

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah *diastolik* lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan *stroke*) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan (Infodatin, 2014).

Menurut Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kemenkes RI (2019), Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut data *Sample Registration System* (SRS) Indonesia tahun 2014, hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Hipertensi disebut sebagai *the silent*

killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyangang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

Data Riskesdas tahun 2018 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kemenkes RI, 2019) di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, obesitas, merokok, ataupun stress (Sari, Margiyati, dan Rahmanti, 2020). Stres adalah menggambarkan gejala situasi yang menegangkan, yaitu merasa cemas, merasa tertekan, maupun merasakan sakit kepala (Ekawarna, 2018).

Keadaan stres yang berat merupakan penyebab salah satu terjadinya hipertensi, baik lansia, dewasa muda dan usia pertengahan. Sebagai penurunan resiko terjadinya kerusakan organ tubuh misalnya ginjal, jantung dan lainnya dapat dilakukan dengan mengurangi pengkonsumsian garam, serta memberikan motivasi penghilang stres atau membuat situasi yang nyaman yang bisa dikondisikan untuk menurunkan tingkat stres bagi orang dengan hipertensi (Yosep dan Sutini, 2014).

Survei awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi Riau diketahui bahwa banyak orang dengan hipertensi yang

datang untuk melakukan pemeriksaan rutin ke Puskesmas dengan keluhan bahwa adanya tuntutan atau tekanan pada diri orang dengan hipertensi seperti tuntutan pekerjaan, tuntutan ekonomi, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya yang membuat beberapa orang dengan hipertensi tersebut mengalami stres. Wawancara awal yang dilakukan pada bulan Mei 2021 kepada 3 orang dengan hipertensi yaitu SE, AR, dan NE.

Subjek SE berjenis kelamin perempuan, warga desa Toar. SE rutin kontrol ke puskesmas. SE mengaku bahwa sudah mengalami penyakit hipertensi selama 4 tahun. Pada saat awal menderita gangguan hipertensi, SE mengaku bahwa dirinya dirawat inap selama 3 hari di salah satu RSUD Teluk Kuantan. SE mengatakan bahwa dirinya sering kali mengalami tekanan untuk mencari uang dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan mempunyai anak sebanyak 3 orang yang masih berusia sekolah. SE sering kali menyalahkan dirinya tidak mampu dalam mengurus kebutuhan keluarga. Selain itu, SE juga mengaku mengalami permasalahan ekonomi karena hanya suami yang bekerja hingga akhirnya merasakan stres. Gejala yang sering dialami SE adalah sering merasakan sakit kepala, sulit tidur, emosional atau mudah marah, banyak kesalahan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, tidak nafsu makan, merasa cepat bosan, resah, merasa sedih, merasa cemas, dan merasa mudah lelah. Ketika sudah merasakan stres, maka SE sering memeriksakan kesehatannya ke Puskesmas dengan hasil tekanan darah yang termasuk kategori tinggi. Tekanan darah terakhir SE yaitu 190/90. SE juga mengatakan bahwa :

“ibuk sebenarnya sudah capek menjalani keadaan kayak gini terus, banyak masalah, kadang orang koperasi selalu datang minta hutang, tuntutan banyak,

sementara hanya suami yang bekerja.. Kadang masih bisa bersyukur. Tapi itu jadi beban pikiran buat ibuk, belum biaya sekolah anak anak yang perempuan semua. Dulu juga sempat konsultasi sama bu dokter, kata bu dokter ibu ga usah terlalu dibebani, ga usah pusing-pusing, tapi ya bagaimana mestinya dek. Kadang juga kepikiran kenapa ibuk ni gak bisa kerja ini itu, itung-itung juga bantuin suami, ujung-ujungnya menyesal kenapa ibuk ni harus jadi orang lemah, sakit-sakitan, sakit kepala, urat terasa tegang-tegang, gak bisa tidur, mata terasa berputar-putar, jantung deg-degan, keluar keringat dingin, gemeteran, kerjanya cuma nangis, kadang dada rasanya sesek, gak bisa melakukan sesuatu, sering capek, sering marah-marah dan merasa seperti jadi orang yang tidak berguna ”.

Subjek yang kedua adalah AR. Subjek AR berjenis kelamin perempuan, warga desa toar, dan berprofesi sebagai pengajar salah satu sekolah di Kuantan Singingi. AR sering memeriksakan kesehatannya ke Puskesmas ketika merasa tidak enak badan. AR mengaku sering merasa tertekan karena permasalahan anaknya. AR merupakan ibu yang mempunyai 1 orang anak. AR mengaku stres dalam merawat anaknya yang tidak mau sekolah dan tidak mau bertemu orang lain. AR mengangkat anak tersebut karena ia tidak diberikan keturunan. AR sering kali menyalahkan dirinya karena merasa gagal dalam mendidik anak. Gejala stres yang dirasakan oleh AR adalah sulit tidur, sakit kepala, mudah marah dan emosional, merasakan cemas akan masa depan anak, mudah lelah ketika bekerja, tengkuk sering terasa kaku, tidak nafsu makan, dada terasa sesak, hingga kehilangan minat dalam bekerja. Ketika hal tersebut terasa, maka AR sering memeriksakan kesehatannya ke layanan kesehatan terdekat dan hasil tekanan darah kategori tinggi. Tekanan darah AR terakhir adalah 180/90. AR mengatakan :

“ibuk sakit hipertensi udah lama dek, tapi sering kambuhnya semenjak 1 tahun terakhir. 3 minggu yang lalu pernah 2 kali datang ke puskesmas, soalnya kepalanya sakit sekali, gak bisa melakukan apa-apa, kerjaan rumah berantakan, tidur gak cukup, sering sakit kepala, pundaknya berat, terus berat badan drastis menurun, kadang kalau ke sekolah malas-malasan, apalagi teman disekolah itu hobinya gosipin orang. Mereka juga sering gosipin ibuk

sama anak ibu. Itu juga yang buat kepikiran, ujung-ujungnya cuma bisa nangis karena gak tau mau lakuin apa, terus keluar keringat dingin, jantung rasanya sesak, diajak tidur gak bisa, dan pikiran melayang kemana-mana. Kemarin juga cerita ke tetangga, kata tetangga mungkin karena ibuk gak ada teman cerita, pengen cerita juga gak tau kesiapa dek. Sampai gak mau keluar rumah. Kemarin juga waktu waktu di vaksin ibuk lama nunggunya, soalnya kata dokternya tensi ibuk harus turun. banyak yang ibuk pikirkan, setiap masalah yang datang pasti selalu kepikiran, ujungnya-ujungnya sakit kepala, badan lemas dan periksa ke puskesmas, gitu dek”.

Subjek yang ketiga adalah subjek NE. Subjek NE merupakan seorang perempuan warga desa Toar yang rutin kontrol ke puskesmas. NE mengatakan bahwa dirinya sudah mengalami penyakit hipertensi dari 6 tahun yang lalu. Banyak beban-beban yang dirasakan NE, salah satunya yaitu faktor ekonomi dan permasalahan keluarga. NE mengaku kaget ketika dirinya dinyatakan menderita hipertensi. Gejala fisik yang dirasakan NE yaitu sakit kepala berat dan mata terasa berkunang-kunang. NE juga mengaku hingga saat ini sering merasakan kesulitan untuk memulai tidur, sensitif, mudah marah atau emosional ketika diganggu oleh orang lain seperti anak NE yang berusia masih kecil. Selain itu, NE juga mengatakan bahwa dirinya sering merasa lebih cepat lelah daripada biasanya, kehilangan minat seperti hilangnya minat untuk masak, main *volly*, dan merasa stres akibat perlakuan mantan suami. Stres yang dirasakan oleh NE sering membuat tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah terakhir NE adalah 180/90. Hal tersebut dibuktikan dari pernyataan NE yang mengatakan :

“ibuk sudah lama rajin kontrol ke puskesmas dek, setiap ada masalah ibu selalu merasakan pusing, kadang pundak tu terasa naik, kepala terasa berat sekali, mata berkunang-kunang, kelelahan, selalu putus asa kalau kerja ibuk pasti minta obat ke puskesmas. Kasian anak ibu, selalu dimarahin terus kalau udah banyak masalah, ibu juga sering berpikiran yang nggak-nggak, pikiran negatif sama anak ibu, nuduh dia sembarangan, ujung-ujungnya anak ibu juga kenak. Ibuk cuma bisa nangis, menyesali keadaan yang harusnya bukan

anak ibuk yang kenak. Pernah juga tekanan darahnya 200/93, terakhir dicek seminggu yang lalu 180/90”.

Hasil wawancara juga dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdetak lebih kencang, gemetaran, sering keluar keringat dingin, sulit tidur, keringat berlebih, sulit makan (berat badan menurun), urat tegang-tegang, dan sering kecapekkan. Gejala emosional yang dirasakan ketiga subjek adalah sedih, mudah menangis, marah-marah, malu dan merasa tidak aman, serta merasa lelah dalam menjalani kehidupan. Sedangkan gejala intelektual adalah sering berpikiran negatif, sering berfokus atas kegagalan dirinya, tidak memiliki harapan untuk menyelesaikan permasalahan dan masa depannya, sering berprasangka buruk terhadap sesuatu yang terjadi, terlalu mudah menilai negatif terhadap segala sesuatu, sering menyalahkan diri sendiri dan selalu menyesal. Penyebab dari stres yang dirasakan ketiga subjek antara lain tuntutan keluarga, faktor ekonomi, dan rumah tangga sehingga berdampak pada fisik dan mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Stres yang terjadi pada masyarakat akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf *simpatis* sehingga akan muncul peningkatan tekanan darah dan meningkatkan detak jantung. Stres akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah *perifer* dan detak jantung meningkat yang sehingga menstimulasi syaraf *simpatis*. Sehingga stres akan bereaksi pada tubuh yang antara lain termasuk peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah. Reaksi ini dimunculkan ketika tubuh bereaksi

secara cepat yang tidak digunakan, maka akan dapat memicu terjadinya penyakit yang termasuk penyakit hipertensi (Ardian, Haiya dan Sari, 2018).

Pengelolaan stres berhubungan dengan strategi koping. Ekawarna (2018), mengemukakan bahwa setiap individu memiliki strategi koping yang berbeda-beda. Jadi, setiap individu mempunyai kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindar, atau melawan stres tersebut. Cara, strategi, maupun tindakan untuk menanggapi situasi stres tersebut dinamakan koping. Koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. Koping dapat berhasil jika sumber dari masalah dapat teratasi, atau stres yang dialami secara langsung dapat berkurang. Menurut Bart Smet (dalam Musradinur, 2016) *coping* mempunyai dua macam fungsi, yaitu *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotional-focused coping* dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress, sedangkan *problem-focused coping* dilakukan dengan mempelajari keterampilan-keterampilan atau cara-cara baru mengatasi stres.

Psikologi klinis memiliki banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola stres. Beberapa diantaranya adalah pelatihan relaksasi, *cognitive behavioral stress management* dan lain sebagainya (Romadhani dan Hadjam, 2019). Berkaitan dengan stres, ada sebuah penelitian sebelumnya oleh Haq (2017) yang berjudul Hubungan Berpikir Positif dengan Stres pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga. Perbedaan penelitian Haq (2017) dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah berupa penelitian korelasional. Hasil penelitian tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar

0,826; $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan stres pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang pola berpikirnya positif maka akan dapat menurunkan tingkat stresnya.

Pendekatan lain dikembangkan oleh Meichenbaum yang disebut *stress-inoculation training*. *Training* atau pelatihan tersebut diberikan edukasi yang didesain untuk mengedukasi individu terkait dengan sifat interaktif dari stres dan bagaimana cara mengatasinya, metode *self-control*, serta mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku (Ardelia & Hartini, 2019). Oleh karena itu peneliti akan menggunakan pelatihan dengan tujuan memberikan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan-keterampilan baru kepada subjek penelitian sehingga subjek penelitian dapat mengaplikasikannya di kehidupannya.

Pelatihan berarti proses cara, perbuatan melatih atau pekerjaan melatih (Hasan, 2018). Sedangkan berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami. Elfiky (2019) mengatakan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Sebagai sumber kekuatan karena dapat membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu, individu akan merasa bertambah mahir, percaya dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena individu akan merasa terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Alasan peneliti menggunakan pelatihan berpikir positif adalah karena metode pelatihan berpikir positif dapat dilakukan oleh orang awam dengan aspek-aspek yang mudah dipelajari dan diterapkan untuk diri sendiri sehingga dapat menyembuhkan diri sendiri saat merasakan stres. Selain itu, pelatihan berpikir positif dapat merubah cara pikir seseorang dengan menekankan pada sudut pandang yang positif dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Dalam melakukan pelatihan berpikir positif subjek akan menginstruksikan hal-hal yang positif diotaknya. Lalu informasi yang berupa pikiran-pikiran positif itu dikirim ke pusat *kardiovaskular* di otak. Hal ini akan menyebabkan penurunan rangsangan simpatis ke jantung dan otot polos *vaskular* sehingga kecepatan denyut jantung akan menurun. Terjadi penurunan pelepasan *renin* dan hormon ADH sehingga TPR (volume jantung) dan volume plasma menurun. Pelepasan ANP (*Atrian Natriuretic Factor/Peptide*) meningkat. Semua respons tersebut berfungsi untuk menurunkan tekanan darah ke normal (Rosiana, Himawan, dan Hidayah, 2016). Jadi sangat memungkinkan dipergunakan untuk menurunkan stres orang dengan hipertensi.

Materi pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini berupa materi-materi yang tercakup pada aspek-aspek berikut ini: afirmasi diri (*self affirmation*), pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*), penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*), dan harapan yang positif (*positive expectation*). Orang dengan hipertensi dapat dikatakan berpikir secara positif apabila dapat memenuhi keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (2005) tersebut.

Beberapa studi menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat mengurangi stres akademik pada Dokter PPDS Bedah. Kusuma dan Trika (2017) menyatakan bahwa ada perbedaan stres akademik pada dokter PPDS bedah setelah diberi pelatihan berpikir positif, sedangkan dokter PPDS yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif cenderung tidak dapat menurunkan stres akademiknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) mengatakan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif cenderung tidak dapat menurunkan tingkat stresnya.

Permasalahan yang muncul dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami banyak permasalahan jika memiliki strategi koping yang buruk maka akan merasakan stres. Dengan munculnya stres, maka akan meningkatkan tekanan darah. Permasalahan tersebut muncul bersumber dari perasaan dan pikiran yang selalu negatif dalam menjalani kehidupan. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan berpikir positif untuk menurunkan stres orang dengan hipertensi.

Pemberian pelatihan berpikir positif diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres orang dengan hipertensi sehingga orang dengan hipertensi yakin bahwa dirinya memiliki pandangan yang positif, tidak memiliki prasangka buruk terhadap segala sesuatu yang terjadi, tidak menyesali keadaan sehingga dapat produktif dalam menjalani kehidupan, dan akan merasakan hidup bahagia. Dengan begitu maka tekanan darah juga ikut menurun. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka rumusan permasalahan dalam

penelitian ini adalah “apakah pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada orang dengan hipertensi ?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan tingkat stres pada orang dengan hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan manfaat untuk memperkaya khasanah ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan kesehatan, sehingga dengan diadakannya terapi berpikir positif untuk menurunkan stres pada orang dengan hipertensi ini dapat memberikan masukan terhadap perkembangan ilmu psikologi klinis dan kesehatan,
 - b. Bagi puskesmas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi memberikan pelatihan berpikir positif bagi orang dengan hipertensi yang mengalami stres.
2. Manfaat Praktis
 - a. Jika hasil penelitian ini terbukti dapat menurunkan stres bagi orang dengan hipertensi, maka tritmen ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres bagi orang hipertensi selain treatmen lain yang sudah ada khususnya di bidang psikologi klinis,

- b. Bagi orang dengan hipertensi dapat menerapkan treatment berpikir positif untuk mengurangi tingkat stres sehingga gejala berkurang.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian Candra, Sumirta, dan Harini (2019) tentang Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem. Subjek dalam penelitian ini yaitu berjumlah 40 orang dimana sasarannya yaitu siswa SMA Kecamatan Manggis yang rentan mengalami stres. Diperoleh nilai minimal 70 dan nilai maksimal 100, hal ini menunjukkan bahwa penguasaan pemahaman visualisasi siswa sudah mencapai minimal 70%. Kemampuan siswa dalam melakukan teknik berpikir positif dengan benar mencapai 70% (28 orang). Hasil *Paired Samplpes Test* -14.74, $p = 0.000$. Artinya penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak dikarakteristik subjek yang digunakan yaitu orang dengan hipertensi, lokasi penelitian di Riau dan alat ukur yang digunakan.

Penelitian Machmudati dan Diana (2017) tentang efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 24 orang dengan jumlah kelompok eksperimen sebanyak 12 orang dan jumlah kelompok kontrol sebanyak 12 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi skripsi. Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa *gain score* antara kelompok kontrol dan eksperimen menghasilkan nilai $p=0.002$ ($P<0.05$) sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa skor pascates dan prates kelompok eksperimen mendapatkan nilai $p=0.002$ ($P<0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu terletak dari karakteristik yang digunakan yaitu Mahasiswa Universitas X, khususnya mahasiswa Fakultas Isoshum dan Saintek, sedang mengerjakan skripsi, memiliki skor kecemasan mengerjakan skripsi yang sedang sampai sangat tinggi di antara populasi, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Perbedaan lain yaitu terletak pada variabel terikat menggunakan kecemasan, dan alat ukur yang digunakan.

Penelitian Desinta (2013) yaitu terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. Subjek penelitian ini berjumlah 12 pasien hipertensi yang secara sukarela menjadi subjek penelitian. Terapi tawa diberikan dengan durasi 1-2 jam, 6 kali pertemuan selama 3 minggu. Data dianalisis dengan metode statistik nonparametrik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal tingkat stres ($Z = -2,287$; $p < 0,05$) dan tekanan darah *sistolik* ($Z = -2,913$; $p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terapi tawa dapat menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu

terdapat pada jumlah subjek yang akan digunakan, variabel tergantung, tempat penelitian, dan alat ukur yang digunakan.

Penelitian Anggraieni dan Subandi (2014) tentang pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. Subjek penelitian ini mempunyai kriteria yaitu penderita hipertensi esensial dengan memiliki gangguan pada kesehatan fisik, memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat 1 (tekanan *sistolik* 140-159 mmHg dan atau tekanan *diastolik* 90-99 mmhg), sampai dengan kategori hipertensi tingkat II (tekanan *sistolik* > 160 mmHg dan atau tekanan *diastolik* 100 mmHg), usia 40-60 tahun (Dewasa Madya), laki- laki dan perempuan, memiliki kecenderungan tingkat stres sedang hingga tinggi, beragama Islam, memiliki kemauan dan bersedia mengikuti terapi relaksasi zikir. Alat ukur yang digunakan skala stres milik Tajudin tahun 2011. Hasil uji statistika menggunakan metode analisis non parametrik test dengan *Mann Whitney U* dengan melihat *gained score* pada *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini yaitu relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial. Sedangkan secara secara kualitatif ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yaitu permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi, serta kekhawatiran terhadap dampak tekanan darah tinggi. Perbedaan dengan penelitian

yang dilakukan yaitu terletak dari intervensi yang akan digunakan adalah pelatihan berpikir positif. Perbedaan lainnya yaitu terletak dari alat ukur yang akan digunakan, tempat penelitian, dan subjek yang akan digunakan.

Dari beberapa penelitian tersebut diatas belum ada penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Terdapat banyak perbedaan yaitu variabel terikat, kriteria subjek, jumlah subjek, alat ukur yang digunakan, tempat penelitian, jenis penelitian, metode & teknik analisa data sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam menurunkan stres pada orang dengan hipertensi.