

PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA LANJUT USIA DENGAN
HIPERTENSI

SKRIPSI



OLEH :
Gracella Jeanice Suyanto
NRP 9103018017

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022

PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Gracella Jeanice Suyanto
NRP 9103018017

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama :Gracella Jeanice Suyanto

NRP :9103018017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau gelar akademik yang diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat penytan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 29 Juni 2022

Yang membuat pernyataan


Gracella Jeanice Suyanto

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Gracella Jeanice Suyanto

NRP : 91030018017

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya

Judul : Pengaruh Terapi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Lanjut Usia
Dengan Hipertensi.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (digital library
perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, 14 Juli 2022
Yang menyatakan


BD250AJXB59975758
Gracella Jeanice Suyanto

HALAMAN PESETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA
LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI**

OLEH :
Gracella Jeanice Suyanto
9103018017

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Pembimbing Pendamping : Ira Ayu Maryuti,S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Surabaya, 29 Juni 2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Gracella Jeanice Suyanto NRP 9103018017 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji skripsi pada tanggal 06 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
2. Sekertaris : M. T. Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Sp. Kep.M.B ()
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
4. Anggota : Ira Ayu Maryuti S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus yang memberikan saya kekuatan, hikmat dan suka cita untuk dapat mengerjakan skripsi ini sampai selesai.

Orang tua, adik, dan semua orang yang menjadi *support system* atas keterlibatan dalam mendukung, memberikan perhatian, semangat, dan motivasi dalam pengerjaan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

Don't look back just do it what you do now, keep calm and stay cool and enjoy
the process. Don't give up you can do more than you know

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi” bisa diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini merupakan suatu persyaratan untuk menyelesaikan program S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Karena itu penulis ingin berterimakasih kepada beberapa pihak diantaranya :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing utama yang telah menyiapkan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing pendamping yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Linda Juwita S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua penguji yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu M. T. Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku sekretaris penguji yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.

6. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti dan meluangkan waktu selama proses penelitian hingga selesai.
7. Kepala UPTD Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat melakukan survey awal dan penelitian di wilayah kerja liponsos.
8. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penasihat Akademik yang telah mencurahkan kasih sayang dan perhatian bagi penulis.
9. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang turut membantu dalam penyelesaian sampai penyusunan skripsi.
10. Keluarga penulis terutama untuk orang tua dan adik-adik, yang sudah memberikan dukungan penulis sampai hari ini baik dari non-materil dan materil
11. Seluruh teman-teman angkatan tahun 2018 yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga proposal ini berguna bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Bagi Keluarga	5
1.4.3 Bagi Perawat Komunitas	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7

2.1	Konsep Terapi Otogenik.....	7
2.1.1	Definisi Terapi Otogenik	7
2.1.2	Manfaat Terapi Otogenik.....	7
2.1.3	Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Otogenik.....	8
2.1.4	Mekanisme Terapi Otogenik	9
2.1.5	Dosis Terapi Otogenik.....	10
2.1.6	Prosedur Terapi Otogenik.....	10
2.1.7	Fase-Fase Terapi Otogenik	12
2.1.8	Indikator Pencapaian Terapi Otogenik	13
2.2	Konsep Regulasi Emosi	13
2.2.1	Definisi Regulasi Emosi	13
2.2.2	Lima Rangkaian Proses Regulasi Emosi	14
2.2.3	Aspek-Aspek Regulasi Emosi	15
2.2.4	Pengukuran Regulasi Emosi	15
2.3	Konsep Lansia	16
2.3.1	Definisi Lansia.....	16
2.3.2	Penggolongan Usia Lansia	17
2.3.3	Perubahan Pada Lansia	17
2.4	Konsep Hipertensi	20
2.4.1	Definisi Hipertensi.....	20
2.4.2	Klasifikasi Hipertensi	21
2.4.3	Penyebab Hipertensi	21
2.4.4	Patofisiologi.....	23
2.4.5	Manifestasi Klinis	25
2.4.6	Tatalaksana Hipertensi.....	25
2.4.7	Komplikasi.....	27
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	29
3.1	Kerangka Konseptual.....	29
3.2	Pengaruh Terapi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Lanjut Usia Dengan Hipertensi	30
3.3	Hipotesis	31
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN.....	32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	33
4.2.1	Variabel Independen.....	33
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
4.4.1	Populasi.....	34
4.4.2	Sampel.....	34
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	37
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	38
4.6.1	Prosedur pengumpulan data.....	38
4.6.2	Instrumen Penelitian	40
4.6.3	Waktu dan Lokasi Pengambilan Data	41
4.7	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	42

4.7.1 Validitas	42
4.7.2 Reliabilitas	42
4.8 Teknik Analisis Data	43
4.8.1 <i>Editing</i>	43
4.8.2 <i>Scoring</i>	43
4.9.2 <i>Tabulating</i>	44
4.9.2 Uji Hipotesis	44
4.9 Etika Penelitian.....	45
4.9.1 Etika Dalam Penelitian.....	45
4.9.2 <i>Informed Consent</i>	47
BAB 5 HASIL PENELITIAN	48
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	48
5.2 Hasil Penelitian	50
5.2.1 Data Umum	50
5.2.2 Data Khusus	57
BAB 6 PEMBAHASAN	60
6.1 Regulasi Emosi Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Otogenik	60
6.2 Regulasi Emosi Pada Lanjut Usia Dengan hipertensi setelah dilakukan terapi otogenik	63
6.3 Pengaruh Pemberian terapi Otogenik terhadap regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi.....	66
6.4 Keterbatasan Peneliti	69
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	71
7.1 Kesimpulan	71
7.2 Saran	71
7.2.1 Bagi Penderita Hipertensi	71
7.2.2 Bagi Perawat Panti	71
7.2.3 Bagi Tempat Penelitian	71
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	72
7.2.5 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Skema <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	32
Tabel 4. 2 Definisi Operasioan Pengaruh terapi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi.....	33
Tabel 4. 3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	41
Tabel 5. 1 Jumlah Kamar di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	48
Tabel 5. 2 Jadwal Kegiatan Dalam Seminggu di Lingkungan Pondok Soisal Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	49
Tabel 5. 3 Jadwal Kegiatan Dalam Sehari di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	49
Tabel 5. 4 Tabel Distribusi Data Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Serta Selisihnya.....	57
Tabel 5. 5 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test.....	58
Tabel 5. 6 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i> Dengan Uji <i>Paired-T Test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Terapi Otogenik Terhadap Regulasi.....	29
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Otogenik	37
Gambar 5. 1 Karakteristik Berdasarkan Usia di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) pada tanggal 6 Mei -13 Mei 2022.....	50
Gambar 5. 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13Mei 2022.....	51
Gambar 5.3 Karaktersitik Berdasarkan Status Pernikahan di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022.....	51
Gambar 5. 4 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	52
Gambar 5. 5 Karakteristik Berdasarkan jenis Pekerjaan di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022.....	53
Gambar 5. 6 Karakteristik Berdasarkan Riwayat Merokok di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13Mei 2022	53
Gambar 5. 7 Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022.....	54
Gambar 5. 8 Karakteristik Berdasarkan Riwayat Mengkonsumsi Alkohol di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	55
Gambar 5.9 Karakteristik Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	55
Gambar 5. 10 Karakteristik Berdasarkan Lama Tinggal di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei -13 Mei 2022.....	56

Gambar 5. 11 Karekteristik Berdasarkan Terapi Obat di Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos) Pada Tanggal 6 Mei-13 Mei 2022	57
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	86
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	88
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi	89
Lampiran 4 Lembar Kuesioner ERQ	90
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Otogenik	92
Lampiran 6 Petunjuk Teknis Pelaksanaan Penelitian	95
Lampiran 7 Lembar Observasi Regulasi Emosi <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	98
Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas Keperawatan UKWMS Untuk Dinas Penanaman Modal.....	99
Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas Keperawatan UKWMS Untuk Dinas Sosial Kota Surabaya	100
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas Keperawatan UKWMS Untuk UPTD Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos).....	101
Lampiran 11 Surat Rekomendasi Penelitian	102
Lampiran 12 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Dinas Sosial Kota Surabaya	103
Lampiran 13 Data Tabulasi Penelitian.....	104
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>Kolmogorov-smirnov test</i> ...	107
Lampiran 15 Uji Statistic Menggunakan <i>Paired T Test</i>	108
Lampiran 16 Keterangan Melakukan Penelitian.....	109
Lampiran 17 Uji Validitas Kuesioner ERQ	110
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	114

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	114
HALAMAN PESETUJUAN	118
ABSTRAK.....	118
<i>ABSTRACT</i>	119
PENDAHULUAN	120
METODE PENELITIAN.....	120
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	121
KESIMPULAN DAN SARAN.....	124
DAFTAR PUSTAKA	125
BIODATA PENULIS	127

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh : Gracella Jeanice Suyanto

Lansia berusia >60 tahun mengalami perubahan degeneratif yang dapat memicu penyakit hipertensi. Lansia dengan hipertensi cenderung tidak bisa mengendalikan emosi dan diungkapkan dengan tindakan yang kurang tepat. Emosi lansia yang timbul seperti mudah marah, tertekan dan rasa takut diperlukan pengendalian emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi otogenik terhadap regulasi emosi pada lansia hipertensi. *Design* penelitian adalah *pre experimental one group pre-post design*. Populasi sebanyak 34 responden dengan hipertensi di UPTD Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos). Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* memperoleh sampel 28 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen untuk regulasi emosi menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Intervensi terapi otogenik diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut durasi waktu 20 menit. Didapatkan hasil rata-rata nilai regulasi pre 42,25 dan nilai regulasi post 46,96. Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji statistik regulasi emosi di peroleh *p value* 0,000(<0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi otogenik terhadap regulasi emosi lanjut usia dengan hipertensi di UPTD Lingkungan Pondok Sosial Surabaya (Liponsos). Terapi otogenik adalah relaksasi yang menggunakan serangkaian pemusatan perhatian yang ditujukan untuk menimbulkan relaksasi dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyembuhkan dirinya sendiri.

Kata kunci : Lanjut usia, Hipertensi, Regulasi Emosi

ABSTRACT

THE EFFECT OF AUTOGENIC THERAPY ON EMOTION REGULATION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

By : Gracella Jeanice Suyanto

Elderly aged >60 years experience degenerative changes that can trigger hypertension. Elderly with hypertension tend not to be able to control their emotions and expressed in inappropriate actions. Elderly emotions that arise such as irritability, depression and fear require emotional control. Purpose was to know the effect of autogenic therapy on emotion regulation in hypertensive elderly. Design was a pre experimental one group pre-post design. The population was 34 respondents with hypertension at UPTD Pondok Sosial Surabaya (Liponsos). Sampling used purposive sampling to obtain a sample 28 respondents according the inclusion and exclusion criteria. Instrument for emotion regulation using Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The autogenic therapy was given 2 times a day for 3 consecutive days with a duration of 20 minutes. The value of the pre regulation is 42.25 and the post regulation value is 46.96. The hypothesis testing using Wilcoxon Sign Rank Test. The results statistical test of emotion regulation obtained p value 0.000 (<0.05) which indicates the effect of autogenic therapy on the emotional regulation of the elderly with hypertension at the Liponsos. Autogenic therapy is relaxation that uses a series of focuses aimed at causing relaxation and increasing the body's ability to heal itself.

Keywords: Elderly, Hypertension, Emotion Regulation