

**PENGARUH *SELF TALK THERAPY* TERHADAP KECEMASAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI KALURAHAN BANYURADEN,
GAMPING, SLEMAN, D.I. YOGYAKARTA**

Rekha Amelia Putri
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi no.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : rekhamel.03@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu respon dari kecemasan adalah respon fisiologi berupa tekanan darah meningkat. Terdapat beberapa intervensi psikologi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan salah satunya intervensi kognitif. *Self talk therapy* merupakan cara kerja kognitif yang berkontribusi dalam merubah pikiran negatif menjadi positif.

Tujuan: Bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini adalah *Pre-experiment design* dengan desain penelitian *One group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2023. Sample pada penelitian ini berjumlah 90 responden. Analisis data menggunakan *uji statistic non parametric Wilcoxon* untuk melihat perbedaan pretest dan posttest dalam menentukan hasil intervensi.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor tingkat kecemasan yang dialami oleh 90 partisipan, di mana skor kecemasan berada pada kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai $Z = -8,248$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami partisipan sebelum dan sesudah proses intervensi. Dengan demikian, partisipan mampu mengubah pemikiran negatif yang irrasional, menjadi pemikiran yang lebih positif.

Kata Kunci : kecemasan, hipertensi, *self talk therapy*

**THE EFFECT OF SELF TALK THERAPY ON ANXIETY IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN KALURAHAN BANYURADEN, GAMPING,
SLEMAN, D.I. YOGYAKARTA**

Rekha Amelia Putri
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi no.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : rekhamel.03@gamil.com

ABSTRACT

Background: *One response to anxiety is a physiological response in the form of increased blood pressure. There are several psychological interventions used to reduce anxiety, one of which is cognitive intervention. Self talk therapy is a cognitive way of working that contributes to changing negative thoughts into positive ones.*

Objectives: *Aims to determine the effect of self talk therapy on anxiety in hypertensive patients in Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta.*

Methods: *This research is Pre-experiment design with One group Pretest-Posttest Design research design. This research will be conducted in April 2023. The sample in this study amounted to 90 respondents. Data analysis used Wilcoxon's non-parametric statistical test to see the difference between pretest and posttest in determining intervention results.*

Results: *The results showed that there was a decrease in anxiety level scores experienced by 90 participants, where anxiety scores were in the moderate category. The results of data analysis showed that the value of $Z = -8.248$ with significance $p = 0.000$ ($p < 0.05$).*

Conclusion: *There was a significant difference between the level of anxiety experienced by participants before and after the intervention process. Thus, participants were able to transform irrational negative thoughts into more positive ones.*

Keywords : *anxiety, hypertension, self talk therapy*