

**EFEKTIVITAS METODE SELF-TALK POSITIVE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI WERDA
AL-KHAUTSAR PALU**

SKRIPSI



**FITRIANTI
201701009**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

ABSTRAK

FITRIANTI. Efektivitas Metode *Self-Talk* Positive Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werda Al-Khauptsar Palu. Dibimbing oleh WAHYU SULFIAN dan ELIFA IHDA RAHMAYANTI

Masalah psikososial yang sering dialami lansia berupa kecemasan. Lansia yang berada di Panti Werda Al-Khauptsar Palu berjumlah 117 orang, dimana mereka mengatakan selalu kesepian serta rindu dengan keluarganya yang membuat mereka sedih dan merasa cemas terhadap hidupnya. Kecemasan pada lansia dapat diberikan terapi nonfarmakologi berupa *self-talk* Positive. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektivitas metode *self-talk* positive terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian pada satu kelompok tanpa pembandingan dengan pendekatan pre-post test, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Analisis data menggunakan uji alternative wilcoxon dengan variabel independen metode *self-talk* positive dan variabel dependen Kecemasan pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (73,3%) responden mengalami kecemasan ringan. Hasil analisis bivariat dengan uji alternative wilcoxon diperoleh bahwa metode *self-talk* positive efektif untuk menurunkan kecemasan lansia di Panti Werda Al-Kauptsar Palu ($p < \alpha$) yaitu $0,00 < 0,05$. Simpulan dari penelitian ini bahwa metode *self-talk* positive efektif terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu.

Kata kunci: Kecemasan, *Self-talk*, Lansia.

ABSTRACT

FITRIANTI. The Effectivity Of Self-Talk Positive Method Toward The Anxiety Level Of Elderly In Panti Werda Al-Kautsar, Palu. Guided By WAHYU SULFLAN and ELIFA IHDA RAHMAYANTI

The anxiety is the common psychosocial problem of elderly. total of elderly who staying in Panti Werda Al-Kautsar, Palu about 117 people, which most of them have lonely feeling and homesick toward their family member that could lead the sadness and anxiety for entire of live. The Self-Talk Positive method is nonpharmacological therapy for their anxiety. The aim of research to analyse the effectivity of self-talk positive method toward the anxiety level of elderly In Panti Werda Al-Kautsar, Palu. This is quantitative research with one group without comparison method and pre-post test approached used. Total of sampling 30 respondents that taken by random sampling technique. Data analysed by alternative wilcoxon test with of self-talk positive method as an independent variable and anxiety level of elderly. the result of research shown that most of respondents (73,3%) have slight anxiety. Bivariate analyses result with alternative wilcoxon test found that have efectivity of self-talk positive method to reduce the anxiety level of elderly in Panti Werda Al-Kautsar Palu with value $(p < \alpha) = 0,00 < 0,05$. Conclusion mentioned that have effectivity of self-talk positive method toward the anxiety level of elderly In Panti Werda Al-Kautsar, Palu.

Keyword : Anxiety ,Self-Talk Positive , Elderly



**EFEKTIVITAS METODE SELF-TALK POSITIVE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI WERDA
AL-KHAUTSAR PALU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Perysaran Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



FITRIANTI

201701009

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS METODE *SELF TALK POSITIVE* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI
WERDA AL-KHAUTSAR PALU

SKRIPSI

FITRIANTI
201701009

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 15 September 2021

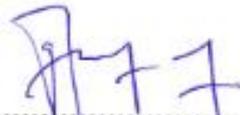
Ns. Abdul Rahman, S.Kep., M.H.Kes
NIDK : 8904700020
(PENGUJI I)


(.....)

Ns. Wahyu Sulfian, S.Kep., M.Kes
NIK : 20130901037
(PENGUJI II)

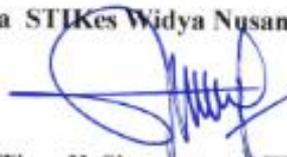

(.....)

Ns. Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0926028901
(PENGUJI III)


(.....)

Mengetahui

Ketua STIKes Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes
NIK. 20030901001

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Juni sampai Juli 2021 ini ialah Pre-post test, dengan judul Efektivitas Metode Self-Talk Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werda Al-Khauhsar Palu

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada kedua orang tua Bapak Lebed dan Ibu Hj. Sitti, serta:

1. Ibu Widyawati L. Situmorang, BSc., M.Sc selaku Ketua Yayasan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, MK.M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu
3. Ibu Ns. Afrina Januarista, M.Sc selaku Ketua Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu
4. Bapak Ns. Wahyu Sulfian, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Ns. Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Ns. Abdul Rahman, S.Kep., M.H.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Semua dosen dan staf di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.
8. Kepada ketua panti Werda Al-Khauhsar Palu dan staf atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
9. Terima kasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk dijadikan objek penelitian.

10. Sahabatku Siti Ismawati Labani, Sri Wahyuni, Riska Hinaya terima kasih untuk semangat, dukungan yang kalian berikan, canda tawa tangis, dan perjuangan selama ini kita lewati bersama.
11. Teman-teman 4A Keperawatan yang dari awal telah berjuang bersama untuk menyelesaikan pendidikan ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis memohon maaf atas segala kekurangan yang terdapat dalam skripsi dan dengan segala kerendahan hati menerima kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 24 Agustus 2021

Fitrianti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	
HALAMAN PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
1. Konsep Lansia	5
a. Definisi	5
b. Klasifikasi Lansia	5
c. Karakteristik Lansia	6
d. Lanjut Usia	6
e. Batasan Lanjut Usia	6
f. Ciri-Ciri Lansia	6
g. Teori Penuaan	7
2. Self Talk	7
a. Definisi	7
b. Bentuk-Bentuk Self Talk	8
c. Teknik Self Talk	9
d. Masalah-Masalah Yang Terjadi Pada Self Talk	9

3. Kecemasan	10
a. Definisi	10
b. Tingkat Kecemasan	10
c. PerilakuKecemasan	11
d. RentangResponKecemasan	11
e. FaktorPredisposisi	12
B. Kerangka konsep	16
C. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi Dan Sampel	18
D. Variabel Penelitian	19
E. Defiinsi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	20
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Analisa Data	21
I. Bagan Alur Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian	24
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Klasifikasi Berdasarkan Umur Responden	24
Tabel 4.2 Klasifikasi jenis kelamin Responden	25
Tabel 4.3 Klasifikasi Pendidikan Responden	25
Tabel 4.4 Pre Test Responden	26
Tabel 4.5 Post Test Responden	26
Tabel 4.6 Uji Normalitas	27
Tabel 4.7 Uji Wilcoxon	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian	17
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Pustaka
2. Jadwal Penelitian
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Permohonan Izin Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden
7. Lembar Kuesioner
8. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
9. Surat Balasan Telah Menyelesaikan Penelitian
10. Master Tabel
11. Hasil Pengolahan Data
12. Dokumentasi Penelitian
13. Riwayat Hidup
14. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia merupakan tahap lanjutan yang dialami manusia di dunia setelah tahap dewasa¹.

Menurut *World Health Organization* (WHO) penuaan atau lanjut usia di seluruh dunia juga meningkat secara dramatis. Prancis memiliki waktu hampir 150 tahun untuk beradaptasi dengan perubahan dari 10% menjadi 20% dalam proporsi populasi yang berusia lebih dari 60 tahun. Namun, tempat-tempat seperti Brazil, Cina dan India akan memiliki waktu lebih dari 20 tahun untuk melakukan adaptasi yang sama. Penuaan penduduk telah terjadi secara pesat, terutama di negara berkembang pada dekade pertama abad milenium².

Negara Indonesia sendiri mengalami peningkatan penduduk lansia secara signifikan. Tercatat 7,18% (14,4 juta orang) di tahun 2000 dan diperkirakan akan menjadi 11,34% (28,8 juta orang) pada 2020³. Jumlah lansia di Indonesia meningkat hampir dua kali lipat dalam waktu lima dekade, yaitu 9,6% (26 juta jiwa) dimana lansia perempuan (10,10%) lebih banyak dibanding lansia laki-laki (9,10%). Dimana jumlah lansia muda yang berusia 60 sampai 69 tahun lebih mendominasi (63,82%), dan lansia tua dengan usia lebih dari 80 tahun (8,50%) berdasarkan data seluruh lansia yang ada di Indonesia. Di Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%), Sulawesi utara (11,15%) merupakan provinsi yang penduduk lansianya telah mencapai 10%⁴.

Meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial

yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul⁴.

Masalah psikososial yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain. Dampak kecemasan pada lansia dapat menimbulkan masalah seperti *Irritable Bowel Syndrom (IBS)* atau sakit kepala migraine⁵.

Adapun faktor yang menyebabkan kecemasan pada lansia diantaranya adalah jenis kelamin, kondisi psikis, dukungan sosial, keluarga, penurunan fungsional tubuh dan fisik^{6,7}. Gangguan kecemasan yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan gangguan insomnia pada lansia, semakin berat gangguan kecemasan yang dialami lansia maka akan semakin berat pula gangguan insomnia lansia tersebut⁸. Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh lansia disebabkan oleh perasaan cemas dan perubahan fisik atau fungsi anggota tubuh, cemas akan kekuatan sosial, cemas akan tersingkir dari kehidupan sosial, takut penyakit, takut mati serta takut kekurangan uang. Dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kualitas hidup (*lone linees*) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar⁹.

Kecemasan pada lansia dapat diberikan terapi non farmakologi berupa metode *self-talk*. *Self-talk* merupakan suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap keyakinan yang tidak masuk akal sehingga mengembangkan pemikiran yang lebih positif ataupun sebaliknya. Jadi *self-talk* tidak selalu membawa individu dalam pemikiran yang positif tetapi juga dapat membuat individu berpikir negatif terhadap sesuatu¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam jurnal “*Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Dengan Gangguan Cemas Menyeluruh*” mengatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi

self-talk dapat mengurangi kecemasan pada lansia yang mengalami gangguan cemas menyeluruh¹⁰.

Di Provinsi Sulawesi Tengah, total seluruh lansia dari 13 Kabupaten / Kota tahun 2019 dalam persentase sebanyak 8,17%, menurun di banding tahun 2020 dari 8,43%. Di Kota Palu di dapatkan pada seluruh lansia dari tahun 2019 dalam persentase sebanyak 5,97%, menurun di banding tahun 2020 dari 6,17%¹¹.

Data lansia yang berada di Panti Werda Al-Khauptsar Palu berjumlah 117 orang lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia bahwa mereka mengatakan selalu kesepian, rindu dengan keluarga dan mereka juga mengatakan bahwa mereka ada yang tidak pernah di kunjungi keluarga. Hal tersebut yang membuat mereka sangat sedih, merasa cemas akan hidup mereka.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan bahwa di Panti Werda Al-Khauptsar Palu banyak lansia yang merasakan kecemasan atas diri mereka, maka dari itu peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian tentang efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian Efektivitas Metode *Self Talk Positive* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu”?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dianalisis efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu sebelum dilakukan metode *self talk positive*
- b. Diidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu setelah dilakukan metode *self talk positive*

- c. Dianalisis efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah serta memberikan edukasi terkait efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu, sehingga dapat dijadikan sebagai penambah bahan kajian untuk peneliti selanjutnya.

2. Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi masyarakat tentang efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia dan bisa diterapkan di lingkungan sekitar.

3. Panti Werda Al-Khauptsar Palu

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang efektivitas metode *self talk positive* terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werda Al-Khauptsar Palu, khususnya tentang pentingnya penerapan metode *self talk positive* terhadap penurunan kecemasan terhadap lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muhith A, Sandu S. Pendidikan keperawatan Gerontik. 1st ed. Putri C, editor. yogyakarta: CV ANDI OFFSET; 2016. 1–6 p.
2. WHO. Ageing and health. 2018.
3. Drs. Sunaryo MK. Asuhan keperawatan gerontik. 1st ed. yogyakarta: Andi; 2015. 1–3 p.
4. Badan Pusat Statistik. STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA. Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019. Badan Pusat Statistik; 2019. p. 1-258 halaman.
5. Rindayati, Nasir A, Astriani Y. Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *J Kesehat Vokasional*. 2020;5(2):95.
6. Widyaningsih N. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada lanjut Usia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kota Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2010.
7. Redjeki GS, Tambunan H. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *J Kesehat Saelmakers Perdana* [Internet]. 2019;2(1):83–90. Available from: <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
8. Sincihu Y, Daeng BH, Yola P. Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *J Ilm Kedokt Wijaya Kusuma* [Internet]. 2018;7(1):15–30. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/483b/e2045aef9eee4e26b81e38817ef2094cffd2.pdf>
9. Khasanah, U. K. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh. 2016;1–8.
10. Manna M. TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN CEMAS MENYELURUH. *Psikol Sos Di Era Revolusi Ind 40*. 2019;117–21.
11. Zoraya elfrida D. Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Tengah. Badan Pusat Statistik. Jakarta; 2020. p. 1–73.

12. Indonesia P. Undang-Undang No 13 Tahun 1998. Undang-Undang Republik Indonesia. Indonesia; 1998. p. 1–24.
13. Dewi SR. Buku Ajaran Keperawatan Gerontik. 1st ed. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA; 2010. 88–89 p.
14. Sitanggung YF. Keperawatan Gerontik.pdf. Ronal W, editor. Yayasan kita menulis; 2021. 1–7 p.
15. Adi A. Pelatihan Wicara Diri (Self-Talk) Dalam Konseling. Malang: Wineka Media; 2018. 77–82 p.
16. Musby, Al A. KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA STUART. 1st ed. Tharmapalan S, editor. Singapore; 2016. 170–176 p.
17. Kusuma DK. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans info media; 2015.
18. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi. SUTOPO M., editor. Bandung: Alfabeta; 2018. 119–121 p.
19. Sugiyono. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta; 2017.
20. Susilawati LKPA, Wideasavitri PN, Budisetyani PW, Suarya LMKS, Supriyadi, Lestari MD, et al. Bahan Ajar Materi Kuliah Psikoterapi I [Internet]. Universitas Udayana. UNIVERSITAS UDAYANA; 2017. Available from: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/9bce2706cd103e0013badd148d3f51f3.PDF
21. Gatti A, Gottschling J, Brugnera A, Adorni R, Zarbo C, Compare A, et al. An investigation of the psychometric properties of the Geriatric Anxiety Scale (GAS) in an Italian sample of community-dwelling older adults. *Aging Ment Heal.* 2017;22(9):1170–8.
22. Najmah. STATISTIKA KESEHATAN APLIKASI STATA & SPSS. lestari puji P, editor. Jakarta; 2017.
23. Hardy J, Oliver E, Tod D. Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In: Mellalieu SD, Hanton S, editors. *Advances in Applied Sport Psychology A rivew.* New York: Routledge Taylor & Francis Group; 2009. p. 37–74.
24. Hatzigeorgiadis A. Instructional and Motivational Self-Talk: An

Investigation on Perceived Self-Talk Functions Self-Talk and Performance
View Project Goal-Directed and Spontaneous Self-Talk and Mind
Wandering in Sports View Project. *Hell J Psychol* [Internet]. 2006;3:164–
75. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/284903463>

25. Ananda SSD, Apsari NC. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi
Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Pros Penelit dan Pengabdian Kpd Masy.*
2020;7(2):248–56.