertension sufferers in Kedungweru Village, Ayah 1 Health Center. Data collection used a questionnaire.

Results, of the study showed that most of the respondents were female (55 people) (98.2%), aged ≥ 45 years (43 people) (76.8%), had elementary school education (35 people) (62.5%), and had jobs as housewives (27 people) (46.4%). Most of the respondents before being given expressive writing therapy were in the moderate anxiety category, namely 26 respondents (46.4%). Most of the respondents after being given expressive writing therapy were in the mild anxiety category, namely 44 people (78.6%). There was a significant difference between the anxiety levels of hypertensive patients before and after being given therapy.

Conclusion, it can be concluded that the provision of therapy has a significant effect in reducing the anxiety level of hypertensive patients, which is indicated by the dominant negative rank values (after < before).

Recommendations, for further researchers, It is hoped that the results of this study in further research, other variables can be developed or added to be studied by further researchers,

Keywords: Expressive Writing, Hypertension, Anxiety

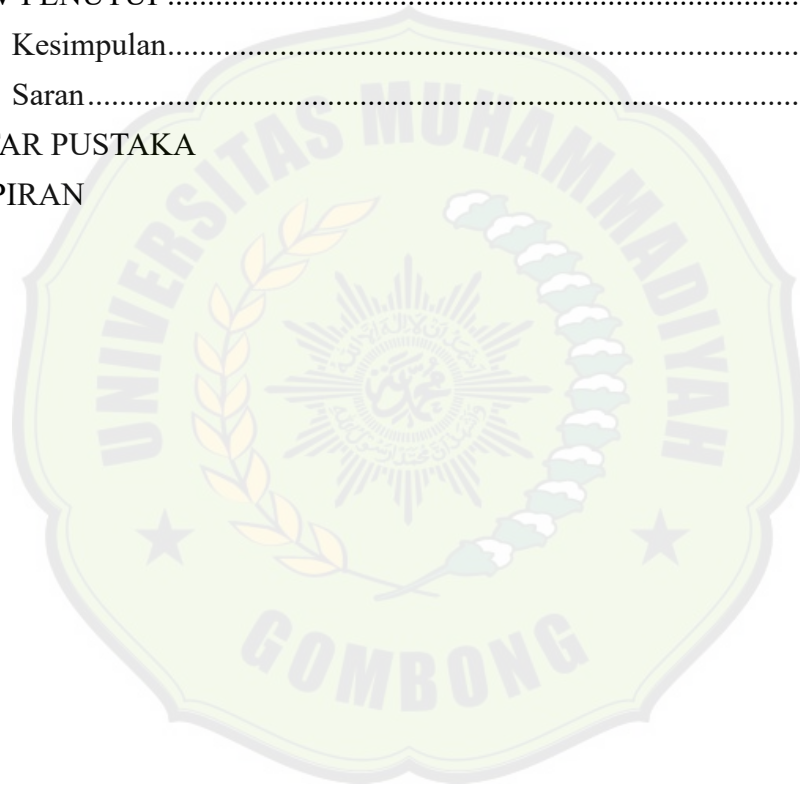
¹Student of Muhammadiyah Gombong University

²Lecturer of Muhammadiyah Gombong University

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
HALAMAN MOTTO	ix
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional.....	33

F.	Instrumen Penelitian.....	34
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	35
H.	Etika Penelitian	36
I.	Teknik Pengumpulan Data	37
J.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PEMBAHASAN		40
A.	Hasil	40
B.	Pembahasan	46
BAB V PENUTUP.....		56
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Item Pertanyaan HARS.....	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Ayah 1.....	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah diberikan Terapi <i>Expressive Writing</i>	42
Tabel 4. 3 Efektivitas Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sessudah Diberikan Terapi <i>Expressive Writing</i>	43
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis Sebelum Dan Sessudah Diberikan Terapi <i>Expressive Writing</i>	44
Tabel 4.5 Hasil Uji T Kecemasan Sebelum Dan Sessudah Diberikan Terapi <i>Expressive Writing</i>	45

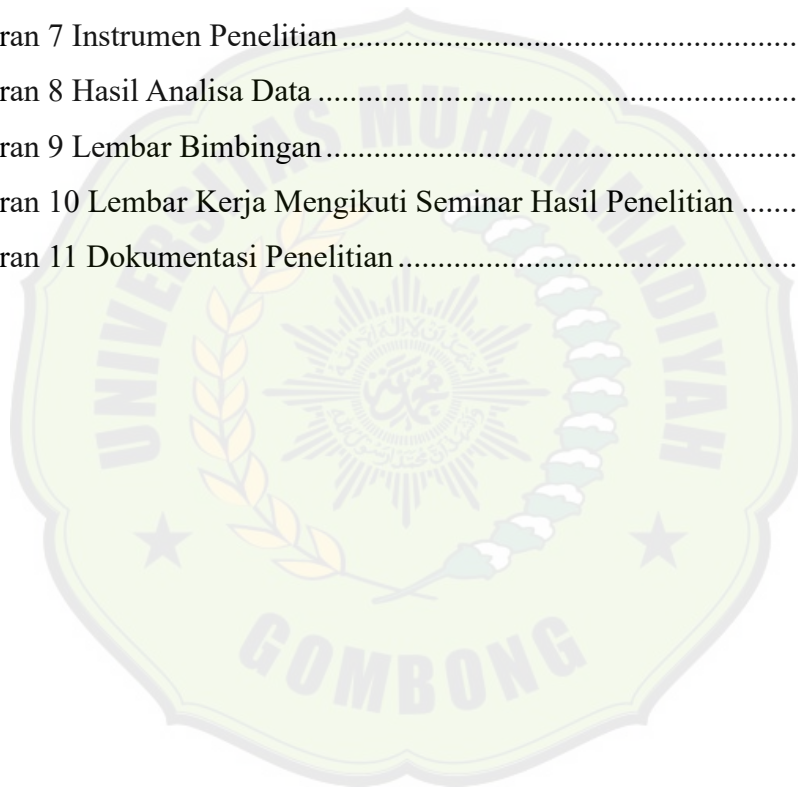
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	61
Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan	62
Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Uji Etik	63
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarism.....	65
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur	66
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	68
Lampiran 8 Hasil Analisa Data	71
Lampiran 9 Lembar Bimbingan.....	74
Lampiran 10 Lembar Kerja Mengikuti Seminar Hasil Penelitian	77
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	78



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi persoalan kesehatan utama di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini sering dijuluki sebagai *silent killer* atau “pembunuh senyap” karena mampu menyebabkan komplikasi serius bahkan kematian secara tiba-tiba tanpa didahului oleh gejala yang jelas. Kondisi tersebut mengakibatkan banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya mengalami peningkatan tekanan darah, hingga akhirnya diketahui melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Secara klinis, seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Berbagai faktor risiko, seperti pola konsumsi makanan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, serta faktor keturunan, turut berperan dalam meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara berkala menjadi langkah preventif yang sangat penting untuk dilakukan. (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023, jumlah orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia yang menderita hipertensi diperkirakan mencapai sekitar 1,28 miliar jiwa. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi berada pada kisaran 30,8%, yang berarti hampir sepertiga penduduk mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebesar 37,57%. Di tingkat kabupaten, hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh penyakit terbanyak di Kabupaten Kebumen pada tahun 2023 dengan total kasus mencapai 58.291 (Dinkes Kab. Kebumen, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang bersifat serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan pada organ vital, seperti jantung, otak, dan ginjal, serta penyakit kronis lainnya. Kondisi tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menimbulkan kerusakan pada sistem kardiovaskular, khususnya pembuluh darah. Aorta berfungsi menyalurkan darah dari jantung yang kemudian didistribusikan melalui cabang-cabang arteri ke seluruh tubuh. Dalam kondisi normal, dinding arteriol bersifat elastis, namun tekanan darah yang tinggi dalam jangka panjang dapat menyebabkan dinding pembuluh darah tersebut menebal, mengeras, dan kehilangan elastisitasnya. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu, hipertensi juga meningkatkan kemungkinan terbentuknya gumpalan darah yang dapat menghambat aliran darah menuju organ-organ penting, seperti jantung, otak, ginjal, dan organ lainnya. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan darah tinggi dapat menimbulkan komplikasi berat yang berpotensi mengancam jiwa, seperti serangan jantung, stroke, serta gangguan fungsi ginjal hingga menyebabkan gagal ginjal (Wade. C, 2023).

Berdasarkan penelitian Putri et al. (2023), faktor risiko terjadinya hipertensi dibagi ke dalam dua kategori, yakni faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Di antara faktor risiko yang masih dapat dikendalikan pada individu dengan hipertensi adalah kondisi psikologis, seperti stres atau gangguan kecemasan. Terdapat hubungan yang erat antara hipertensi dan kecemasan. Saat seseorang merasa cemas, terjadi peningkatan hormon seperti adrenalin, tiroksin, dan kortisol, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi). Kondisi ini berdampak pada peningkatan denyut jantung dan tekanan darah.

Menurut Stuart (2019), rasa takut terhadap hasil diagnosis penyakit kronis dapat memicu timbulnya stres, kecemasan, bahkan depresi. Kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang tidak memiliki

penyebab yang jelas, dan biasanya disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan, peningkatan denyut nadi, pernapasan cepat, serta kenaikan tekanan darah. Pada penderita hipertensi, kecemasan dapat memperburuk kondisi yang dialami. Kondisi tersebut terjadi karena kecemasan memicu pelepasan hormon *Adrenocorticotropin* (ACTH) dan kortisol, yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Dengan demikian, individu yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang tepat dan efektif.

Menurut Setyawan dan Hasnah (2020), upaya penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan adalah penerapan terapi *expressive writing*. Dalam penelitian, terapi *expressive writing* dapat digunakan sebagai bentuk intervensi yang bertujuan membantu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi. Pada beberapa penelitian upaya yang dihasilkan dari terapi *expressive writing* dapat menangani kecemasan. *Expressive writing* merupakan salah satu pendekatan psikoterapi kognitif yang bertujuan membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan emosional seperti kesedihan, kecemasan, dan stres. Terapi ini menggabungkan unsur kognitif, afektif, dan motorik, di mana seseorang diminta untuk menuliskan secara jujur dan terbuka segala hal yang dirasakannya. Melalui metode ini, individu dapat mengekspresikan kecemasannya dalam bentuk tulisan tanpa perlu memikirkan struktur bahasa atau kaidah penulisan yang formal (Gao, 2022).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan teratas dari sepuluh penyakit dengan jumlah kasus terbanyak di Kabupaten Kebumen. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen tahun 2023 mencatat jumlah penderita hipertensi mencapai 58.291 kasus, dengan angka kejadian tertinggi ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Rowokele, yaitu sebanyak 3.111 kasus. Sedangkan pada bulan Januari-Februari 2025

kasus hipertensi di Puskesmas Ayah 1 yaitu sebanyak 1.390 penderita. Penelitian ini akan dilakukan di Desa Kedungweru, yang mana Desa Kedungweru merupakan salah satu desa terpencil di wilayah Puskesmas Ayah yang jauh dari akses pelayanan kesehatan.

Berdasarkan penjelasan mengenai hipertensi yang telah dijelaskan tenaga kesehatan berperan sebagai peran kunci dalam memberikan edukasi, dukungan dan pengobatan yang tepat bagi pasien. Penatalaksanaan keperawatan pada hipertensi dapat meliputi pengobatan non farmakologis. Penatalaksanaan tersebut merupakan intervensi yang perlu dikembangkan untuk menangani hipertensi dan kecemasannya seperti halnya dengan terapi *expressive writing* (Sumaningsih et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis berminat melakukan penelitian dengan judul “Bagaimana Efektivitas Terapi *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, penulis menetapkan fokus permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu “Sejauh mana efektivitas terapi *expressive writing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

- a) Mengetahui karakteristik pasien hipertensi

- b) Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dilaksanakan terapi *expressive writing*
- c) Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi *expressive writing*
- d) Menganalisa efektivitas tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing*

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Memberikan kontribusi berupa informasi dan bahan rujukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas tenaga kesehatan dalam menangani dan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi melalui penerapan metode *expressive writing*.

2. Manfaat Bagi Praktisi

a) Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan diri serta menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai efektivitas terapi *expressive writing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

b) Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara lebih efektif dan efisien, sehingga berkontribusi pada peningkatan mutu pelayanan kesehatan.

c) Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, baik penderita maupun nonpenderita hipertensi, mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif solusi bagi pasien dalam

mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan semangat dalam menjalani proses perawatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Ni Komang Juara Tri Eva (2024)	Pengaruh menulis ekspresif diiringi terapi music terhadap Tingkat stress pada penderita hipertensi	Rancangan one group pretest - posttest design	Sebelum pelaksanaan intervensi, sebagian besar responden berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 27 orang (54%). Setelah intervensi diberikan, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres dan berada pada kategori stres ringan, dengan jumlah 32 orang (64%). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai p sebesar 0,000.	Persamaan: Meneliti variabel eskpresif writing menggunakan one group pretest - posttest design Perbedaan: Tempat, waktu dan responden penelitian
Khasfull Muna (2024)	Pengaruh expressive writing therapy terhadap Tingkat kecemasan pasien suspect covid 19 di instalasi gawat darurat	Kuantitatif observasional dengan one group pretest - posttest design	Didapatkan hasil uji Wilcoxon nilai p-value 0,002. Nilai $p < 0,05$, H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dilakukan dengan sesudah dilakukan expressive writing therapy.	Persamaan: meneliti variabel eskpresif writing terhadap tingkat kecemasan menggunakan one group pretest - posttest design Perbedaan: Tempat, waktu dan responden penelitian
Luke Anggoro (2025)	Setyo Efektivitas expressive writing untuk	Kuasi one group pretest - posttest design	Berdasarkan uji t dengan p-value memperoleh nilai	Persamaan: Meneliti variabel eskpresif writing

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Dyah Prihati, Juanmita, Kustriyani (2025)	Restuning Monica Menik	Efek terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa	Kuantitatif kuasi eksperimen dengan one group pretest - posttest design	<p data-bbox="951 479 1150 689">0,001 < 0,005 maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi expressive writing.</p> <p data-bbox="951 786 1150 1541">Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 responden (57,1%), sedangkan sesudah terapi menulis ekspresif sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (61%). nilai p-value uji Wilcoxon 0,000 < 0,05 artinya terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum dan setelah diterapkan terapi menulis ekspresif.</p> <p data-bbox="1174 479 1369 779">terhadap kecemasan menggunakan one group pretest - posttest design Perbedaan: Tempat, waktu dan responden penelitian</p> <p data-bbox="1174 965 1369 1361">Persamaan: Meneliti variabel eskpresif writing terhadap kecemasan menggunakan one group pretest - posttest design Perbedaan: Tempat, waktu dan responden penelitian</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Adelia, S., Supratman. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malayati Nursing Journal*, 5(11), 4001-4011.
- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarang Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), 59-71.
- Anam Khairul. (2017). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, 3(2), pp. 97–102.
- Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Gangguan Bipolar. *Jurnal Intensi: Integritas Riset Psikologi*, 3(1), 12-20.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. (2023). *Profil Kesehatan Kabupate Kebumen Tahun 2023*. Kebumen: Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Erliana, A. A., Suyati, T., & Ismah, I. (2023). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Burnot Pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Bringin, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 1(1), 41-52.
- Eva, N. K. J. T. (2024). Pengaruh Menulis Ekspresif Diiringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(1), 21-29.
- Fitria, L., Yarmaliza, Y., & Zalmaliza, Z. (2022). Evaluasi Perilaku Masyarakat terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 73–82.
- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Front. Psychol.* 13:825626.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. I. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37-45.

- Iskandar, M. (2020). Pengaruh Merokok Terhadap Perubahan Akut Tekanan Darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Info Data dan Informasi: Hipertensi*.
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, xviii(1), 43-55.
- Mulya, D. N. (2023). Analisis Faktor Internal Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Warga Pasca Bencana Banjir Di Wilayah Dusun Sepatu II (Doctoral dissertation, Universitas Sulawesi Barat).
- Muna, K. (2021). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Suspect Covid 19 Di Instalasi Gawat Darurat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis, Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurvaeni, I. A. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pad Guru SD Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015-2016. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Yessy, R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Pskesmas Danggung-Danggung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *Jurnal 'Afiyah*, ix(1), 23-28.
- Prihati, D. R., Juanmita, M., & Kustriyani, M. (2025). Efek Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 5(1), 16-22.
- Putri, E. D., Adrian, A., Oktari, D., Fitri, R., & Irti, A. Z. (2026). Efektivitas Expressive Writing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research*, 3(1), 28-34.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Mangement Research*, 2(1), 1-6.

- Rafil, S. F. (2023). Penggunaan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Ketrebukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi Dengan Penerapan Terapi Bermain. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 9-12.
- Setyawan, A., Hasnah, K. (2020). Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212-217.
- Sianturi, S., Fauzi, Y., & Darmawansyah, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bintuhan Kabupaten Kaur Tahun 2022. *Journal Hygeia Public Health*, 1(1), 7-12.
- Stuart, G. W. (2019). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Suharto, S., Jundapri, K., & Pratama, M. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3, 41.
- Sumaningsih, R., Fatimah, & Sulikah. (2021). *Efektivitas Kombinasi Musik Klasik, Musik Alami dan SDIDTK terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sumartini, N, P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47-55.
- Sunarti., Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., Syuhada, M. T. (2024). Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(7), 917-924.
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *JPPNI*, 06(02), 54-63.
- Wade C. (2023). *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. *Jurnal Teknik Komputer*, 5(1), 71-76.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan											
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	
1.	Penentuan tema	■											
2.	Penyusunan proposal		■	■	■	■	■	■					
3.	Ujian proposal							■					
4.	Uji etik								■				
5.	Pengambilan data hasil penelitian										■		
6.	Penyusunan hasil penelitian											■	
7.	Ujian hasil penelitian												■



Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1396.5/IL3.AU/PN/IV/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 22 April 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Ayah I

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Merlyn Fatihatul Hanadi
NIM : 202202084
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hipertensi
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amka Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 233.6/II.3.AU/F/KEPK/XII/2025

No. Protokol : 21113000479



Peneliti
Researcher : Mertyn Fatihatul Hanadi
Ns. Dadi Santoso, M.Kep.

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"EFEKTIVITAS TERAPI EXPRESSIVE WRITING UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI"**

**"THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING
THERAPY IN REDUCING ANXIETY IN HYPERTENSION
PATIENTS"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Desember 2025 sampai dengan tanggal 07 Desember 2026

This declaration of ethics applies during the period December 07, 2025 until December 07, 2026

December 07, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1979.5/II.3.AU/PN/XII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 08 Desember 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Ayah 1

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Merlyn Fatihatul Hanadi
NIM : 202202084
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hipertensi
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarism

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Efektivitas Terapi Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hipertensi

Nama : Merlyn Fatmahanik Hanadi
NIM : 202202084
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Hasil Cek : 27%

Gombong, 06 Januari 2026

Pustakawan : 
(Dini Sursandiyati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT : 
(Sawiji, M.Sc)



Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur

SOP Terapi *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

C. Pengertian

Expressive writing merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaan, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya. Melalui tindak refleksi menulis, kesadaran ini didapatkan wawasan serta bahan yang penting dalam proses perubahan.

D. Tujuan

1. Mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan
2. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri
3. Memperkuat komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan individu.

E. Prosedur

A.	Fase orientasi	1. Salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan 4. Tahap <i>pre-test</i> membagikan kuesioner
B.	Fase kerja	Tahap <i>regognition/ initial write</i> 5. Instruksikan klien untuk duduk dengan tenang dan rileks 6. Instruksikan klien untuk memfokuskan pikiran dan membayangkan apa saja yang akan muncul dipikirkannya Tahap <i>examination/ writing exercise</i> 7. Instruksikan klien untuk mulai menulis pengalaman

		<p>emosionalnya (tulisan dapat berupa peristiwa emosional, peristiwa masa lalu, maupun peristiwa yang mendatang)</p> <p>8. Beri waktu selama 10-30 menit untuk klien menulis</p> <p>9. Menjelang akhir waktu, anjurkan klien membaca kembali tulisannya (klien dapat mengoreksi ataupun menyempurnakannya)</p>
		<p>Tahap <i>juxtaposition/ feedback</i></p> <p>10. Anjurkan klien membaca kembali tulisannya bila perlu disempurnakan dan didiskusikan dengan orang terdekat</p> <p>11. Tanyakan perasaan klien setelah sesi menulis</p>
		<p>Tahap <i>application to the self</i></p> <p>12. Tanyakan kepada klien tentang kesulitan dan hambatan yang dirasakan selama sesi menulis</p>
C.	Fase terminasi	<p>13. Tahap <i>post-test</i> membagikan kuesioner</p> <p>14. Salam</p>

Lampiran 7 Instrumen Penelitian

Kuesioner Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

A. Karakteristik Responden

1. Kode responden :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan sebenarnya yang ada dengan alternatif jawaban:
0 = Tidak cemas (Tidak ada gejala sama sekali)
1 = Ringan (Satu gejala dari pilihan yang ada)
2 = Sedang (Separuh dari gejala yang ada)
3 = Berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)
4 = Sangat berat (Semua gejala yang ada)
2. Sebelum mengumpulkan kuesioner mohon periksa kembali jawaban dari kuesioner yang sudah terisi
3. Jika dirasa kurang mengerti bisa ditanyakan kepada peneliti

No.	Gejala	0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas Firasat buruk Takut akan pikiran sendiri Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan Merasa tegang Lesu Mudah terkejut Tidak dapat istirahat dengan nyenyak Mudah menangis Gemetar gelisah					
3.	Ketakutan Pada gelap Ditinggal sendiri Pada orang asing Pada orang dewasa Pada keramaian lalu lintas Pada kerumunan banyak orang					

4.	<p>Gangguan tidur</p> <p>Sukar memulai tidur</p> <p>Terbangun malam hari</p> <p>Tidak pulas</p> <p>Mimpi buruk</p> <p>Mimpi yang menakutkan</p>					
5.	<p>Gangguan kecerdasan</p> <p>Daya ingat buruk</p> <p>Sulit berkonsentrasi</p> <p>Sering bingung</p>					
6.	<p>Perasaan depresi</p> <p>Kehilangan minat</p> <p>Sedih</p> <p>Bangun dini hari</p> <p>Berkurangnya kesukaan pada hobi</p> <p>Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</p>					
7.	<p>Gejala somatik</p> <p>Nyeri otot</p> <p>Kaku</p> <p>Kedutan</p> <p>Gigi gemeretak</p> <p>Suara tidak stabil</p>					
8.	<p>Gejala sensorik</p> <p>Telinga berdengung</p> <p>Penglihatan kabur</p> <p>Muka merah dan pucat</p> <p>Merasa lelah</p> <p>Perasaan ditusuk-tusuk</p>					
9.	<p>Gejala kardiovaskular</p> <p>Denyut nadi cepat</p> <p>Berdebardebar</p> <p>Nyeri dada</p> <p>Denyut nadi mengeras</p> <p>Rasa lemah seperti mau pingsan</p> <p>Detak jantung berhenti sekejap</p>					
10.	<p>Gejala pernapasan</p> <p>Rasa tertekan didada</p> <p>Perasaan tercekik</p> <p>Sesak napas/ napas pendek</p> <p>Sering menarik napas Panjang</p>					
11.	<p>Gejala gastrointestinal (sistem pencernaan)</p> <p>Sulit menelan</p> <p>Mual muntah</p> <p>Berat badan menurun</p> <p>Sulit buang air besar</p> <p>Perut melilit</p>					

	Gangguan pencernaan Nyeri pada lambung sebelum/ sesudah makan Rasa panas diperut Perut terasa penuh/ kembung					
12.	Gejala urogenitalia (sistem organ reproduksi) Sering kencing Tidak dapat menahan kencing Menstruasi yang tidak teratur Frigiditas (hilangnya ketertarikan seksual kepada pasangan)					
13.	Gejala vegetatif/ otonom Mulut kering Muka kering Mudah berkeringat Pusing/ sakit kepala Bulu roma berdiri					
14.	Apakah Anda merasakan Gelisah Tidak tenang Mengerutkan dahi/ muka tegang Ketegangan otot meningkat Napas pendek dan cepat Muka merah					

Jumlah Penilaian/ Skor :

Kesimpulan :

- Tidak ada kecemasan
- Kecemasan ringan
- Kecemasan sedang
- Kecemasan berat

Lampiran 8 Hasil Analisa Data

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<45 Tahun	13	23,2	23,2	23,2
	≥45 Tahun	43	76,8	76,8	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	1,8	1,8	1,8
	Perempuan	55	98,2	98,2	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	35	62,5	62,5	62,5
	SMA	8	14,3	14,3	76,8
	SMP	13	23,2	23,2	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	26	46,4	46,4	46,4
	IRT	27	48,2	48,2	94,6
	Pedagang	3	5,4	5,4	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Sebelum Terapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Berat	1	1,8	1,8	1,8
	Kecemasan Ringan	24	42,9	42,9	44,6
	Kecemasan Sedang	26	46,4	46,4	91,1
	Tidak Cemas	5	8,9	8,9	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Sesudah Terapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	44	78,6	78,6	78,6
	Kecemasan Sedang	6	10,7	10,7	89,3
	Tidak Cemas	6	10,7	10,7	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,100	56	,200 [*]	,976	56	,322
Sesudah	,128	56	,022	,972	56	,214

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	35 ^a	27,30	955,50
	Positive Ranks	15 ^b	21,30	319,50
	Ties	6 ^c		
	Total	56		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

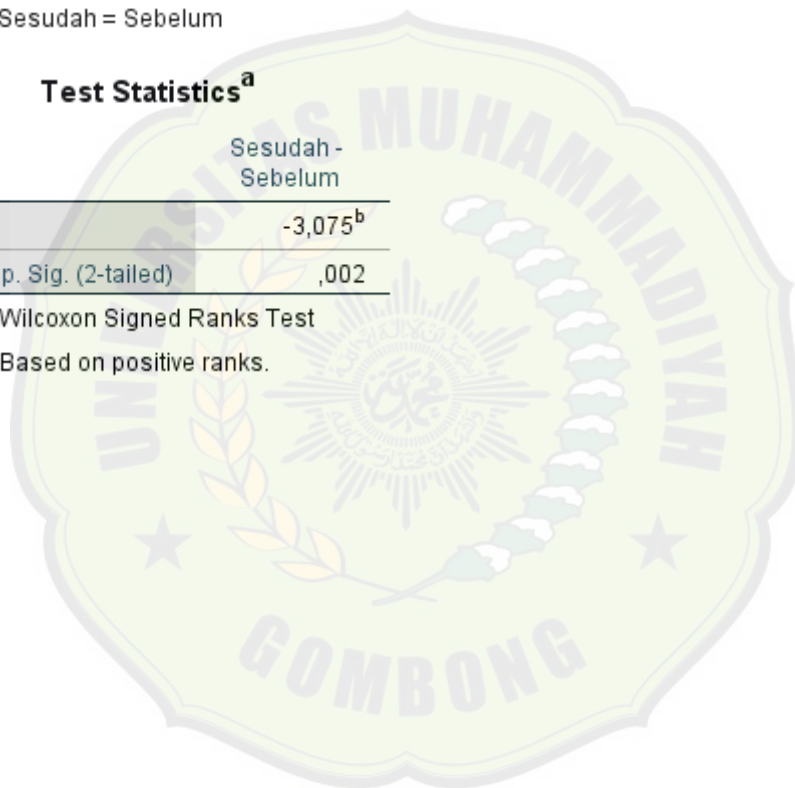
c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

Sesudah - Sebelum	
Z	-3,075 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Lampiran 9 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Merlyn Fatihatul Hanadi
NIM : 202202084
Pembimbing : Ns. Dadi Santoso, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
18 Maret 2025	Konsul Judul	
25 Maret 2025	ACC Judul + lanjut BAB 1	
23 April 2025	Konsul BAB 1 + lanjut BAB 2	
22 Mei 2025	ACC BAB 1 & BAB 2, lanjut BAB 3	
26 Juni 2025	Revisi BAB 3	
28 Juli 2025	Revisi BAB 3	
07 Agustus 2025	ACC BAB 3, lanjut Turnitin proposal Lolos turnitin	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep, KMB, Ph.D)

0627097701



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Merlyn Fatihatul Hanadi
NIM : 202202084
Pembimbing : Ns. Dadi Santoso, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
31 Desember 2025	Konsul + revisi bab 4 dan 5	
05 Januari 2025	ACC bab 4 dan 5, lanjut Turnitin skripsi	
06 Januari 2025	Lolos turnitin skripsi, acc bab 1-5	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep, KMB, Ph.D)

0627097701



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong
54412

Nama Mahasiswa : Merlyn Fatihatul Hanadi
NIM : 202202084
Pembimbing : Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
19 Februari 2026	Konsul Abstrak	
22 Februari 2026	ACC Abstrak	


Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep. KMB, Ph.D)

0627097701

Lampiran 10 Lembar Kerja Mengikuti Seminar Hasil Penelitian



**LEMBAR KERJA MENGIKUTI SEMINAR HASIL PENELITIAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**


Nama : Melya Farhatul Hanadi
NIM : 202202084

No	Tanggal	Nama Presenter	Judul Seminar	Isi
1	14/11/2025	Syifa Nur Zahrah	Effektivitas media edukasi dengan QRIS terhadap pengetahuan tentang diri pada siswa pada pasien dengan riwayat stroke di Puskesmas	
2	30/10/2025	Melina Japriani	Keefektifan cara dan jenis pemberian MPASI pada anak dengan kejang	
3	24/11/2025	Naura Rizki D.	Keefektifan cara dan jenis pemberian MPASI pada anak dengan kejang	
4	24/11/2025	Nella Aljani . E	Keefektifan cara dan jenis pemberian MPASI pada anak dengan kejang	
5	17/11/2025	Nafalya Majang - E	Keefektifan cara dan jenis pemberian MPASI pada anak dengan kejang	
6	06/01/2026	Rosika Puspani . L	Keefektifan cara dan jenis pemberian MPASI pada anak dengan kejang	
7				
8				
9				
10				

Keterangan :

- Kolom Judul Seminar Hasil Penelitian : diisi dengan judul seminar
- Isi diisi mahasiswa yang seminar
- Lembar kerja seminar sebagai bukti fisik/ syarat yang mengikuti seminar hasil penelitian
- Mahasiswa dapat melakukan seminar proposal minimal mengikuti 3 kali seminar proposal penelitian mahasiswa lain

Gombong, 04 Desember 2025
Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahya Sigantika Kip., Sp.Kep.MN., Ph.D)

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



