

COGNITIVE THERAPY DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI KLIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Cognitive Therapy Increase Hypertension Clients Emotional Intelligence in Semarang City District Ngaliyan

Oleh

DYAH RESTUNING PRIHATI
AKPER Widya Husada Semarang
E-mail: dyah.erpe@gmail.com

ABSTRAK

Upaya penyembuhan hipertensi bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan pengobatan non farmakologis. Beberapa cara manajemen stres yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah istirahat, berdoa, dipijat, olahraga, mengurangi garam pada makanan dan konsultasi ke tenaga kesehatan. Cognitive Therapy (CT) merupakan tehnik yang memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan mencegah timbulnya perilaku non adaptif melalui pemahaman proses internal dan upaya manajemen koping yang sesuai.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental pre – post test* kontrol group. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di wilayah Kecamatan Ngaliyan, Semarang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah total sampel adalah 30 responden. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive* sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2016 sampai Juni 2016 di wilayah Kecamatan Ngaliyan, Semarang.

Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon test* kelompok intervensi didapatkan nilai bermakna ($p=0,002$), ini menunjukkan terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara sebelum dan sesudah diberikan cognitive therapy. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai tidak bermakna ($p = 1,000$), ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara sebelum dan sesudah diberikan cognitive therapy. Uji beda *Mann Whitney* diperoleh nilai bermakna ($p = 0,04$) terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa *cognitive therapy* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada klien hipertensi.

Simpulannya *Cognitive Therapy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada klien hipertensi.

Kata kunci: *Cognitive Therapy*, kecerdasan emosi, hipertensi

ABSTRACT

Efforts to cure hypertension can be done with pharmacological treatment and non-pharmacological treatment. Some stress management how they are doing to solve the problem is rest, prayer, massage, exercise, reducing salt in foods and consulting to health professionals. Cognitive Therapy (CT) is a technique that strengthens the emergence of adaptive behavior and prevent non-adaptive behavior through an understanding of internal processes and This study uses a quasi-experimental research design pre - post test control group. The population in this study were all patients with hypertension in the District Ngaliyan, Semarang. Number of samples of this study are 15 intervention and 15 control group, bringing the total number of samples is 30 respondents. Sampling techniques with *purposive* sampling. The study was conducted in May 2016 to June 2016 in the District of Ngaliyan, Semarang. Results of research by *Wilcoxon test* intervention group obtained significant values ($p = 0.002$), this indicates there is a difference between emotional intelligence before and after cognitive therapy. In the control group gained value not significant ($p = 1.000$), this shows there is no difference between the emotional intelligence before and after cognitive therapy. *Mann Whitney* test values obtained significant ($p = 0.04$) there are differences in emotional intelligence between the intervention group and the control group showed that cognitive therapy is effective in improving emotional intelligence on the client hypertension.

Key word : Cognitive Therapy can improve emotional intelligence in the client hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi juga merupakan penyakit degeneratif yang berkembang seiring dengan penambahan usia. Penderita Hipertensi makin lama makin meningkat jumlahnya. Tekanan darah tinggi atau hipertensi sering disebut sebagai the silent killer (pembunuh diam-diam), sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat dan bahkan dapat membawa kematian. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingginya tekanan darah adalah asupan natrium (garam) meningkat, faktor genetik, obesitas dan stres. Penderita hipertensi merasa tidak nyaman dengan berbagai perubahan akibat hipertensi yaitu seperti merasa pusing, mudah lelah, tidak bisa berkonsentrasi lama dalam bekerja dan mudah marah. Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermitten. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap. Upaya penyembuhan hipertensi bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan pengobatan non farmakologis. Beberapa cara manajemen stres yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah istirahat, berdoa, dipijat, olahraga, mengurangi garam pada makanan dan konsultasi ke tenaga kesehatan. *Cognitive Therapy* (CT) merupakan tehnik yang memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan mencegah timbulnya perilaku non adaptif melalui pemahaman proses internal dan upaya manajemen koping yang sesuai (Hadiati, 2004). Emosi yang meningkat merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. CT merupakan salah satu intervensi perawat dalam penatalaksanaan pada hipertensi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2009). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosi pada klien hipertensi melalui *Cognitive Therapy* di Kecamatan Ngaliyan, Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental pre – post test* kontrol group. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di wilayah Kecamatan Ngaliyan, Semarang. Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini responden mampu

berkomunikasi verbal dan memahami bahasa Indonesia, bersedia menjadi partisipan dan menyetujui informed consent, terdiagnosa menderita hipertensi minimal minimal 1 tahun. Kriteria eksklusi responden dalam penelitian ini adalah pasien berusia kurang dari 30 tahun dan mengalami penurunan kesadaran. Jumlah sampel penelitian ini adalah 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah total sampel adalah 30 responden. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2016 sampai Juni 2016 di wilayah Kecamatan Ngaliyan, Semarang. Instrumen penelitian ini meliputi : kuesioner karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan tingkat penghasilan) dan pengukuran kecerdasan emosi. Penelitian ini menggunakan uji nonparametrik yaitu *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney test*. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* ($p < 0,000$) untuk data kecerdasan emosi responden, ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. *Wilcoxon test* untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosi sebelum dan sesudah diberikan *cognitive therapy* baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan rerata kecerdasan emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, peneliti menggunakan dengan signifikansi 0,05. Jika $p \text{ value} < 0,05$ maka terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL

Penelitian yang dilaksanakan mulai bulan Mei sampai Juni 2016 di wilayah kecamatan Ngaliyan kota Semarang ditunjukkan pada tabel sebagai berikut. Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosi Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan *Cognitive Therapy*

Kecerdasan Emosi	Kelompok Perlakuan			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Baik	2	13,3	11	73,3
Cukup	8	53,3	4	26,7
Kurang	5	33,3	-	-
Jumlah	15	100	12	100

Kecerdasan Emosi	Kelompok Kontrol			
	pretest		posttest	
	F	%	f	%
Baik	1	6,7	1	6,7
Cukup	7	46,7	9	60

Kurang	7	46,7	5	33,3
Jumlah	15	100	12	100

Tabel 2 Perbedaan Kecerdasan Emosi Sebelum dan Sesudah Diberikan *Cognitive Therapy* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

		n	Median	Minimum-Maksimum	Rerata + s.d	P
Intervensi	Pre CT	15	2,0	1-3	2,00 + 0,676	0,2
	Post CT				1,00 + 0,458	
Kontrol	Pre CT	41	2,0	1-3	2,00 + 0,623	1,00
	Post CT					

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *Cognitive Therapy* terjadi peningkatan kecerdasan emosi pada kelompok intervensi dari 13,3% menjadi 73%. Kesadaran diri sangat penting dalam pembentukan konsep diri yang positif, dimana klien tahu tentang bagaimana pengaruhnya emosi terhadap kinerja, dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk memandu pembuatan keputusan. Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek, terstruktur, berorientasi terhadap masalah saat ini dan bersifat terapi individu. Peran dari perawat untuk membantu klien dalam pemecahan masalah, stresor itu salah satu pemicu terjadinya hipertensi.

Hasil analisa bahwa kelompok intervensi diperoleh nilai bermakna ($p = 0,002$), ini menunjukkan terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara sebelum dan sesudah diberikan *cognitive therapy*. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai tidak bermakna ($p = 1,000$), ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara sebelum dan sesudah diberikan *cognitive therapy*. Konseling merupakan interaksi antara perawat dan klien yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada klien dalam menyelesaikan masalah dengan menyesuaikan diri sendiri dan lingkungan. Dalam melakukan konseling ada banyak sekali terapi yang dilakukan salah satunya *cognitive therapy*. *Cognitive Therapy* (CT) merupakan tehnik yang memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan mencegah timbulnya perilaku non adaptif melalui pemahaman

Pos t CT	2,00 + 0,594	0
----------	--------------	---

Tabel 3 Perbedaan Kecerdasan Emosi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	N	Median	Min-Mak	Rerata + s.d	P
Intervensi	15	2,00	1-3	1,00 + 0,458	0,04
Kontrol	15	2,00	1-3	2,00 + 0,594	

proses internal dan upaya manajemen coping yang sesuai (Hadiati, 2004). Penelitian yang dilakukan Setyaningsih (2011), menunjukkan bahwa *cognitive behavior therapy* cukup bermakna terhadap peningkatan harga diri baik dari segi kognitif maupun perilaku pada pasien gagal ginjal kronik. Penelitian ini membandingkan perubahan harga diri antara sebelum dilakukan intervensi CBT dan sesudah dilakukan intervensi CBT. Penelitian Kushartati (2003) menunjukkan Meditasi terapi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pengaturan vasokonstriksi dan vasodilatasi pembuluh darah sangat dipengaruhi oleh emosi seseorang lewat kerja saraf simpatis dan sistem hormon. Dengan demikian pengaturan dan pengelolaan emosi maupun stres pada seorang penderita hipertensi akan dapat membantu pengelolaan penyakit hipertensinya. Salah satu cara pengelolaan emosi dan stres adalah melakukan meditasi. Hasil uji perbedaan kecerdasan emosi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh nilai bermakna ($p = 0,04$) terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa *cognitive therapy* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada klien hipertensi. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman Lingkungan keluarga dan anatomi saraf emosinya. Tekanan kehidupan yang semakin keras memicu stres dan depresi yang akhirnya berimbas pada mudah mengalami emosi, perilaku agresif serta berbagai gangguan kesehatan. Berkurangnya emosi

dan spiritual mendorong mereka untuk kembali mencari mekanisme koping yang tepat untuk mengatasinya. Sadar emosi berarti individu dapat mengenali emosi diri sendiri dan efeknya. Sikap Empati adalah memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal (Goleman, 2002). Empati merupakan kerja sama antara responden dan perawat dalam pelaksanaan CT adanya proses pertukaran pikiran dan konseling. Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu *predisposing factors*, *enabling factors*, dan *reinforcing factors*. *Reinforcing factors* salah satunya dukungan petugas kesehatan dalam membantu melakukan perawatan hipertensi terhadap kondisi fisik maupun psikis lebih baik sehingga mampu untuk memberi pelaksanaan hipertensi secara tepat. Tingkatan pengetahuan di dalam domain kognitif ada enam yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*) (Notoatmodjo, 2010). Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Pengetahuan klien tentang perawatan pada penderita hipertensi yang rendah dapat menimbulkan kesadaran yang rendah pula sehingga mempengaruhi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

SIMPULAN

1. *Cognitive therapy* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada klien hipertensi di kecamatan Ngaliyan kota Semarang.
2. Terdapat peningkatan kecerdasan emosi pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah diberikan *cognitive therapy*.
3. Tidak terdapat peningkatan kecerdasan emosi kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan *cognitive therapy*.

SARAN

Cognitive therapy pada pasien hipertensi perlu dikembangkan secara kontinyu baik itu saat klien kontrol di Puskesmas maupun kegiatan di posyandu lansia karena ini bertujuan untuk mencegah komplikasi pada klien hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih dalam konseling pada hipertensi dengan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer, S.C. & Bare, B.G., 2005. *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Lippincott William & Wilkins: Raven Publishers.
2. Notoatmodjo, S., 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
3. Goleman, Daniel., 2002. *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
4. Goleman, Daniel., 2004. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Terjemahan oleh T. Hermaya: 2004. Penerbit Gramedia Pustaka Utama,
5. Setyaningsih, T., 2011. Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap perubahan harga diri pasien GGK di Unit Hemodialisa RSU Husada Jakarta.
6. Baskara, A., 2009. Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan, dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*: 35 (2) 101 – 115