

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Tanah Sereal Kota Bogor. Kelurahan Tanah Sereal memiliki luas wilayah 105 ha, 7 RW dan 36 RT. Batas wilayah Kelurahan Tanah Sereal di sebelah utara yaitu Sungai Cipakancilan, sebelah selatan yaitu Kelurahan Sempur, sebelah barat yaitu Kelurahan Kebon Pedes, dan sebelah timur yaitu Sungai Ciliwung. Sarana dan prasarana di wilayah RW 03 yaitu meliputi prasarana air bersih dengan sumur pompa, sumur gali dan mata air, prasarana peribadatan dengan 1 masjid utama di RT 04 dan mushola di setiap RT, prasarana kesehatan yaitu posyandu, 2 lokasi pembuangan sampah, MCK umum, jamban keluarga. Jarak terjauh wilayah kelurahan dari puskesmas sekitar 0,3 km dengan waktu tempuh sekitar 5 menit dan dapat dijangkau dengan kendaraan. Peneliti memilih satu wilayah untuk penelitian yaitu RW 03 Tanah Sereal. Pada wilayah tersebut terdapat jumlah lansia sebanyak 168 lansia. Lansia di wilayah tersebut rata-rata memiliki riwayat penyakit kronis seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus, Stroke dan juga penyakit lambung. Terdapat satu posbindu yang menyatu dengan posyandu di RT 01 dekat dengan pintu gapura RW 03 Tanah Sereal. Keadaan umum wilayah RT 03 Tanah Sereal ini, kebersihan lingkungan cukup baik meskipun dekat dengan sungai namun untuk pembuangan sampah diolah

oleh petugas sampah dan lingkungan. Pada posbindu dan posyandu terdapat 12 kader yang dengan rutin melakukan kegiatan-kegiatan terkait kesehatan masyarakat setempat. Posbindu dilakukan sebulan sekali pada awal bulan. Mata pencaharian pada wilayah tersebut dominan pegawai swasta dan pedagang. Fasilitas kesehatan terdekat yaitu puskesmas Tana Sereal.

## **B. Gambaran Umum Responden**

Klien yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah responden MS usia 65 tahun yang beralamat di RT 01 RW 03 Tanah Sereal, responden AM usia 74 tahun yang beralamat di RT 06 RW 03 Tanah Sereal, dan responden TS usia 63 tahun yang beralamat di RT 06 RW 03 Tanah Sereal. Ketiga klien merupakan ibu rumah tangga.

Hasil dari *screening*, observasi, dan wawancara yang telah dilakukan dalam penelitian ini didapatkan bahwa ketiga klien mengalami masalah yang sama yaitu kecemasan sedang.

## **C. Hasil Penelitian/Studi Kasus**

### *1. Screening*

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05-09 April 2022. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, yaitu dengan memberikan kuesioner kecemasan HARS kepada lansia di RW 03 Tanah Sereal. Setelah kuesioner diberikan dan di isi oleh lansia, selanjutnya kuesioner tersebut di olah dan di dapatkan nilai bahwa terdapat sebanyak 6 orang lansia dengan kecemasan. Dalam penelitian ini, menggunakan 3 responden

sebagai subjek dengan mengambil 3 nilai kecemasan sedang, yaitu dengan rentang nilai 17, 27, dan 15.

## 2. Karakteristik Responden

### a. Responden AM

Responden AM berusia 74 tahun. Saat dilakukan observasi dan wawancara, responden menunjukkan bahwa mudah khawatir, takut akan pikiran sendiri, sering terbangun di malam hari, gelisah, nyeri otot, dada berdebar-debar, dan mata sering berair. Responden mendapatkan skor nilai 27 setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS.

### b. Responden MS

Responden MS berusia 65 tahun. Saat dilakukan observasi dan wawancara, responden menunjukkan bahwa sulit untuk tidur di malam hari, sering gelisah, mudah berkeringat, sakit kepala, dan sering gemetar. Responden mendapatkan skor nilai 17 setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS.

### c. Responden TS

Responden TS berusia 63 tahun. Saat dilakukan observasi dan wawancara, responden menunjukkan bahwa gelisah, sulit untuk tidur di malam hari, lesu, dan nyeri otot. Responden mendapatkan skor nilai 15 setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS.

### 3. Perbedaan Hasil Penelitian

Setelah melakukan wawancara dan observasi kepada responden, peneliti melakukan penerapan terapi afirmasi positif selama 4 hari dengan durasi 15-20 menit.

**Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Responden**

No.	Tanggal	Responden	Nilai Sebelum Dilakukan Terapi Afirmasi Positif	Keterangan
1.	05 April 2022	AM	27	Tingkat kecemasan sedang
2.	05 April 2022	MS	17	Tingkat kecemasan sedang
3.	05 April 2022	TS	15	Tingkat kecemasan sedang

Berdasarkan pada tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif pada AM dengan nilai 27 (tingkat kecemasan sedang), pada MS dengan nilai 17 (tingkat kecemasan sedang), dan pada TS dengan nilai 15 (tingkat kecemasan sedang).

**Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Responden**

No.	Nama	Hari/Tanggal							
		06/04/22	Ket	07/04/22	Ket	08/04/22	Ket	09/04/22	Ket
1.	AM	25	tingkat kecemasan sedang	25	tingkat kecemasan sedang	14	tingkat kecemasan ringan	12	tingkat kecemasan ringan

2.	MS	16	tingkat kecemasan sedang	16	tingkat kecemasan sedang	11	tingkat kecemasan ringan	9	tingkat kecemasan ringan
3.	TS	15	tingkat kecemasan sedang	14	tingkat kecemasan ringan	6	tingkat kecemasan ringan	5	Tidak ada kecemasan

Berdasarkan pada tabel 4.2 di atas, hasil dari penerapan terapi afirmasi positif yang dilakukan selama 4 hari pada tanggal 06-09 April 2022 dalam durasi 15-20 menit di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor didapatkan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif. Didapatkan penurunan nilai setelah dilakukan terapi afirmasi positif pada AM dengan nilai 12 pada MS dengan nilai 9, dan pada TS dengan nilai 5.

**Tabel 4. 3 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Responden**

No.	Nama	Waktu	Hasil		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	AM	4 hari	27	12	Ada
2.	MS	4 hari	17	9	Ada
3.	TS	4 hari	15	5	Ada

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) didapatkan hasil bahwa ada perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif selama 4 hari yaitu dari tanggal 06-09 April 2022. Pada responden AM terdapat perubahan dari

tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan, pada responden MS terdapat perubahan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan, dan pada responden TS terdapat perubahan dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi afirmasi positif pada responden AM sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif didapatkan nilai yaitu 27 (tingkat kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi afirmasi positif menjadi 12 (tingkat kecemasan ringan), pada responden MS sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif didapatkan nilai yaitu 17 (tingkat kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi afirmasi positif menjadi 9 (tingkat kecemasan ringan), dan pada responden TS sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif didapatkan nilai yaitu 15 (tingkat kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi afirmasi positif menjadi 5 (tidak ada kecemasan). Penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi afirmasi positif pada responden AM sebesar 15, pada responden MS sebesar 8, dan pada responden TS sebesar 10. Maka pada bab ini, peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif

Pada pertemuan pertama, responden terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan HARS dan telah tercantum petunjuk pengisiannya. Responden diminta mengisikan secara jujur sesuai dengan keadaan yang mereka hadapi atau yang mereka alami saat ini yang berhubungan dengan kecemasan yang dirasakan responden. Tujuan dari pengisian kuesioner kecemasan adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan penerapan terapi afirmasi positif.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *screening* dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS), didapatkan bahwa ketiga responden mengalami tingkat kecemasan sedang.

Setelah didapatkan data melalui *screening*, dilakukan observasi dan wawancara. Pada observasi dan wawancara diperoleh data bahwa responden AM mudah khawatir, takut akan pikiran sendiri, sering terbangun dimalam hari, gelisah, nyeri otot, dada berdebar-debar, dan mata sering berair. Pada responden MS diperoleh data bahwa responden sulit untuk tidur dimalam hari, sering gelisah, mudah berkeringat, sakit kepala, dan sering gemetar. Dan pada responden TS diperoleh data bahwa responden gelisah, sulit untuk tidur dimalam hari, lesu, dan nyeri otot.

2. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif

Penelitian ini setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif selama 4 hari terbukti terdapat penurunan kecemasan pada responden dengan tingkat kecemasan sedang. Responden AM sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif nilai tingkat kecemasannya adalah 27 dan setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif menunjukkan penurunan yang signifikan hal itu dikatakan bahwa responden sudah bisa mengontrol pikirannya sendiri, responden menyadari bahwa dirinya bahagia bersama dengan anak dan cucunya, dan bersyukur masih diberi kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada responden MS sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif nilai tingkat kecemasannya adalah 17 dan setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif menunjukkan penurunan hal itu dikatakan bahwa responden mulai menghilangkan pikiran buruk yang belum tentu terjadi dan ingin fokus menikmati masa tua bersama anak dan cucunya.

Pada responden TS sebelum dilakukan penerapan terapi afirmasi positif nilai tingkat kecemasannya adalah 15 dan setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif menunjukkan penurunan yang signifikan hal itu dikatakan bahwa responden bersyukur atas apa yang telah ia miliki, fokus pada pikiran-pikiran positif, dan memulai kebiasaan sebelum tidur dengan menerapkan terapi afirmasi sehingga pikiran negatif tidak muncul.



Hasil penelitian Rafie (2021) proses pelatihan berpikir positif terbukti mendukung kemampuan mengelola pemikiran seseorang. Sikap positif terhadap kecemasan akan meningkatkan kesehatan mental, dan pada saatnya akan dapat menahan perasaan gelisah serta menghadapi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

3. Perbandingan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah penerapan terapi afirmasi positif

Penerapan terapi afirmasi positif yang dilakukan selama 4 hari di dapatkan hasil pada penurunan kecemasan pada responden AM sebelum di lakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya 27 dan sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya menjadi 12. Pada responden MS sebelum di lakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya 17 dan sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya menjadi 9. Sedangkan pada responden TS sebelum di lakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya 15 dan sesudah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif hasilnya menjadi 5.

Penerapan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi afirmasi positif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil penelitian ini dibuktikan pada penelitian Rafie (2021) yang membuktikan bahwa kecemasan dapat diturunkan dengan proses berpikir positif. Subjek penelitian secara konstan diajak berpikir dan membayangkan, sehingga individu mempunyai pikiran otomatis setiap saat. Pikiran otomatis yang muncul berupa pikiran- pikiran positif

dikuatkan melalui afirmasi diri seperti kecemasan menghadapi tes (test anxiety) diturunkan dengan hal positif sesuai apa yang individu yakini.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan sudah semaksimal dan sebaik mungkin sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Namun hasil penelitian yang didapatkan tidak lepas dari keterbatasan yang ditemui oleh peneliti selama di lapangan. Adapun keterbatasan tersebut yaitu, keterbatasan dalam menentukan tempat penelitian dikarenakan masih adanya pandemi covid 19. Selain itu, terdapat keterbatasan dalam pengurusan izin di tempat penelitian, serta menentukan waktu pertemuan dengan subjek penelitian, karena responden memiliki banyak kesibukan. Aktivitas responden yang cukup banyak tidak memungkinkan peneliti untuk senantiasa mengikuti dan mengamati segala aktivitas yang dilakukan responden.