

SKRIPSI
EFEKTIFITAS BERPIKIR POSITIF DAN SLOW STROKE BACK
MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MALANU KOTA SORONG

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr.Kep) pada program Studi Sarjana Terapan Keperawatan



Ruthliyani S. Nussy
11430120055

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

HALAMAN JUDUL
EFEKTIFITAS BERPIKIR POSITIF DAN SLOW STROKE BACK
MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MALANU KOTA SORONG

SKRIPSI

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr.Kep) pada program Studi Sarjana Terapan Keperawatan



Ruthliyani S. Nussy
11430120055

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ruthliyani S. Nussy
NIM : 11430120055
Judul Proposal :Efektivitas Berpikir Positif dan Slow Stroke Back
Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien
Hipertensi Di Puskesmas Malanu

Proposal penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk
diujikan.

Sorong, 25 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing I



O. Mobalen, S.Kep,Ns, M.Kep
NIP. 196609261988031011

Pembimbing II



Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB
NIP. 197601291999031002

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Sorong



O. Mobalen, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197910052001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ruthliyani S. Nussy


Nim : 11430120055

Judul :Efektivitas Berpikir Positif dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Malanu

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Dewan Penguji :

Penguji I : Rolyn F. Djamanmona M.Tr.Kep
NIP. 198907202014022002


(.....)

Penguji II : O. Mobalen, S.Kep.Ns, M.Kep
NIP. 197910052001122001


(.....)

Penguji III : Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB
NIP. 197601291999031002


(.....)

Tanggal : 25 Juli 2024

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Sorong



Simon L. Momot S.SiT, MPH
NIP. 196609261988031011

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ruthliyani S. Nussy
Nim : 11430120055
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Insitusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Judul : Efektivitas Berpikir Positif dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Malanu

Menyatakan bahwa dalam pembuatan skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain, dan yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplak maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

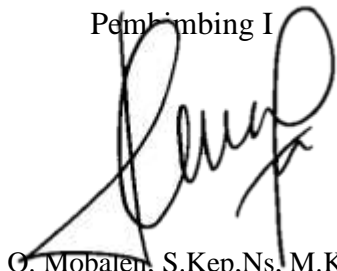
Sorong, 22 Juli 2024
Pembuatan pernyataan



Ruthliyani S. Nussy

Mengikuti :

Pembimbing I



O. Mobalen, S.Kep,Ns, M.Kep
NIP. 197910052001122001

Pembimbing II



Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB
NIP. 197601291999031002

DAFTAR BIODATA DIRI

DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Ruthliyani S. Nussy
2. Tempat Tanggal Lahir : Sorong, 12 Januari 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Agama : Kristen Protestan
6. Status Perkawinan : Belum Menikah
7. Tinggi Badan : 165cm
8. Berat Badan : 68 kg
9. Golongan Darah : O
10. Alamat : Jl. F Kalasuat
11. No. Telepon/HP : 082199760925
12. E-mail : nussyruth91@gmail.com



PENDIDIKAN FORMAL

1. SD : SD Willibrordus II Kota Sorong 2008-2014
2. SMP : SMP Negeri 6 Kota Sorong 2014-2017
3. SMA : SMA Negeri 3 Kota Sorong 2017-2020
4. Masuk Perguruan Tinggi Poltekkes Kemenkes Sorong Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Pada Tahun 2020

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat dan Rahmat-Nya, yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong. Proposal ini dapat diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Butet Agustarika, M.Kep Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Kepala Puskesmas Malanu yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data awal dan penelitian.
3. Bapak S.L Momot, S.SiT , MPH Selaku Ketua Jurusan Keperawatan PoltekkesKemenkes Sorong yang memberikan pengarahan dalam proses pendidikan.
4. Ibu Oktovina Mobalen, S.Kep, Ners, M.Kep Selaku Ketua Program Studi Diploma Sarjana Terapan Keperawatan dan Dosen Pembimbing I yang telah

membimbing dan selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Yowel Kambu, M.Kep.Sp.Kep. M. B Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Rolyn F. Djamanmona M.Tr.Kep selaku dosen Penguji yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi .
7. Orang Tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta dukungan doa buat saya.
8. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis sungguh menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk kritik, saran, dan diskusi lebih lanjut pembaca dipersilahkan untuk menghubungi penulis melalui email nussyruth91@gmail.com. Semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, terutama dalam pendidikan keperawatan dan kesehatan lainnya.

Sorong 25, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis.....	22
E. Definisi Operasional.....	22
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis dan rancangan penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	22

C. Waktu dan lokasi penelitian	23
D. Bahan dan Alat	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Prosedur Penelitian.....	25
G. Analisa Hasil	26
H. Etika Penelitian	28
BAB IV	30
HASIL DAN PENELITIAN	30
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V.....	42
KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3. 1 Rancangan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan Desain <i>One Group Pretest</i> <i>Posttest</i>	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	47
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	49
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	51
Lampiran 4 SOP Pengukuran Tekanan Darah	52
Lampiran 5 SOP Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	53
Lampiran 6 SOP Berpikir Positif	55
Lampiran 7 Leaflet Berpikir Positif	50
Lampiran 8 Surat Etik Penelitian	52
Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal.....	53
Lampiran 10 Surat Penyelesaian Penelitian	54
Lampiran 11 Master Tabel	55
Lampiran 12 Hasil Output Sofwer SPSS	56
Lampiran 13 Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi	60
Lampiran 14 Dokumentasi.....	61
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	63

EFEKTIFITAS BERPIKIR POSITIF DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MALANU KOTA SORONG

RUTHLIYANI. S. NUSSY

Rolyn F. Djamanmona M.Tr.Kep, O. Mobalen, S.Kep,Ns, M.Kep, Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB
Poltekkes Kemenkes Sorong

ABSTRACT

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik pada tubuh lebih dari 140 mmHg sedangkan pada tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Berpikir positif bermanfaat dalam studi kesehatan jantung, kanker, hipertensi dan penyakit lainnya. Saat seseorang memiliki pikiran positif, pikiran itu akan mempengaruhi persepsi dan pemikiran akan dirinya sehingga pikiran yang dapat timbul tidak akan menimbulkan rasa stress yang merupakan salah satu pemicu dari timbulnya penyakit hipertensi dan penyakit lainnya. *Slow Stroke Back Massage* merupakan gerakan sentuhan pada punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligament, ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan dapat merangsang pelepasan neurotransmitter asetikolin, kemudian ada penghambatan kerja saraf simpatik sehingga terjadinya vasodilatasi sistemik serta penurunan kontraktilitas otot.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu pada pasien hipertensi sebanyak 32 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar SOP, data demografi, tensi meter, lembar observasi.

Hasil Penelitian : Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon di peroleh nilai skala nyeri kepada antar sebelum dan sedah pemberain intervensi berpikir positif dan slow stroke back maasage pertama dan kedua $P=0,000$.

Kesimpulan : Hasil uji stastistik menggunakan *Wilcoxon Singned Ranks Test*. Dengan nilai P value 0,000 di dapatkan nilai P value $< 0,05$ maka dapat di simpulkan adanya pengaruh yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu Kota Sorong.

Kata Kunci : Berpikir positif, *Slow stroke Back Massage*, Hipertensi

EFFECTIVENESS OF POSITIVE THINKING AND SLOW STROKE BACK
MASSAGE ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS IN PUSKESMAS
MALANU, SORONG CITY

RUTHLIYANI. S. NUSSY

Rolyn F. Djamanmona M.Tr.Kep, O. Mobalen, S.Kep,Ns, M.Kep, Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB
Sorong Ministry of Health Polytechnic

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where the systolic blood pressure in the body is more than 140 mmHg while the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Positive thinking is useful in studies of heart health, cancer, hypertension and other diseases. When someone has positive thoughts, these thoughts will influence perceptions and thoughts about themselves so that the thoughts that arise will not cause stress which is one of the triggers for the emergence of hypertension and other diseases. Slow Stroke Back Massage is a touch movement on the back which has a relaxing effect on muscles, tendons and ligaments, this can increase parasympathetic nerve activity and can stimulate the release of the neurotransmitter acetylcholine, then there is inhibition of the action of the sympathetic nerves resulting in systemic vasodilation and decreased muscle contractility.

Research Method: This research uses a Quasi Experimental design. The population in this study was 32 hypertensive patients. The instruments in this study used SOP sheets, demographic data, blood pressure meters, observation sheets.

Research Results: The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the pain scale value between before and after the implementation of the positive thinking intervention and the first and second slow stroke back treatment was $P=0.000$.

Conclusion: Statistical test results using the Wilcoxon Singned Ranks Test. With a P value of 0.000, we get a P value of <0.05 , it can be concluded that there is an influence, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an influence of positive thinking and slow stroke back massage on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Malanu Community Health Center, Sorong City.

Keywords: Positive thinking, Slow stroke Back Massage, Hypertension

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik pada tubuh lebih dari 140 mmHg sedangkan pada tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg (Kemenkes, 2020)

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronik dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada dinding arteri atau suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal yaitu tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Fatimah 2020)

World Health Organization (WHO) mengatakan kejadian hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan pada tahun 2025, hingga 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Secara keseluruhan, WHO melaporkan bahwa negara-negara berpenghasilan tinggi memiliki lebih sedikit penderita hipertensi dibandingkan negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Menurut data riset kesehatan dasar 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia kurang lebih 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan di Papua sebesar (22,2%). Untuk jumlah kasus hipertensi Indonesia sebesar

63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada beberapa kelompok umur 31-44 tahun (36,1%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Papua Barat berdasarkan pengukuran pada penduduk usia $18 \geq$ tahun sebanyak 25,90% dan angka penderita hipertensi di Kota Sorong sudah mencapai 27,79% (Risikesdas,2018). Berdasarkan pengambilan data awal pada Puskesmas Malanu tahun 2023 terdapat 216 pasien dan dalam 3 bulan terakhir yaitu dari bulan Januari, Februari, Maret tahun 2024 terdapat 256 pasien.

Berpikir positif bermanfaat dalam studi kesehatan jantung, kanker, hipertensi dan penyakit lainnya. Saat seseorang memiliki pikiran positif, pikiran itu akan mempengaruhi persepsi dan pemikiran akan dirinya sehingga pikiran yang dapat timbul tidak akan menimbulkan rasa stress yang merupakan salah satu pemicu dari timbulnya penyakit hipertensi dan penyakit lainnya. (Naseem, 2010)

Slow Stroke Back Massage merupakan gerakan sentuhan pada punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligament, ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan dapat merangsang pelepasan neurotransmitter asetikolin, kemudian ada penghambatan kerja saraf simpatik sehingga terjadinya vasodilatasi sistemik serta penurunan kontraktilitas otot. Lalu miokardium bermanifestasi untuk penurunan denyut jantung, curah

jantung, serta volume sekuncup yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Mahmudah, R., & Tasalim, 2021)

Penelitian yang dilakukan Roza Marlinda (2023) berkaitan dengan pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi intervensi ini dilakukan selama 10 menit dengan hasil uji t test dependensi diperoleh p-value = 0,000 yang berarti *Slow stroke back massage* berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dalam penelitian yang telah dilakukan Anny Rosiana M (2016) terapi berpikir positif dan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik pengambilan sampling berupa purposive sampling. Dan hasil dari p value = 0,000 ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian terkait efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu Kota Sorong.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah terhadap penelitian ini yaitu apakah terapi berpikir positif dan *slow stroke back massage* berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik respondent sebelum dilakukan terapi berpikir positif dan *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi berpikir positif dan *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.
- c. Mengetahui efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat diharapkan menambah wawasan mengenai efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama ilmu keperawatan tentang efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah.

b. Bagi Pasien

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat luas khususnya pasien hipertensi dengan cara pengobatan non farmakologi yaitu berpikir positif dan *slow strok back massage*.

c. Bagi puskesmas

Memperluas pengetahuan tentang penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan meggunakan metode pengobatan non farmakologi seperti berpikir positif dan *slow stroke back massage*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama penelitian	Judul penelitian	Tahun	Persamaan	Perbedaan
Roza marlinda, putri minas sari, indah komala sari, dewi sartika	Pengaruh teknik slow stroke back massage (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi	2023	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki variabel independen slow stroke back massage b. Variabel dependen tekanan darah c. Jenis penelitian yang digunakan Pre-Eksperimen. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tempat dan tahun penelitian b. Sampel yang digunakan sebanyak 16 orang.
Komang rahayu widia, G nur widya putra, Putu windi ridayanti	Pengaruh terapi slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada lainsia penderita hipertensi	2022	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel independen slow stroke back massage b. desain penelitian yang digunakan pre-eksperimen. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tempat dan tahun penelitian. b. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 67 orang.

Oktovina Mobalen, Dian Veronika Werung, Yehud Maryen	Pengaruh Stumulasi kutaneus slow stroke back massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	2020	a. Variabel independen slow stroke back massage	a. Tempat dan tahun penelitian. b. Sampel yang digunakan pada penelitian ini 30 c. Desain penelitian yang digunaka Quasi eksperime n
Anny Rosiana M Rizka Himawan Noor Hidayah	Terapi Berpikir Positif Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	2016	a. Variabel independen berpikir positif. b. Variabel dependen tekanan darah	a. Tempat dan tahun penelitian. b. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 responden.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep dasar hipertensi

a. Definisi

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah pada arteri secara tidak normal atau berlangsung secara terus menerus selama lebih dari satu periode (Adam, 2019)

Hipertensi termasuk sebagai penyakit penyebab kematian nomor 1 di dunia dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan seiring jumlah penduduk yang meningkat (Nina Putri C, N. & Meriyani, 2020)

b. Penyebab

Menurut (Musakkar, & Djafar, 2021) hipertensi ada 2 jenis yaitu:

1) Hipertensi esensial merupakan tekanan darah tinggi yang penyebabnya sebagian besar tidak diketahui. sekitar 10 sampai 16 % orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi.

2) Hipertensi sekunder atau tekanan darah tinggi yang diketahui penyebabnya. sekitar 10% orang menderita hipertensi jenis ini.

Beberapa penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar,2021), antara lain:

1) Keturunan

Bila seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengalami hipertensi maka kemungkinan besar orang tersebut menderita hipertensi.

2) Usia

Ada penelitian yang menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.

3) Garam

Garam menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah pada seseorang, hal ini dapat disebabkan karena garam mengandung natrium yang tinggi sehingga banyak cairan yang dilakikan bersama darah ke jantung.

4) Kolesterol

Kandungan lemak yang berlebihan dalam darah akan menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat.

5) Obesitas/Kegemukan

Seseorang yang memiliki 30% dari berat badan ideal beresiko lebih tinggi mengalami hipertensi.

6) Stres

Stres menjadi salah satu masalah yang memicu terjadinya hipertensi dimana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu).

7) Rokok

Pemicu terjadinya tekanan darah tinggi yaitu merokok, karena merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

8) Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, teh, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.

9) Alkohol

Alkohol dapat meningkatkan tekanan darah jika seseorang mengonsumsinya berlebihan.

10) Kurang berolahraga

Kurang berolahraga atau aktivitas ringan dapat menimbulkan obesitas pada berat badan sehingga terjadi penumpukan lemak dalam darah dengan meningkatnya kolestro.

c. Klasifikasi

Klasifikasi Hipertensi menurut (PERHI, 2019)

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal-Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi Derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi Derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi sistolik Tersolasi	≥ 140	< 90

d. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala hipertensi menurut (Salma, 2020), yaitu:

- 1) Sakit kepala (sering terjadi di pagi hari saat bangun tidur)
- 2) Bising (bunyi “nging”) ditelinga
- 3) Jantung berdebar-bedar
- 4) Penglihatan kabur

- 5) Mimisan
 - 6) Tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi.
- e. Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan (Ernawati, 2020) yaitu:
- 1) Mengurangi konsumsi garam (kurang dari 5 gram setiap hari)
 - 2) Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran
 - 3) Melakukan aktivitas fisik secara teratur
 - 4) Hindari penggunaan rokok
 - 5) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
 - 6) mengurangi lemak trans dalam makanan
- f. Penatalaksanaan
- 1) Penatalaksanaan non-farmakologi

Menurut (Fikriana, 2018) penatalaksana Penderita hipertensi disarankan untuk melakukan perubahan gaya hidup agar menurunkan atau mengontrol tekanan darah. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu itu:

- a) Membatasi konsumsi garam
- b) Menghindari konsumsi rokok
- c) Menghindari alkohol
- d) Olahraga
- e) Terapi relaksasi

Terdapat beberapa bentuk terapi relaksasi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu terapi pijat

slow stroke back massage, latihan napas dalam, terapi yoga , terapi aromaterapi, dan lain-lain.

2) Penatalaksanaan farmakologis atau pengobatan hipertensi

Untuk memulai pengobatan antihipertensi dapat didasarkan dengan adanya beberapa faktor yang akan terjadi seperti peningkatan tekanan darah, adanya kerusakan pada organ target, dan gejala klinis penyakit kardiovaskuler atau faktor risiko lainnya.

jika pasien mengalami hipertensi ringan berisiko tinggi (pria, perokok), atau tekanan darah diastolik secara konsisten diatas 85 atau 95 mmHg dan sistolik 130 sampai 139 mmHg.

Jenis obat hipertensi yaitu sebagai berikut:

a) Diuretik

Cara kerja dari obat ini yaitu meningkatkan jumlah produksi urin dan melepaskan natrium (garam) ke dalam urin. Diuretik memiliki efek samping seperti kelelahan, kaki kram, dan mengalami gangguan jantung.

Golongan obat Diuretik yaitu chlorothiazide, chlorthalidone, hydrochlorothiazide (HCT), indapamide, metolazone, amiloride.

b) Beta Bloker

Beta Bloker bekerja dengan cara menghambat kerja hormon stres asrenalin di jantung dan pembuluh darah. Efek sampingnya yaitu kelelahan, lesu, kaki lemah, serta kaki dan tangan dingin.

Golongan obat Beta Bloker yaitu abutolol, alprenolo, propranolol, timolol, pindolol.

c) Antagonis Kalsium

Antagonis kalsium dapat mengurangi jumlah kalsium yang memasuki dinding pembuluh darah dan sel otot jantung serta dapat mengurangi ketangan otot. Dari ketegangan otot yang dialami dapat berkurang sehingga menyebabkan penurunan pada tekanan darah. Efek samping yang dialami yaitu sakit kepala, kemerahan dan pembengkakan pada pergelangan kaki, golongan obat tersebut yaitu nifedipine, diltiazem, verapamil, amlodipine, felodipine, dan nicardipine.

d) Penghambat enzim konversi angiotensin (*Angiotensi Converting Enzyme Inhibitor* atau *ACE Inhibitor*)

e) Vasodilator

Obat ini bekerja secara langsung dengan melebarkan pembuluh darah. Efek samping dari

vasodilator lebih cenderung meningkatkan detak jantung dan dapat menyebabkan pembengkakan pada pergelangna kaki.

Obat yang termasuk dalam vasodilator yaitu doksazosin, prazosin, hidralazin, minoksidil, diazolid dan sodium nitroprusid.

f) Golongan penghambat simpatetik

Penghambatan aktivitas simpatis yang dapat terjadi dipusat vasomotor otak, contohnya dengan penggunaan metildopa dan clonidin atau pada ujung saraf perifer, seperti reserpin dan guanethidine (Smeltzer, S. C., & Bare, 2019)

2. Konsep dasar berpikir positif

a. Definisi

Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif tersebut diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami (Peale, 1996).

Berpikir positif mempunyai peran penting agar dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif (Limbert, 2004).

b. Prinsip dalam berpikir positif

Setiap perjalanan hidup manusia selalu penuh dengan pilihan, keputusan dan tanggung jawab. Ketiga kekuatan tersebut merupakan sumber keseimbangan dalam berpikir positif dalam hidup. Ketika kekuatan ini dipisahkan, akan kehilangan keseimbangan dan muncul perasaan frustrasi dan putus asa. Dengan cara ini, orang akan mengkritik dan membandingkan. Setiap keputusan yang diambil adalah hasil dari pilihannya, masalah yang dihadapi manusia adalah keberanian untuk mengambil tanggung jawab (Elfiky, 2013)

Prinsip berpikir positif adalah sebagai berikut:

1) Masalah dan kesengsaraan hanya dalam persepsi

Dengan mengubah persepsi, masyarakatan memperluas visinya, kemudian mengubah persepsi negatif menjadi positif. Pikiran hanya dapat fokus pada satu informasi dalam satu waktu. Karena pikiran negatif muncul sebanyak kali dan akan menjadi suatu keyakinan, maka keyakinan akan mendorong perilaku negatif.

2) Masalah tidak akan membiarkan manusia dalam kondisi yang ada, masalah akan membawa manusia pada kondisi yang lebih baik atau yang lebih buruk.

3) Jangan menjadi masalah

Manusia sendiri adalah keajaiban yang tiada habisnya, perkara hanyalah roman kehidupan yang perlu dikaji agar manusia menjadi lebih bijak, lebih berilmu dan lebih berpengalaman.

- 4) Belajar dari masa lalu, hidup pada masa depan, dan merencanakan masa depan

Kegagalan tidak pernah ada, hanya dampak atau hasil. Jika seseorang belum siap menerima apa yang terjadi dalam hidupnya, perhatikan perilakunya dan perbaiki. Buatlah rencana baru dan implementasikan secara bertahap.

- 5) Setiap masalah ada solusi spiritual

Fokuskan perhatian anda untuk mencari solusi dengan cara ini pikiran anda akan dipenuhi dengan spiritualitas.

c. Strategi berpikir positif

Ada beberapa langkah-langkah untuk mencapai pikiran positif yaitu sebagai berikut:

- 1) Memulai berpikir positif terhadap diri sendiri

Persepsi kita terhadap diri sendiri sangat penting untuk kehidupan ini, sehingga kita mampu mengembangkan motivasi pribadi, memahami diri sendiri dengan baik, tidak terlalu memaksakan diri, menggantikan pikiran negatif dengan berpikir lebih rasional dan fokus pada hal-hal positif.

2) Berpikir positif terhadap orang lain

Cara berpikir positif dalam memandang orang lain adalah dengan memandang dari sudut pandang positif dan menerima sisi negatif sebagai masukan dan pelajaran hidup

3) Berpikir positif terhadap waktu

Waktu yaitu sesuatu yang akan dipelajari bukan berdasarkan apa yang terjadi tetapi berdasarkan apa yang telah dilakukan. Waktu dalam hal ini merupakan masa lalu, masa kini dan masa depan, dalam hal ini manusia dapat belajar dari masa lalu, memperbaiki di masa kini dan menghadapi masa depan

4) Menjadi tuan dan hari dan pikiran

Pikiran positif ini akan mempertegaskan keadaan ketika dihadapkan pada sebuah pilihan. Karena ketika memutuskan pilihan pasti akan menemui kenyamanan atau ketidaknyamanan, sehingga menentukan pilihan yang baik harus dibelaki dengan apa yang disebut dengan berpikir positif.

5) Memahami makna puas dan bahagia

Kebahagiaan merupakan sebuah pilihan dan setiap orang berhak merasakannya, oleh karena itu setiap individu harus membiarkan pikiran positif mewarnai hidupnya. karena jauh dilubuk hatinya, siapa pun yang mengira dirinya bahagia akan bahagia.

3. Konsep dasar *Slow Stroke Back Massage*

a. Definisi

Massage merupakan metode rangsangan kulit secara umum pada tubuh, seringkali berfokus pada punggung dan bahu. Pijat ini dapat membuat pasien lebih nyaman karena melemaskan otot, teknik non-farmakologi yang dapat digunakan pada penderita hipertensi adalah teknik relaksasi dengan menggunakan terapi *Slow Stroke Back Massage* (Ancasari, 2016)

Slow Stroke Back Massage (SSBM) merupakan teknik pemijatan yang bercirikan pemijatan dengan vertikal, lambat dan meluncur dengan kedua tangan secara kebersamaan dan terus-menerus, dimulai dari daerah sakrum hingga daerah leher rahim tulang belakang. Teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dilakukan dengan cara mengosok kulit punggung klien secara perlahan dan berirama dengan kedua tangan, teknik ini dilakukan selama 10 menit, tiga hari dalam seminggu untuk mencapai hasil yang sesuai (Jayawardhana, 2017)

b. Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Slow Stroke Back Massage merupakan rangsangan yang ditimbulkan oleh pijatan pada jaringan yang terdapat respon kompleks

neuron pada sumbu hipotalamus (HPA). stimulasi ini disalurkan melalui sumsum tulang belakang ke hipotalamus, yang menyentuh atau menekan kulit sehingga menyebabkan otot, tendon dan ligament menjadi rileks, meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk melepaskan neurotransmitter asetilkolin sehingga menghambat aktivitas saraf simpatis pada otot jantung sehingga menurunkan tekanan darah (Hartati, 2018)

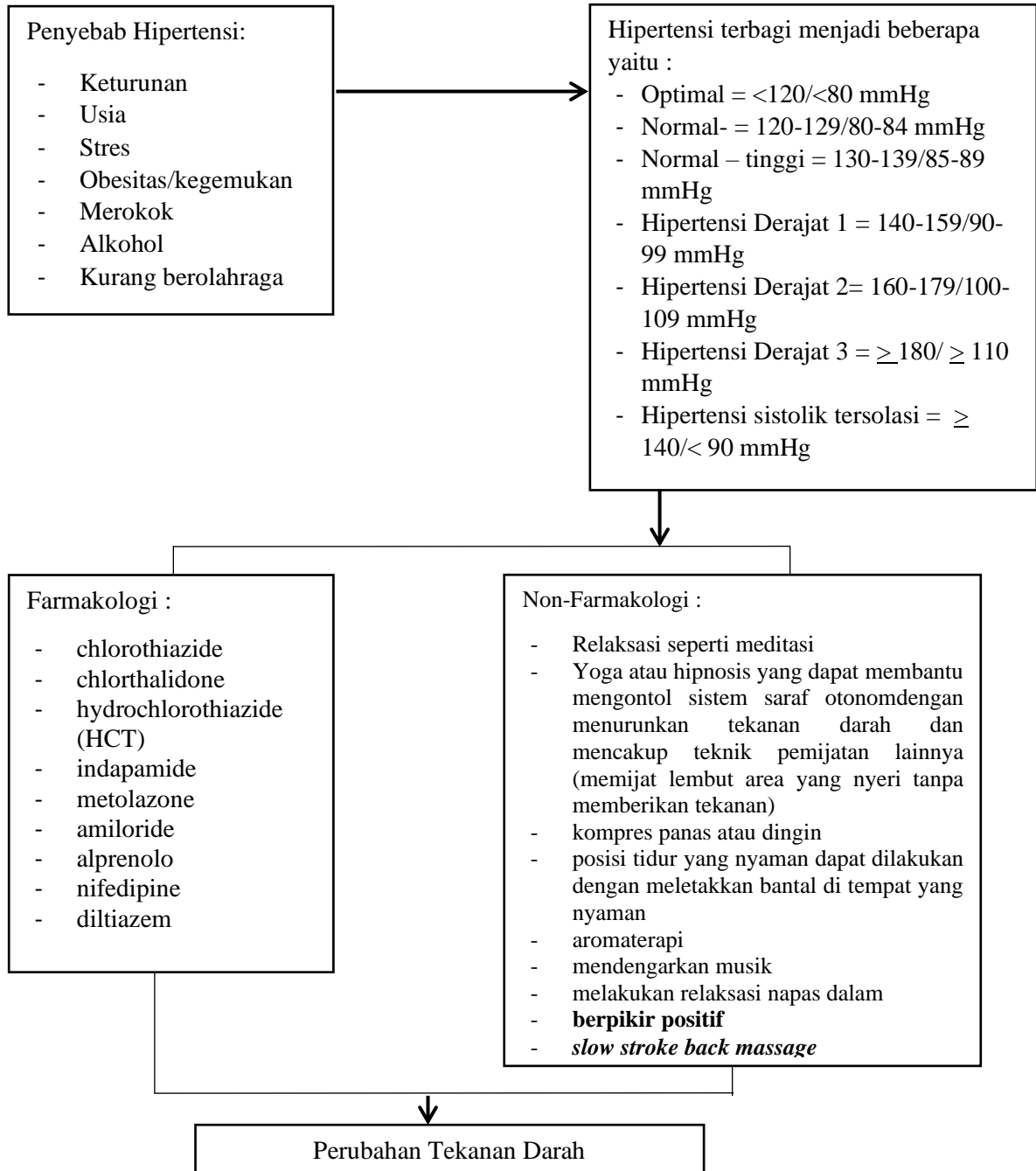
Slow Stroke Back Massage memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan, selanjutnya pada tekanan darah diastolik juga terdapat pengaruh yang penting dari hasil yang didapatkan (Mobalen, O., Werung, D. V., & Maryen, 2020)

Slow Stroke Back Massage perlahan dapat meleberkan darah dan pembuluh limfatik, serta meningkatkan respon refleksi reseptor, sehingga berdampak pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. mekanisme ini menyebabkan vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas miokard, yang kemudian berdampak pada penurunan denyut jantung, curah jantung dan akhirnya terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah (Hartati,2018)

Slow Stroke Back Massage yang dilakukan kurang lebih 10 menit dengan tekanan berirama pada daerah torakal 10-12 dan lumbal 1 yang merupakan persarafan akan meningkatkan relaksasi dengan menurunkan

aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dapat menyebabkan seseorang kurang tidur, merasa tenang dan rileks. *Slow Stroke Back Massage* dapat merangsang produksi hormon endofrin, yaitu hormon yang memberikan efek menenangkan pada pasien dan menyebabkan vasolidatasi pada pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi lebar dan rileks sehingga menyebabkan berkurangnya tekanan pada aliran darah menurun (Kartika, A., Purwanto, E., & Noorma, 2019)

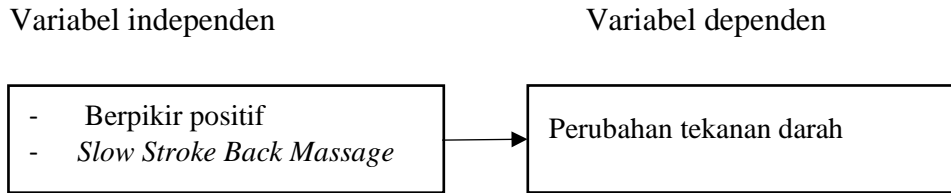
B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Musakkar & Djafar (2021), Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), Smeltzer (2019).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_a : Efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien di Puskesmas Malanu

H_o : Tidak ada efektivitas terapi berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien di Puskesmas Malanu

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen : Terapi berpikir positif dan <i>slow stroke back massage</i>	Tindakan berpikir positif dan <i>slow stroke back massage</i> memberikan efek relaksasi sehingga menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara perlahan selama 30	Berpikir positif dan <i>slow stroke back massage</i> dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur SOP	-	-

	menit			
Dependen: Perubahan Tekanan Darah	Perubahan Tekanan darah dari tinggi ke rendah pada pasien hipertensi	Menggunakan Sphymomanometer, stetoskop	Katagori tekanan darah : Optimal : <120 mmhg/ <80mmHg Normal : 120-129 mmHg /80-84 mmHg Normal-Tinggi: 130-139 mmHg /85-89mmHg Hipertensi Derajat 1 : 140-159 mmHg /90-99mmHg Hipertensi Derajat 2 : 160-179mmHg /100-109mmHg Hipertensi Derajat 3 : \geq 180mmHg/ \geq 110 Hipertensi sistolik Tersolasi: \geq 140 mmHg/< 90mmHg	Katagori tekanan darah : Skala Rasio

BAB III

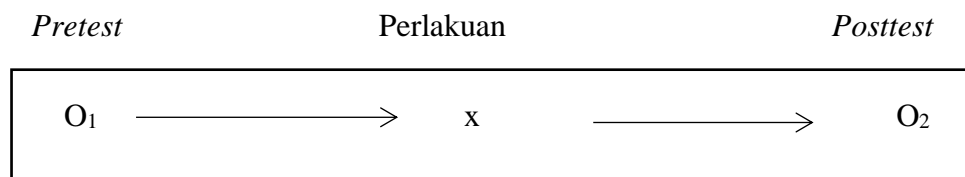
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan rancangan penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Pre experimental. Untuk mengetahui adanya pengaruh berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Malanu.

Pre-experimental design ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan one grup pretest and posttest design ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembandingan.

Perbandingan dalam penelitian ini yaitu sebelum responden mendapatkan intervensi berpikir positif dan *slow stroke back massage* dan sesudah responden mendapatkan intervensi berpikir positif dan *slow stroke back massage* sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang di buat untuk terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.



Gambar 3. 1 Rancangan *Pre Eksperimen* dengan Desain *One Group Pretest Posttest*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Malanu Tahun 2024 bulan Januari sampai dengan Maret sebanyak 256 dengan kunjungan tiap bulan Januari 80 pasien, Februari 79 pasien, Maret 97 pasien.

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Malanu yang berobat bulan maret dengan perhitungan sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 32 Pasien.

$$n = \left(\frac{[z_{\alpha} + z_{\beta}]^2 s^2}{x_1 - x_2} \right)$$

$$n = \left(\frac{(1,64 + 1,28)^2 212,4}{20} \right)$$

$$n = \frac{(2,92)^2 212,4}{20}$$

$$n = 620,208$$

$$n = 31,0104 = 32$$

Keterangan :

n: Jumlah yang mendapatkan terapi

Z_α: Nilai standar alpha 5% hipotesis satu arah yaitu 1,64

Z_β: nilai standard beta 20% ditetapkan 0,84%

X_1-X_2 : Selisih minimal skor kualitas hidup yang dianggap bermakna antara sesudah dan sebelum terapi, ditetapkan oleh peneliti.

S: Simpang baku selisih skor kualitas hidup antara sesudah dan sebelum terapi, berdasarkan kepustakaan. (Dahlan, 2016)

Yang disebut sebagai responden dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Pasien dengan hipertensi yang berobat di Puskesmas Malanu
- 2) Umur 36-65 tahun
- 3) Pasien dengan masalah hipertensi grade 1 dan grade 2 (tekanan darah sistolik 140-159 dan 160-179 sedangkan tekanan darah diastolik 90-99 dan 100-109).
- 4) Pasien yang tidak memiliki komplikasi penyakit lain.
- 5) Pasien yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Pasien yang mengalami patah tulang atau fraktur pada daerah punggung dan dada.
- 2) Pasien yang tidak kooperatif dan draf out.

C. Waktu dan lokasi penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret Sampai dengan bulan April 2024

2. Lokasi Penelitian

Dengan lokasi penelitian yaitu Puskesmas Malanu, dan pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret 2023

D. Bahan dan Alat

1. Bahan

- Babi Oil

2. Alat

- a) Sphygmomanometer

- b) Stetoskop

- c) Lembar observasi

- SOP berpikir positif dan *slow stroke back massage* yang di adopsi dari (Budi Anna Keliat, S.Kp, M.App, Sc, 2020) (Potter. Patricia A dan Perry, 2005) (M.A, 2014)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data Primer merupakan data yang didapatkan langsung pada saat penelitian, yaitu pemeriksaan tekanan darah responden pada saat dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage*.

2. Data Sekunder

Data Sekunder Merupakan data penelitian yang didapatkan peneliti dari hasil pencatatan dan pelaporan pada Puskesmas Malanu.

F. Prosedur Penelitian

Tahap persiapan memiliki beberapa pengajuan yang harus dilakukan seperti berikut ini :

1. Tahap persiapan memiliki beberapa proses yang harus dilakukan seperti berikut yaitu:
 - a) Peneliti mengajukan permohonan etika clearance kepada komisi etik Poltekkes Sorong
 - b) Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada bidang akademik Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan.
 - c) Peneliti mengumpulkan data seluruh pasien hipertensi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan dengan mengunjungi bagian Tata Usaha Puskesmas Malanu Kota Sorong. Pasien yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi dapat ditetapkan sebagai responden penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a) Proses peneliti memberikan lembar persetujuan (*Informed consent*) kepada responden yang sudah ditetapkan.
 - b) Sebelum menandatangani *Informed consent* peneliti dapat memberikan penjelasan kepada responden mengenai penelitian yang akan dilakukan. Informasi yang diberikan mengenai maksud, tujuan dan manfaat kepada responden. Responden yang telah memahami dengan

penjelasan peneliti dan bersedia menjadi responden penelitian, responden tersebut dapat menandatangani *informed consent* dan mengembalikan *informed consent* kepada peneliti.

- c) Selanjutnya peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan intervensi berpikir positif dan *slow stroke back massage*.
- d) Setelah peneliti melakukan intervensi berpikir positif dan *slow stroke back massage* dengan sesuai standar operasional pelaksana (SOP) dan mendokumentasikan dalam lembar observasi yang telah disiapkan untuk setiap responden sesuai dengan kode yang diberikan kepada responden.

G. Analisa Hasil

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Proses Editing dilakukan agar meneliti kembali apakah isi dari lembar observasi sudah lengkap atau belum. Editing dilakukan pada tempat pengumpulan data, sehingga apabila ada kekurangan dapat dilengkapi.

b. *Coding*

Coding merupakan langkah dimana mengubah data dalam bentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan. Data ini berupa karakteristik responden, pengukuran tekanan darah yang diedit lalu diberi kode berupa angka agar dapat diproses dalam program statistik.

c. *Processing/Entry data*

Entry data adalah memindahkan data ke format pengumpulan data, lalu data tersebut dimasukan ke program *excel*.

d. *Cleaning*

Data yang diperoleh dari responden kemudian dicek kembali di *entry* di dalam program untuk melihat adanya terjadi kesalahan atau kelengkapan data. *Cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah terdapat kesalahan atau tidak, jika terjadi kesalahan kemungkinan terjadi saat meng-*entry* data.

2. Analisa Hasil

a. Analisa Univariat

Analisa data bertujuan agar mendeskripsikan karakteristik pada setiap variable penelitian. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang terbagi dari umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan, tekanan darah sebelum dan sesudah di lakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage*.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dua variable. Variable tekanan darah merupakan skala rasio singgah dapat menganalisisnya menggunakan statistik parametric. Statistik parametric memiliki syarat yang paling utama bahwa data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal.

Uji normalitas pada penelitian ini yaitu menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 32 responden dimana jumlah tersebut < 50 sampel, Jika hasil uji lebih kecil dari p-value $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal maka uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon, sedangkan jika data berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji Paired sampel t-test.

Pada penelitian ini jika p-value $< 0,05$ maka terdapat pengaruh berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah di Puskesmas Malanu.

H. Etika Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti harus memperhatikan etika penelitian sebelum dan saat melakukan penelitian. Etika penelitian yang harus diperhatikan dalam penelitian ini yaitu :

1. *Informed consent* (Persetujuan)

Informed consent merupakan suatu yang diberikan oleh subjek penelitian setelah mendapatkan informasi yang benar dan jelas mengenai penelitian. Dapat memberikan informasi dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh subjek penelitian.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality yaitu suatu kegiatan yang merahasiakan identitas subjek penelitian pada saat pengumpulan data, dan menulis laporan penelitian sampai dengan mempublikasikan hasil penelitian.

3. *Righy to withdraw* (Hak untuk menarik diri)

Responden hanya ingin diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, ataupun sesudah responden mengikutsetakannya data penelitian tanpa adanya dikriminasi jika ternyata responden tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

4. *Potential benefits* (Manfaat)

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi partisipan dan masyarakat. Manfaat yang didapatkan yaitu dapat mengatasi tekanan darah tinggi dengan melakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

5. *Potential harms* (Kemungkinan risiko)

Berpikir positif dan *slow stroke back massage* akan tetapi ada beberapa risiko yang harus diperhatikan yaitu ketidaknyamanan .

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Malanu terletak diantara Distrik Sorong Utara dan merupakan pemekaran dari Puskesmas Klasaman. Puskesmas Malanu mulai bekerja sejak 1 Maret 2011, dimana sebelumnya merupakan Puskesmas Pembantu Malanu Distrik Sorong Utara.

Puskesmas Malanu awalnya adalah puskesmas pembantu di wilayah kerja Puskesmas Remu, namun sejak tahun 2010 Puskesmas Pembantu Malanu berubah menjadi puskesmas induk dan berdiri sendiri di wilayah Distrik Sorong Utara.

Wilayah kerja Puskesmas Malanu terdiri dari 4 wilayah Kelurahan yaitu kelurahan Matalamagi, Kelurahan Malasilen, Kelurahan Malanu, Kelurahan Sawagumu. Selain itu untuk memperluas jangkauan kesehatan, Puskesmas Malanu melakukan pelayanan puskesmas keliling, 7 pos pelayanan terpadu (Posyandu) dan 6 pos lansia. Adapun SDM kesehatan pada Puskesmas Malanu yaitu terdiri dari dokter umum 3, dokter gigi 1, bidan 14, perawat 20, perawat gigi 1, kesehatan masyarakat 2, laboratorium 1, gizi 2, kesehatan lingkungan 1, administrasi negara/TU 3, apoteker 2, prakarya 1, SMA 6.

2. Analisa Univariat Berdasarkan Karakteristik Responden

Kriteria responden pada penelitian ini membahas tentang umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan. Hal ini dapat dilihat pada tabel pembahasan berikut:

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Puskesmas Malanu

Umur	Frekuensi	Persentase
36-45 Tahun	9	28.1
46-55 Tahun	11	34.4
56-65 Tahun	12	37.5
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur, yang terbanyak pada umur 51-65 tahun yaitu sebanyak 12 orang (37,5%), sedangkan paling sedikit yaitu pada umur 36-45 Tahun yang berjumlah 9 orang (28,1%).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Malanu

Jenis Kelamin	Frekuesni	Persentase
Laki-laki	21	65.6
Perempuan	11	34.4
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 mwnunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu laki-laki 22 orang (65,6%) dan yang sedikit yaitu perempuan dengan jumlah 11 orang (34,4%).

c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Puskesmas Malanu.

Jenis Kelamin	Frekuesni	Persentase
Pendidikan Dasar	10	31.3
Pendidikan Menengah	10	31.3
Pendidikan Tinggi	12	37.5
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan yang terbanyak yaitu pendidikan tinggi 12 orang (37,5%) dan yang paling sedikit yaitu

pendidikan dasar dan pendidikan menengah yang masing-masing berjumlah 10 (31,3%).

d. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Malanu.

Pekerjaan	Frekuesni	Persentase
Tidak Bekerja	11	34.4
Bekerja	21	65.6
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang terbanyak yaitu yang bekerja sebanyak 21 orang (65,6%) dan yang paling sedikit yaitu tidak bekerja berjumlah 11 (34,4%).

e. Distribusi Pretest Tekanan Darah Sebelum dilakukan Berikir Positif dan *Slow Stroke Back Massage*

Tabel 4.5 Distribusi Pretest Tekanan Darah Sebelum dilakukan Berikir Positif dan *Slow Stroke Back Massage*

Jenis Tekanan Darah	frekuensi	Persentase
Hippertensi Derajat 1	24	75.0
Hipertensi Derajat 2	7	21.9

Hipertensi Derajat 3	1	3.1
----------------------	---	-----

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa karakteristik responden sebelum dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage*, semua mengalami tekanan darah tinggi paling banyak yaitu hipertensi derajat 1 dengan jumlah 24 (75,0%) dan yang paling sedikit yaitu hipertensi derajat 3 dengan jumlah 1 orang (3,1%)

- f. Distribusi Posttest Tekanan Darah Sesudah dilakukan Berikir Positif dan *Slow Stroke Back Massage*

Tabel 4.6 Distribusi Pretest Tekanan Darah Sebelum dilakukan Berikir Positif dan *Slow Stroke Back Massage*

Jenis Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Normal-Tinggi	23	71.9
Hipertensi Derajat 1	7	21.9
Hipertensi Derajat 2	2	6.3

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukah bahwa karakteristik responden sesudah dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage* terdapat penurunan tekanan darah sebanyak 23 orang (71,9%) sedangkan untuk tekanan darah paling sedikit yaitu hipertensi derajat 2 yang berjumlah 2 (6.3%).

3. Analisa Bivariat

Hasil analisa bivariat pada penelitian ini akan diuji dengan menggunakan uji Shapiro Wilk. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji persyaratan. Uji persyaratan dalam uji Shapiwo Wilk yang akan digunakan adalah uji normalitas data.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan salah satu bagian dari persyaratan analisis data yang berarti sebelum melakukan analisis yang sesungguhnya, data pada penelitian tersebut harus diuji kernormalan distribusi. Dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut terdistribusi normal. Setelah didapatkan data dengan pengukuran pretest dan posttest pada intervensi berpikir positif dan *slow stroke back massage*, maka peneliti melakukan uji normalitas data. Hasil uji normalitas data menunjukkan 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga data tersebut tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

b. Uji Wilcoxon untuk data pretest dan posttest

1. Efektivitas Berpikir Positif Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Tabel 4.7 Hasil Uji *Wilcoxon*

Variabel	N	Mean	P-Valeu
Pretest-Posttes	31	16.00	0,00

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebanyak 31 orang responden yang mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan *slow stroke back massage*, dan 1 responden dengan tekanan darah tetap tinggi meski telah diberikan terapi.

2. Efektivitas Slow Stroke Back Masage Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Tabel 4.8 Hasil Uji *Wilcoxon*

Variabel	N	Mean	P-Valeu
Pretest-Posttes	31	16.00	0,00

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebanyak 31 orang responden yang mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan *slow stroke back massage*, dan 1 responden dengan tekanan darah tetap tinggi meski telah diberikan terapi.

B. Pembahasan

1. Efektivitas Berpikir Positif Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Hasil penelitian pada peneliti ini ada pengaruh Efektivitas berpikir positif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi pada 32 responden dengan nilai signifikan 0,00.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anny Rosiana M (2016) Tentang Terapi berpikir positif dan tekanan darah pada pasien hipertensi hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intervensi tersebut dan nilai signifikannya yaitu $p=0,000$.

Berpikir positif sangat bermanfaat dalam studi kesehatan jantung, kanker, hipertensi dan penyakit lainnya. Ada bukti bahwa emosi positif dan berpikir positif memiliki peran penting untuk bermain dalam melindungi tekanan darah, dan penyakit jantung lainnya. Carver 1993 menyatakan bahwa pada pasien bypass arteri koroner pasca operasi lebih cepat masa pemulihannya sampai 6 bulan pasca operasi karena pasien dapat optimis dan berpikir yang positif (Naseem, 2010: 45).

Berdasarkan data yang didapatkan dari 32 responden ada 1 responden ada 1 responden yang tidak terjadi penurunan tekanan darah pada saat dilakukan intervensi berpikir positif, hal yang disebabkan karena 1 responden tersebut berusia 61 tahun dan kondisi keluarga yang mengalami masalah. Berdasarkan teori dari Semakin umur bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh

menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system reninangiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya Glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi).

2. Efektivitas *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Hasil penelitian yang diharapkan dari peneliti bahwa ada Efektivitas *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi pada 32 responden yang diberikan intervensi berpikir positif dengan nilai signifikan 0,00. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roza (2023), Tentang Pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intervensi tersebut dan nilai signifikannya yaitu $p=0,000$.

Berdasarkan teori SSBM merupakan pemijatan yang memberikan stimulasi pada kutaneus dengan penekanan pada area punggung dengan teknik

stroking, petrissage dan friction. SSBM menstimulasi saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak dibagian hipotalamus yang memicu pelepasan hormon endorphen. Hormon endorphen memberikan efek relaksasi yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Selain itu hormon endorphen juga menstimulasi produksi kerja hormon dopamin sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan nyeri kepala (Yusiana & Suwardianto, 2014)

Menurut Alikin (2014), massage adalah teknik penyembuhan yang diterapkan kedalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh penderita untuk memberikan efek relaksasi melalui mechanoreseptor tubuh yang mengatur kehangatan, tekanan dan sentuhan menjadi mekanisme relaksasi. Cassar (2007) menyatakan bahwa teknik massage berupa intervensi Slow Stroke Back Massage (pijat lembut pada punggung) dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Selain terjadi vasodilatasi diameter arteriol, implikasi keperawatan slow stroke back massage dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi jantung dan suhu tubuh (Smeltzer, 2010)

Selain itu hasil dari penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian Komang (2022), tentang Pengaruh terapi *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *slow stroke back massage* efektif menurunkan tekanan pada pasien lansia dengan hipertensi dengan nilai signifikan yaitu $p=0,000$.

Adapun hasil penelitian lain dari Oktovina Mobalen, Dian Veronica Werung, Yehud Maryen (2020) terdapat pengaruh *Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil uji Statistik menggunakan Uji T Dependent T-Test diperoleh nilai $p=0,043$ pada pengaruh *Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari hasil penelitian ini responden pretest yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 32 orang (100%), sedangkan pada hasil post-test terdapat penurunan tekanan darah sebanyak 31 orang (96,9%) dan dengan tekanan darah tetap 1 orang (3,1%). Hal ini disebabkan karena responden tersebut dengan usia lansia akhir yaitu 61 tahun. Menurut Musakkar & Djafar (2021) semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun meningkat dikarenakan tubuh mengalami perubahan pada sistem vaskular sehingga mengakibatkan tekanan darah mengalami kenaikan yang berakibat hipertensi.

Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan karena lansia berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh

penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang membuat kaku katup, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Mulyani, 2019).

Penyebab lansia penderita hipertensi karena adanya kemunduran fungsi kerja tubuh. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia adalah gaya hidup, seperti konsumsi junk food, rokok, alkohol, dan olahraga yang kurang. Pada makanan junk food yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium atau garam.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang dialami peneliti antara lain:

1. Masih memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan peneliti masih dalam tahan purnalaan untuk melakukan penelitian.
2. Mencari alamat responden, penulis mendapatkan alamat responden dari buku kunjungan dan alamat tersebut masih kurang lengkap sehingga susah untuk mencari tempat tinggal responden.
3. Terdapat beberapa orang yang menolak menjadi responden pada penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan pada pasien hipertensi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Presentase responden pre-test pada pasien hipertensi sebelum dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage* sebanyak 32 orang (100%).
2. Presentase responde yang mengalami hipertensi posttest dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage* sebanyak 31 orang (96,9%) dan mengalami tekanan darah tetap 1 orang (3,1%).
3. Setelah dilakuakn uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000 dan 0,00 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh berpikir positif dan *slow stroke back massage*.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi puskesmas hasil dari penelitian ini dapat diharapkan menjadi masukan dalam upaya pengobatan dan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya dalam menangani hipertensi dengan pengobatan non-farmakologi dan sebagai referensi dipergustakaan yang dapat digunakan oleh peneliti yang mempunyai peminatan untuk meneliti kembali tentang efektivitas berpikir positif dan *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas malanu kota sorong.

3. Bagi Praktis/Penelit selanjutnya

Diharapkan agar menjadi masukan dan inspirasi untuk penelitian lain agar dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, dengan variabel yang berbeda dan desain penelitian yang digunakan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal, 1*.
- Ancasari, S. (2016). Pengaruh Slow Stroke. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.
<http://repository.ump.ac.id/2054/>
- Arumsasri, A. (2016). Petunjuk Operasional Penggunaan Alat Tensimeter Raksa (Shigmomanometer Raksa). *Universitas Gadjah Masa Fakultas Kedokteran Gigi Laboratorium Oral Medicine*.
- Budi Anna Keliat, S.Kp, M.App, Sc, Dd. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) covid-19. *Keperawatan Jiwa Edisi Ke-2 Penerbit Oleh Fakultas Ilmu Keperawatan UI*.
- Dahlan, M. S. (2016). *BESAR SAMPEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN DAN KESEHATAN, Edisi 4*.
- Elfiky, I. (2013). *No Terapi Berpikir Positif* Title.
- Fatimah, M., Punjastuti, B., & III Keperawatan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta Jl, P. D. (2020). Pengaruh slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi : literatur review the effect of slow stroke back massage on Blood Pre. *Jurnal Kesehatan Madani Medika, 11(02)*, 167–175.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardiovaskuler*.
- Hartati, U. T. (2018). *Pengaruh Penambahan Deep Breathing pada Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/4246/>
- Jayawardhana, A. (2017). *Efektifitas Slow Stroke Back Masage Terhadap Lansia*.
- Kartika, A., Purwanto, E., & Noorma, N. (2019). *Perbandingan Slow Stroke Back Massage dan Amlodiphine terhadap penurunan Tekanan Darah Dalam Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Pada Pasien Hipertensi*.
<http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/185/>
- Kemenkes. (2020). *Mengenal Penyakit Hipertensi*.
<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi#:~:text=Secara pengertian%2C Hipertensi adalah suatu,atau sama dengan 90 mmHg>
- Limbirt, C. (2004). Psychological well-being and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours : the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology, 37–51*.

- M.A, S. (2014). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Nangkaan Kabupaten Bondowoso.*
- Mahmudah, R., & Tasalim, R. (2012). Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Therapy for Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients. *Narrative Review*, 488–496.
- Mobalen, O., Werung, D. V., & Maryen, Y. (2020). Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Arts*, 14(2), 58–64.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.*
- Naseem. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health Outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4, 42–61.
- Nina Putri C, N. & Meriyani, I. (2020). *Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur.* 64–69. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i1.177>
- Peale, N. V. (1996). *Berpikir Positif.*
- PERHI, P. D. H. I. (2019). *No Title.*
http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- Potter. Patricia A dan Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.*
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth.*

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi termasuk sebagai penyakit penyebab kematian nomor 1 di dunia dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan seiring jumlah penduduk yang meningkat. Gejala yang muncul seperti sakit kepala dan itu dirasakan pada saat bangun tidur, bising atau bunyi nging di telinga, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur.

World Health Organization (WHO) mengatakan kejadian hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan pada tahun 2025, hingga 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Secara keseluruhan, WHO melaporkan bahwa negara-negara berpenghasilan tinggi memiliki lebih sedikit penderita hipertensi dibandingkan negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan berpikir positif dan melakukan pijat *slow stroke back massage*. Berpikir positif bermanfaat bagi seseorang karena dapat mempengaruhi persepsi dan pemikiran akan dirinya sehingga pikiran yang dapat timbul tidak akan menimbulkan rasa stress yang merupakan salah satu pemicu terjadinya hipertensi. *Slow Stroke Back Massage* merupakan gerakan sentuhan pada punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligament, ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan dapat merangsang pelepasan neurotransmitter asetikolin, kemudian ada penghambatan kerja saraf simpatik sehingga terjadinya vasodilatasi sistemik serta penurunan kontraktibilitas otot.

Selama penelitian berlangsung, saudara/I di ukur tekanan darah sebelum dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage*, pemberian dilakukan selama 20 menit kemudian istirahat 5 menit lalu lanjut 20 menit dan tekanan darah akan diukur kembali setelah dilakukan berpikir positif dan *slow stroke back massage*.

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

35

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden

Lembar persetujuan responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama responden : In. Maxia Way

Umur : 48 thn.

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Ruthliyani, S. Nussy

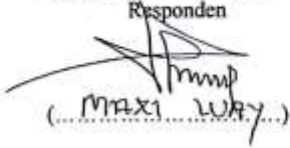
Nim : 11430120055

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Judul : Efektivitas Berpikir Positif dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Malanu.

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal apa saja yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan.

Berdasarkan lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Sorong, 2024
Responden

(...MAXIA WAY...)

Lembar persetujuan responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama responden :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Ruthliyani. S. Nussy

Nim : 11430120055

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Judul : Efektivitas Berpikir Positif dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Malanu.

Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal apa saja yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan.

Berdasarkan lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Sorong, 2024
Responden

(.....)

Lampiran 4 SOP Pengukuran Tekanan Darah

1. Tahap Orientasi
 - a. Memberikan salam
 - b. Mengatur posisi yang nyaman bagi klien
 - c. Memberikan penjelasan tentang prosedur yang dilakukan kepada klien
 - d. Informed Consent
 - e. Mendekatkan alat ke klien
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Mencuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*
 - b. Anjurkan klien berbaring, kepala disanggah dengan bantal atau duduk
 - c. Atur nafas hingga nafas jadi teratur
 - d. Lingkarkan manset pada lengan
 - e. Pompakan lengan cepat 20-30 mmHg di atas tekanan darah sistolik (ditandai dengan ,menghilangnya nadi arteri radialis)
 - f. Kempiskan manset dengan kecepatan 2-4 mmHg/deti
 - g. Catat tekanan pada saat terdengar suara detak palingkuat pertama kali(tekanan sistolik) dan pada saat menghilang (tekanan diastolic)
 - h. Ukuran tekanan minimal sebanyak 2kali dengan jelas 15 detik, jika selirih pengukuran lecih dari 5mmHg lakukan pengukuran tambahan sampai jarak antara kedua pengukuran dari 5 mmHg
 - i. Catat hasil yang terakhir di lembar observasi

(Arumsasri, 2016)

Lampiran 5 SOP Terapi *Slow Stroke Back Massage*

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

No	Kegiatan	Keterangan
1	Pengertian	Slow Stroke Back Massage merupakan tindakan stimulasi kulit dan jaringan di bawahnya dengan usapan lambat yang berirama menggunakan tangan dengan durasi selama 10menit.
2.	Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan ketegangan otot 2. Meningkatkan sirkulasi darah 3. Menurunkan tekanan darah 4. Menurunkan nyeri 5. Menurunkan kecemasan 6. Memberikan kenyamanan 7. Menikatkan relaksasi
3.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang mengalami nyeri/ketidaknyamanan 2. Klien yang mengalami ansietas 3. Klien dengan keluhan kekakuan dan ketegangan otot di punggung dan bahu 4. Klien dengan kesulitan tidur
4.	Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fraktur tulang rusuk atau verterba 2. Luka bakar 3. Daerah kemerahan pada akulit 4. Luka terbuka pada daerah punggung
5.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selimut 2. Handuk 3. Baby oil
6.	Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan tempat 2. Persiapan posisi klien 3. Persiapan ruangan
7.	Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur posisi klien 2. Mengkaji kondisi klien
8.	Persiapan Perawat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salam dan perkenalkan diri 2. Kaji kondisi klien 3. Jaga privasi klien 4. Jelaskan tujuan pemberian intervensi 5. Mencuci tangan
9.	Cara Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai 2. Tinggikan tempat tidur sampai ketinggian kerja yang nyaman

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Cek alat-alat yang digunakan 4. Dekatkan alat ke sisi tempat tidur pasien
--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Posisikan pasien senyaman mungkin 6. Cuci tangan 7. Periksa keadaan kulit punggung pasien sebelum melakukan tindakan 8. Bantu pasien melepas baju 9. Buka punggung pasien, bahu, lengan atas tutup sisanya dengan selimut 10. Aplikasikan baby oil pada bagian bahu dan punggung pasien 11. Meletakkan tangan pada bokong kemudian mulai massage di atas scapula dengan gerakan lembut dan tegas. 12. Usapan dilakukan dari bokong ke bahu. Massage diatas skaula dengan gerapkan lembut dan tegas. 13. Melanjutkan kearah lengan atas dalam satu usapan lembut sebara lateral sepanjang sisi punggung dan kembali ke bawah ke puncak iliaka. 14. Mengulangi gerakan yang sama tanpa melepaskan tangan dari kulit sampai massage selesai dilakukan 15. Akhiri gerakan dengan masase memanjang ke bawah. 16. Bersihkan sisa baby oil pada punggung dangn handuk 17. Bantu pasien memakai baju kembali 18. Bantu klien ke posisi semula 19. Beritahu bahwa tindakan sudah selesai 20. Berekan alat-alat yang telah digunakan 21. Kaji respon klien 22. Berikan reinforcement positif pada klien 23. Akhiri kegiatan dengan baik
	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evalusia respon klien 2. Berikan reinforcement positif 3. Akhiri pertemuan dengan baik

Sumber :(Potter. Patricia A dan Perry, 2005) (M.A, 2014)

Lampiran 6 SOP Berpikir Positif

Standar Operasional Prosedur (SOP) Berpikir Positif

No	Kegiatan	Keterangan
1.	Latihan berpikir positif	<p>Langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semua pengalaman positif tentang diri sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat diidentifikasi dan dituliskan, kemudian dilakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan. - Selain itu dapat pula menyusun rencana dan tujuan positif dan objektif dalam bentuk pernyataan positif tentang diri sendiri dan diucapkan secara rutin dan dilakukan afirmasi. - Ambil kertas kosong dan pulpen, tuliskan semua hal positif tentang diri saudara. - Kemudian, tempat kerja saudara, kelompok yang saudara ikuti dan semua sahabat saudara. - Kemudian mengucapkan kata-kata positif untuk memberikan penegasan pada diri sendiri. - Cara berikut ambil kertas dan tuliskan tujuan atau keinginan saudara yang positif dan objektif. - Evaluasi manfaatnya dan latihan secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

(Budi Anna Keliat, S.Kp, M.App, Sc, 2020)

Lampiran 7 Leaflet Berpikir Positif

PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH






DEFINISI

→

Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan.







PRINSIP BERPIKIR POSITIF

Prinsip berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky adalah sebagai berikut:

1. Masalah dengan kesengsaraan
2. Masalah tidak akan membiarkan manusia
3. Jangan menjadi masalah
4. Belajar dari masa lalu, hidup pada masa depan, dan rencanakan masa depan
5. Setiap masalah ada solusi spiritual

STRATEGI BERPIKIR POSITIF

1. Memulai berpikir positif terhadap diri sendiri
2. Berpikir positif terhadap orang lain
3. Berpikir positif terhadap waktu
4. Menjadi tuan dan hari dan pikiran
5. Memahami makna puas dan bahagia



LATIHAN BERPIKIR POSITIF

Langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut :

- Semua pengalaman positif tentang diriya sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat diidentifikasi dan dituliskan, kemudian dilakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan.
- Selain itu dapat pula menyusun rencana dan tujuan positif dan objektif dalam bentuk pernyataan positif tentang diri sendiri dan diucapkan secara rutin dan dilakukan afirmasi.



- Ambil kertas kosong dan pulpen, tuliskan semua hal positif tentang diri saudara.
- Kemudian, tempat kerja saudara, kelompok yang saudara ikuti dan semua sahabat saudara.
- Kemudian lakukan afirmasi dengan mengucapkan pada diri saudara miliki, tegaskan bahwa saudara memilikinya.
- Cara berikut ambil kertas dan tuliskan tujuan atau keinginan saudara yang positif dan objektif.
- Evaluasi manfaatnya dan latihan secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



Lampiran 8 Surat Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES SORONG
POLTEKKES KEMENKES SORONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/P.L.III.13.a./118/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ruthiyani S. Nussy
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"EFEKTIVITAS BERPIKIR POSITIF DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS MALANU KOTA SORONG"**

**"THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE THINKING AND SLOW STROKE BACK MASSAGE
ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT MALANU
COMMUNITY HEALTH CENTER, SORONG CITY"**

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, namely 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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Februari 2025 sampai dengan tanggal 24 Februari 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 24th, 2025 until February 24th, 2026.

February 24th, 2025
Chairperson,

Coey C. Situmorang, M.Keb

Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Politeknik Sorong Jl. Basuki Rahmat Km. 11, Kota Sorong Telp: (0981) 214399 https://politeknikkes.sorong.go.id/	
Nomor	: PP.08.02/F.LIII/0547/2024	15 Maret 2024
Lampiran	: 1 berkas	
Perihal	: Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian	

Yth. Kepala Puskesmas Malanu Kota Sorong
di –
Tempat

Sehubungan dengan Penyusunan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong maka, kami mohon ijin kepada Ibu agar mahasiswa kami dapat melakukan pengambilan data awal dan Penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Skripsi (daftar nama mahasiswa terlampir).

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik, diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Sorong,



Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima surat dan/atau grafikasi dalam bentuk apapun yang dapat potensi surat atau grafikasi akan dilaporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan 1020...30.0000000000. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ha.kemkes.go.id/verifika>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan dan Beres Elektronik (BIRE) B20N

Nomor : PP.08.02/F.LSI/0547/0024
Tanggal : 15 Maret 2024

DAFTAR NAMA MAHASISWA

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1.	Ruthyani S. Nussy	11430720055	Efektivitas Berpelan Positif dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maleru

Lampiran 10 Surat Penyelesaian Penelitian



PEMERINTAH KOTA SORONG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS MALANU
 Jl. F. Kalasuut Malanu, Sorong Utara, 98410
 Telp : 0852 4400 2695, Email : malanupuskesmas@gmail.com



SURAT PERNYATAAN MELAKSANAKAN TUGAS
Nomor: 445/181 /VII/PKM-MLN/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Margaretha Yanti Way, SKM
 Nip : 19870102 201104 2 001
 Pangkat : Pembina / IV A
 Unit : Puskesmas Malanu

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saudara (i) yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ruthliyani S, Nussy
 NIM : 14430120055

Telah secara nyata sudah melaksanakan tugas pada Puskesmas Malanu Kota Sorong terhitung mulai tanggal 15 Mei – 11 Juni 2024.

Demikian surat pernyataan melaksanakan tugas ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 17 2024

Mengetahui

Plh. Kepala Puskesmas Malanu


Margaretha Yanti Way,SKM
 NIP. 19870102.201104 2 001

Lampiran 11 Master Tabel

NO	Umur	Jk	Pekerjaan	Pendidikan	Pretest	Posttest
1	65	L	BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	140/90	135/85
2	48	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	150/90	145/85
3	36	P	BEKERJA	PENDIDDIKAN RENDAH	155/90	150/85
4	45	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	160/90	155/90
5	55	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	150/95	145/90
6	56	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	160/90	159/81
7	65	L	BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	150/90	149/80
8	40	P	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	160/100	150/90
9	41	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	140/90	145/85
10	40	P	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	145/85	140/80
11	51	P	BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	150/85	140/80
12	52	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	165/85	160/80
13	55	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	140/90	130/80
14	45	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	140/90	130/80
15	45	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	155/80	150/80
16	53	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	150/90	140/80
17	46	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	140/80	130/80
18	48	L	BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	145/80	130/80
19	56	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	150/90	140/80
20	54	L	BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	160/100	150/90
21	52	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	140/80	120/80
22	61	P	BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	140/80	130/80
23	55	L	BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	140/90	130/80
24	65	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	160/90	150/80
25	55	L	BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	150/90	140/80
26	45	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN TINGGI	150/80	140/80
27	52	P	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	140/90	130/80
28	47	P	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	150/90	140/80
29	54	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	140/90	130/80
30	57	L	TIDAK BEKERJA	PENDIDIKAN MENENGAH	140/90	130/80
31	61	L	TIDAK BEKERKJA	PENDIDIKAN MENENGAH	160/90	160/90
32	46	P	BEKERJA	PENDIDIKAN RENDAH	155/90	150/80

Lampiran 12 Hasil Output Sofwer SPSS

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36-45 Tahu	9	28.1	28.1	28.1
46-55 Tahun	11	34.4	34.4	62.5
56-65 Tahun	12	37.5	37.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	21	65.6	65.6	65.6
Perempuan	11	34.4	34.4	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pendidikan Rendah	10	31.3	31.3	31.3
Pendidikan Menengah	10	31.3	31.3	62.5
Pendidikan Tinggi	12	37.5	37.5	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	11	34.4	34.4	34.4
	Bekerja	21	65.6	65.6	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Tests of Normality^{a,b,d}

Post Test		Kolmogorov-Smirnov ^c			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	150-169.90-109 mmHg	.504	7	.000	.453	7	.000

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tekanan Darah Tinggi	32	100.0	100.0	100.0

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tekanan Darah Tetap	1	3.1	3.1	3.1
	Tekanan Darah Turun	31	96.9	96.9	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	31 ^b	16.00	496.00
Berpikir positif	Positive Ranks	00 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	32		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-5.568 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	31 ^a	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	32		

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-5.568 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 14 Dokumentasi





Lampiran 15 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama : Ruthliyani S Nussy
 NIM : 11430120055
 Nama Pembimbing : Yowel Kambu, M.Kep.,Sp.KMB

No	Tanggal	Materi Konsul	Rekomendasi Pembimbing	TTD Pembimbing
		Konfil judul Efektivitas terapi pijat dan slow stroke back massage terhadap penurunan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Molau	- ganti rumusan dengan Pembahasan pada tekanan darah	
		Konfil BAB I	- Perbaiki rumusan - jabat rumusan diperbaiki - Bahasan asing ditinjau - Perbaiki dan lengkapi rumusan masalah - perbaiki tujuan penelitian	
			dan manfaat penelitian - Lengkapi keahian penelitian - Mencari referensi jurnal terbaru	
		Konfil BAB I	- Bahasan Asing ditinjau - Lengkapi rumusan masalah - Lengkapi tujuan penelitian - Lengkapi keahian penelitian	
			pada bagian permasalahan dan perbedaan	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama : Ruthliyani S Nussy
 NIM : 11430120055
 Nama Pembimbing : Yowel Kambu, M.Kep,Sp.KMB

No	Tanggal	Materi Konsul	Rekomendasi Pembimbing	TTD Pembimbing
		Konsul BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - lengkapi BAB II dengan konsep teori yang terkandung - lengkapi kerangka teori 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi hipotesis - Perbaiki rumus - Perbaiki Definisi operasional - Perbaiki rumusan 	
		Konsul BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Jarak rumus diperbaiki - Tulisan Afing dinormalkan - Perbaiki penulisan - perbaiki sumber pada 	
			<p>Setiap teori</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	
		BAB III	<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi tabel pengumpulan data - perbaiki lagi jenis dan Rancangan Penelitian dan - Rumus Saipos 	

- lengkapi prosedur penelitian
- lengkapi rumus

No	Tanggal	Materi Konsul	Rekomendasi Pembimbing	111 Pembimbing
		BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi analisis Bivariate - tambahkan sumber pada sop 	
			<ul style="list-style-type: none"> - Berikan Abug dan angka - Lengkapi Sarannya dari Cover Sampai lampiran Daftar pustaka 	
		BAB I-III	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan Daftar pustaka - lengkapi dengan foto. 	
		BAB I-III	Acc Ujian proposal	
		BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Analisis Unsur-unsur Berelasi Karakteristik Responden - tambahkan Axiom 	
			<p>pada pembahasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki keterbacaan penelitian 	

No	Tanggal	Materi Konsul	Rekomendasi Pembimbing	TID Pembimbing
		BAB IV	- Perbaiki Hasil tabel Distribusi pretes TO Sebelum dilakukan kegiatan latihan	
			- Perbaiki tabel Distribusi pretes dan posttest	
		BAB V	- Perbaiki penulisan hasil uji normalitas data - Perbaiki judul pada pembahasan	
			- Bahasa Asing diminyak -	
		BAB IV dan V	- Tambahkan presentasi tersebut pada kesimpulan - Perbaiki penulisan Bahasa Asing diminyak	
			- Tambahkan kesimpulan dan saran - Lanjutkan dokumentasi dan laporan.	