



Studi Kasus

Penerapan terapi thought stopping untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Novita Sri Mulyati¹, Mohammad Fatkhul Mubin¹, Eni Hidayati¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 26 Agustus 2025 • Diterima: 15 Januari 2026 • Terbit: 31 Januari 2026 Kata kunci: Hipertensi; kecemasan; terapi thought stopping	Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien hipertensi. Kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, hingga menurunnya kualitas hidup. Jika tidak segera ditangani, kecemasan dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada pasien hipertensi perlu mendapat perhatian khusus, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi thought stopping, yaitu teknik kognitif yang bertujuan untuk menghentikan pikiran negatif secara sadar. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian terapi thought stopping terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi. Studi kasus ini menerapkan terapi thought stopping dalam proses asuhan keperawatan pada subjek studi kasus yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh pasien hipertensi diukur menggunakan skala kecemasan Self-Reporting Questionnaire (SRQ). Setelah dilakukan implementasi terdapat penurunan skala kecemasan Self-Reporting Questionnaire (SRQ) pada subjek studi kasus 1 dari 10 menjadi 5 serta subjek studi kasus 2 dan 3 dari 8 menjadi 4. Rerata penurunan skor kecemasan pada ketiga subjek studi kasus sebesar 4,3 poin. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi thought stopping mampu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit kronis dan degeneratif yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan masyarakat di Indonesia (Kemenkes, 2024). Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa jumlah orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019 (WHO, 2023).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia, penduduk umur ≥ 15 tahun pada tahun 2023 mencapai 8.554.672 orang, atau sekitar 38,2 % total penduduk di Indonesia (Kemenkes, 2023). Berdasarkan jenis kelamin penerima pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2023, jumlah perempuan yang mengalami hipertensi mencapai 3.816.677 jiwa, sedangkan pada pria berjumlah 2.899.329 jiwa (Dinkes Jateng, 2023). Kasus hipertensi di Kota Semarang menurut data dari Puskesmas Tlogosari Wetan

Corresponding author:

Dewi Setyawati

novitasrimulyati2604@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 1, Januari 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v6i1.19021>

menempati peringkat kedua dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kota Semarang (Dinkes Kota Semarang, 2023).

Salah satu faktor resiko dari hipertensi yaitu kecemasan yang berkepanjangan, yang dapat menyebabkan berbagai masalah fisik (Aprida Manurung, 2024). Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang (Abdurrahman & Mubin, 2020). Gejala kecemasan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori yaitu respon kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis (Purnomo & Pulungan, 2022). Beberapa tanda kecemasan yang dapat diidentifikasi terbagi menjadi tiga kategori utama yaitu tanda fisik, perilaku, dan kognitif (Nevid, 2021). Kecemasan dapat berdampak pada perilaku seseorang yang merugikan (Lianasari & Purwati, 2021).

Kecemasan dapat diatasi dengan dua tindakan yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi penanganan kecemasan dilakukan dengan memberikan psikofarmaka serta terapi somatik (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Sementara itu, terapi nonfarmakologi mencakup berbagai upaya seperti meningkatkan ketahanan terhadap stres, psikoterapi, terapi psikoreligius, terapi psikososial, dan konseling (pragholapati et al., 2021). Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan salah satunya yaitu terapi *thought stopping* (Beno et al., 2022).

Thought stopping merupakan keterampilan yang melibatkan instruksi diri untuk menghentikan alur pikiran negatif dengan menggunakan rangsangan atau stimulus yang mengejutkan dengan instruksi sederhana seperti 'TIDAK' atau 'STOP' (Lianasari & Purwati, 2021). Terapi *thought stopping* dapat menurunkan kecemasan khususnya pikiran yang mengganggu pada klien hipertensi (Lumenta et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi *thought stopping* selama tiga sesi terbukti efektif dalam menurunkan tanda-tanda dan gejala kecemasan pada pasien hipertensi (Purnomo & Pulungan, 2022). Temuan ini juga didukung oleh penelitian lain dengan hasil penerapan Terapi *Thought stopping* selama 3 sesi dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi kecemasan pada klien dengan hipertensi yang dapat dilihat dari penurunan skor tanda dan gejala yang dialami oleh klien yang menghadapi masalah emosional (Aprida Manurung, 2024). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah mendapatkan intervensi terapi *thought stopping*.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi deskriptif. Desain deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis suatu keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung serta menelusuri penyebab dari munculnya gejala tertentu (Wada et al., 2023). Penerapan intervensi mengacu pada pendekatan *Evidence Based Nursing Practice*, yang melibatkan tahapan proses asuhan keperawatan, yakni pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi, serta evaluasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menentukan kriteria yaitu pasien dengan diagnosa keperawatan hipertensi, dengan subjek penelitian yaitu yang mengalami gangguan kecemasan dengan skor *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* lebih besar dari 6, klien yang bersedia menjawab, klien yang teridentifikasi mengalami hipertensi dalam 1 sampai 3 bulan terakhir pada saat asesmen, dan klien yang menderita gangguan kecemasan.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penjelasan subjek studi kasus,



memberikan *informed concent* kepada calon subjek studi kasus, memberikan informasi tentang maksud dan tujuan penerapan dalam studi kasus, meminta persetujuan dan tanda tangan. Ketiga pasien diukur menggunakan kuesioner *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)*. Instrument yang digunakan pada studi kasus ini adalah dengan menggunakan lembar kuesioner *self-Reporting Questionnaire (SRQ)* selama pemberian terapi *thought stopping*.

Studi kasus dilakukan di Puskesmas Tlogosari Wetan Kota Semarang. Waktu yang digunakan adalah 6 hari, Dimana hari pertama melakukan observasi, kemudian

hari kedua sampai hari keempat melakukan Tindakan terapi *thought stopping*, dan dievaluasi di hari keenam. Data skor kecemasan pasien disajikan dalam tabel dan grafik.

HASIL

Penerapan studi kasus ini dilakukan dengan menggunakan penyajian asuhan keperawatan yang dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dimulai pada tanggal 10-15 Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan. Studi kasus ini dilakukan pada 3 orang subjek studi.

Tabel 1
Data Subjek Studi

Data Pasien	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Usia (tahun)	36	52	43
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Jenjang pendidikan	SMA	SMP	SMA
Agama	Islam	Islam	Islam

Tabel 2
Riwayat Kesehatan Subjek Studi

Pengkajian	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Keluhan	Cemas karena dada dan perutnya terasa sakit dan tensinya tinggi sudah 3 bulan terakhir setelah dirawat di RS akhir-akhir ini, kurang lebih satu minggu, mempunyai banyak pikiran mengenai penyakitnya, makannya tidak teratur dan tidurnya kurang teratur.	Cemas karena di pipi kanan, pipi kiri, dan dahi muncul flek hitam dan tensinya sering naik selama 3 bulan terakhir. Subjek studi mengatakan akhir-akhir ini, kurang lebih satu minggu, mempunyai banyak pikiran mengenai penyakitnya, dan tidurnya kurang teratur.	Cemas karena tekanan darahnya tidak turun-turun sejak 2 bulan terakhir dan mengeluh pusing. Subjek studi mengatakan akhir-akhir ini, kurang lebih satu minggu, mempunyai banyak pikiran mengenai penyakitnya, dan tidurnya kurang teratur.
Tekanan darah	172/98 mmHg	175/92 mmHg	182/87 mmHg

Hasil pengkajian ketiga subjek studi kasus dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan krisis situasional d.d perubahan status kesehatan (D.0080). Ketiga subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, tidur tidak nyenyak, banyak pikiran, dan gangguan pola makan. Dari hasil pengkajian dan rumusan diagnosa, maka dilakukan penerapan terapi *thought stopping* yang diberikan selama 3 sesi. Penerapan terapi *thought stopping* dimulai dengan sesi

pengenalan pada hari pertama, dilanjutkan dengan tiga hari intervensi terapi berturut-turut, dan diakhiri dengan evaluasi pada hari keenam. Pada sesi intervensi, subjek diminta untuk mengenali pikiran negatif yang mengganggu, lalu menghentikan pikiran tersebut dengan mengatakan kata "STOP" secara verbal atau dalam hati, disertai dengan pernapasan dalam dan pengucapan afirmasi positif seperti "saya bisa tenang", "saya mampu mengendalikan diri", dan "saya tidak perlu cemas". Teknik



ini diulang sebanyak tiga kali dalam setiap sesi.

Hasil terapi kemudian diukur menggunakan instrumen Self-Reporting Questionnaire (SRQ). Dari hasil pengukuran didapatkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Subjek 1 menunjukkan

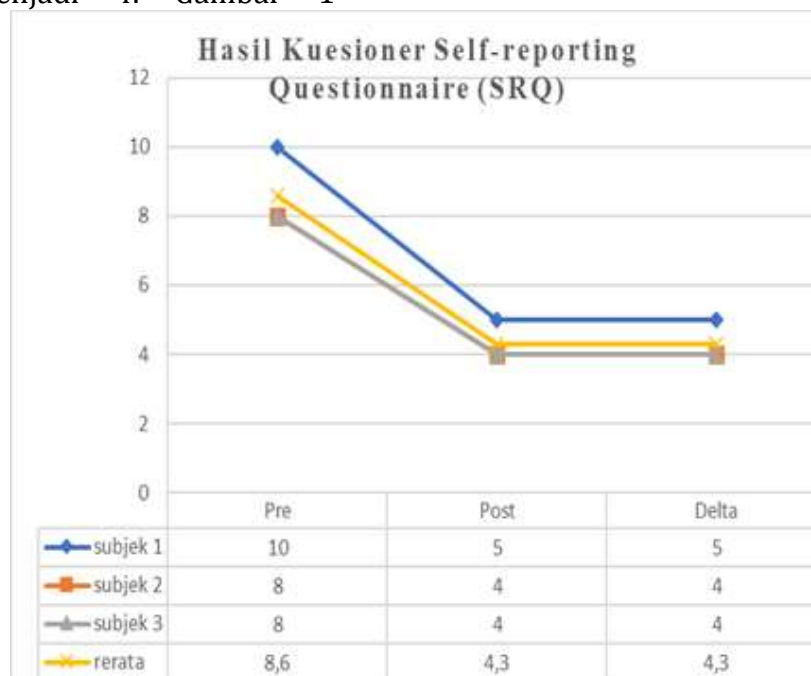
penurunan skor SRQ dari 10 menjadi 5, subjek 2 dari 8 menjadi 4, dan subjek 3 dari 8 menjadi 4. Penurunan skor ini menggambarkan bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam membantu subjek mengontrol kecemasan yang mereka alami. Rata-rata penurunan skor kecemasan pada ketiga responden adalah sebesar 4,3 poin.

Tabel 3
Hasil Penilaian Self-Reporting Questionnaire (SRQ)

Subyek	Pre	Post	▲
1	10	5	5
2	8	4	4
3	8	4	4
Rata-rata	8,6	4,3	4,3

Hasil pada tabel 3 menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada ketiga subjek studi dimana didapatkan pada subjek 1 kecemasan pre post yaitu 10 menjadi 5, subjek 2 dengan kecemasan pre post 8 menjadi 5, dan subjek 3 dengan kecemasan pre post 8 menjadi 4. Gambar 1

menunjukkan gambaran dari hasil penilaian kuesioner tingkat kecemasan yang dialami subjek studi kasus setelah dilakukan penerapan terapi *thought stopping*, dengan menggunakan skala kecemasan Self-Reporting Questionnaire (SRQ).



Gambar 1
Hasil Penilaian Self-Reporting Questionnaire (SRQ)

Berdasarkan pengambilan data pada penerapan terapi *thought stopping* untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi yang telah dilakukan selama 6 hari, dimana hari pertama melakukan

observasi, kemudian hari ke 2,3 dan 4 melakukan Tindakan terapi *thought stopping*, dan dievaluasi di hari ke 6. Hasil dari penerapan terapi *thought stopping* didapatkan penurunan pada ketiga subjek

studi kasus dengan rata-rata sebelum dilakukan terapi *thought stopping* skor kuesionar *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)* 8,6 dan setelah dilakukan terapi *thought stopping* mengalami penurunan rata-rata menjadi 4,3. Data dari ketiga responden subjek studi kasus rata-rata penurunan skala kecemasan adalah 4,3.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari pengamatan langsung dan respons subjektif subjek studi kasus, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *thought stopping* secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis pasien hipertensi. Penurunan kecemasan berkontribusi terhadap stabilitas tekanan darah, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan kondisi fisik secara umum. Terapi ini juga memberikan dampak positif terhadap kontrol pikiran, kualitas tidur, dan ketenangan emosi subjek studi kasus. Perubahan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan psikologis seperti terapi kognitif perilaku mampu mempengaruhi sistem tubuh secara holistik.

Hasil penerapan studi kasus ini sesuai dengan hasil riset penerapan terapi sebelumnya yang menjumpai subjek studi kasus yang mengikuti terapi *thought stopping* mengalami penurunan kecemasan. Penelitian lain menemukan bahwa terapi *thought stopping* selama 3 sesi secara keseluruhan rata-rata dapat menurunkan 5 tanda dan gejala kecemasan pada pasien hipertensi. (Aprida Manurung, 2024). Hasil penelitian tentang terapi *thought stopping* terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi mendapatkan hasil bahwa terapi *thought stopping* selama 3 sesi dalam durasi 30-45 menit efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi (Purnomo & Pulungan, 2022).

Thought stopping merupakan keterampilan yang melibatkan instruksi diri untuk menghentikan alur pikiran negatif dengan

menggunakan rangsangan atau stimulus yang mengejutkan. Ketika pikiran negatif muncul, kita dapat menghambat atau mengacaukan alur tersebut dengan instruksi sederhana seperti 'TIDAK' atau 'STOP'. Terapi *thought stopping* merupakan salah satu metode dalam psikoterapi kognitif perilaku yang dapat membantu proses berpikir (Lianasari & Purwati, 2021).

Terapi *Thought Stopping* merupakan salah satu metode psikologis yang bertujuan menghentikan pikiran negatif atau yang tidak produktif saat menghadapi kecemasan. Terapi ini membantu individu dalam mengatur respons emosional, meningkatkan ketahanan diri, serta menjaga keharmonisan hubungan dalam keluarga (Lestari, 2024). Terapi *thought stopping* efektif dalam menurunkan kecemasan dari adanya mekanisme koping dengan cara melupakan dan mengabaikan dan melupakan pikiran atau perasaan tidak menyenangkan secara sadar, yang difokuskan untuk menghindari dorongan, perasaan, atau pikiran yang mengganggu (Widyasari et al., 2023).

Terapi *thought stopping* terbukti dapat mengurangi kecemasan, khususnya pikiran yang mengganggu pada pasien hipertensi (Lumenta et al., 2022). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi *thought stopping* selama tiga sesi terbukti efektif dalam mengurangi tanda-tanda dan gejala kecemasan pada pasien hipertensi (Purnomo & Pulungan, 2022).

SIMPULAN

Penerapan terapi *thought stopping* dilaksanakan selama tiga sesi dalam tiga hari pertemuan. Pelaksanaannya mengikuti standar operasional prosedur, yaitu terapi diberikan selama 30 menit. Terapi *thought stopping* ini diberikan kepada tiga subjek studi selama tiga sesi, dan terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan secara



signifikan, dari tingkat cemas sedang menjadi ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada ketiga pasien yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan penyelesaian studi ini.

REFERENSI

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Ners Muda*, 1(3), 207. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6198>
- Aprida Manurung. (2024). Thought Stopping dalam Menghadapi Ansietas Klien Hipertensi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1175>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Naratif Review. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Kota Semarang. (2023). *Profil Kesehatan 2023 Dinas Kesehatan Kota Semarang* (Vol. 6, Issue 1). Dinas Kesehatan Kota Semarang. <https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/451-profil-kesehatan-2022.pdf>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementerian Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pelayanan Kefarmasian Pada Pasien Gangguan Jiwa. In *kepmenkes RI*.
- Lestari, D. P. (2024). Penerapan Teori CBT Menggunakan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Dalam Keluarga. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 167–186. <https://doi.org/10.24952/bki.v6i2.13657>
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Lumenta, D. F., Catharina Daulima, N. H., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2022). Penerapan Terapi Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan pada Klien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 132–138. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3819>
- Nevid, J. S. (2021). *Gangguan Psikologis: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- pragholapati, A., Wulan Megawati, S., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Purnomo, E., & Pulungan, Z. S. A. (2022). Pemberian Terapi Penghentian Pikiran (Thought Stopping) Menurunkan Kecemasan Klien Hipertensi. *Mando Care Jurnal*, 1(3), 79–85. <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i3.103>
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, S. J., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman, A. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan. In *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT.Sonpedia Publishing Indonesia. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5>
- WHO. (2023). *Global report on hypertension* (Vol. 01). Department of Noncommunicable Diseases World Health Organization.
- Widyasari, T. A., Rahman, S., & Salmarini, D. D. (2023). Pengaruh Thought Stopping Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Masyarakat Penerima Vaksinasi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 21–26. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5129>

