



*Monograf*

**REGULASI EMOSI PADA LANSIA**

**PENDERITA  
HIPERTENSI**

**KEPERAWATAN GERONTIK**



CHINDY MARIA ORIZANI, S.Kep.Ns.M.Kep.

Monograf

REGULASI EMOSI PADA LANSIA

# PENDERITA HIPERTENSI

KEPERAWATAN GERONTIK

Emosi menunjukkan respon seseorang terhadap stimulus. Emosi secara umum di masyarakat selalu identik dengan marah namun sebenarnya sedih, bahagia, terpesona, takut, terkejut, dsb. juga merupakan ekspresi yang muncul karena emosi. Lansia memiliki tingkat sensitivitas emosional yang tinggi sehingga mudah tersentuh hatinya. Lansia sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika berhadapan dengan situasi khususnya situasi yang kurang menyenangkan. Penulis menunjukkan bahwa emosi negatif pada lansia penderita hipertensi harus diregulasi dengan baik sehingga tidak memperburuk mood dan kondisi tekanan darah. Oleh sebab itu penulis juga mengulas upaya yang bisa dilakukan oleh lansia untuk meregulasi emosinya melalui *Emotion Focus Therapy* (EFT). EFT digunakan untuk menurunkan gejala-gejala emosional seperti kecemasan, stres, emosi negatif yang berlebihan yang membuat individu sadar, menerima, mengekspresikan, mengatur dan mengubah emosionalnya dan dapat memberi efek jangka panjang yang bermanfaat dan ungkapan kepuasan yang menurunkan tekanan darah untuk sementara waktu. EFT baik digunakan untuk penderita hipertensi namun hingga saat ini belum ada penelitian tentang teknik ini dalam mengontrol emosional dan mengontrol tensi individu.



☎ 0858 5343 1992  
✉ eurekaediaaksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-010-7



**MONOGRAF**  
**REGULASI EMOSI PADA LANSIA**  
**PENDERITA HIPERTENSI**  
**KEPERAWATAN GERONTIK**

**Chindy Maria Orizani, S.Kep.Ns.M.Kep.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**MONOGRAF**  
**REGULASI EMOSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**  
**KEPERAWATAN GERONTIK**

**Penulis** : Chindy Maria Orizani, S.Kep.Ns.M.Kep.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Sakti Aditya, S.Pd., Gr.

**ISBN** : 978-623-487-010-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JUNI 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir pada daur kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan. Perubahan tersebut terjadi mulai tingkat sel hingga sistem organ. Perubahan fungsi tubuh pada lansia dapat mengakibatkan kondisi fisik lansia mengalami penurunan dari waktu ke waktu seperti pada sistem kardiovaskuler sehingga timbul hipertensi. Hipertensi berdampak pada ketidakstabilan emosi pada lansia, misalnya mudah marah.

Salah satu upaya meregulasi emosi pada lansia penderita hipertensi antara lain *Emotion Focus Therapy* (EFT). EFT mampu membantu klien terutama lansia untuk menurunkan gejala emosional antara lain: cemas, marah, sedih.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang ikut serta dalam penyusunan monograf ini. Kami menyadari masih banyak kekurangan sehingga membutuhkan kritik dan saran untuk penyempurnaan monograf ini. Kiranya monograf ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa, keperawatan, tenaga kesehatan, lansia, serta semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, Juni 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Topik Pembahasan .....	3
C. Nilai Kebaharuan.....	3
BAB 2 KONSEP LANSIA.....	4
A. Pengertian Lansia .....	4
B. Batasan Lansia .....	4
C. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia .....	5
D. Karakteristik Lanjut Usia .....	8
BAB 3 KONSEP HIPERTENSI.....	10
A. Definisi Hipertensi .....	10
B. Klasifikasi Hipertensi .....	11
C. Penyebab Hipertensi .....	11
D. Manifestasi Klinis Hipertensi .....	12
E. Faktor resiko Hipertensi .....	13
F. Komplikasi Hipertensi .....	15
BAB 4 KONSEP REGULASI EMOSI.....	16
A. Pengertian Emosi.....	16
B. Fungsi Emosi.....	17
C. Bentuk-bentuk Emosi.....	18
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi.....	19
E. Pengertian Regulasi Emosi .....	20
F. Aspek Regulasi Emosi.....	21
G. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	23
BAB 5 KONSEP EMOTION FOCUS THERAPY.....	25
A. Pengertian Emotion Focus Therapy (EFT) .....	25
B. Jenis-Jenis Emotion Focus Therapy.....	26
C. Prinsip Perubahan Emotion Focus Therapy.....	27
D. Fase Terapi Emotion Focus Therapy.....	28
E. Prosedur Emotion Focus Therapy.....	28

BAB 6 PENGARUH EMOTION FOCUS THERAPY (EFT) TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI .....	31
A. Penyajian Hasil Pengaruh <i>Emotion Focus Therapy (Eft)</i> Terhadap Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Hipertensi .....	31
B. Instrumen yang digunakan.....	33
BAB 7 PENUTUP .....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
TENTANG PENULIS .....	41



**MONOGRAF  
REGULASI EMOSI PADA  
LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI**





# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Emosi adalah suatu respon yang dirasakan (afek) yang mendorong seseorang untuk merespon rangsangan baik dari faktor luar maupun dalam diri setiap individu. Ketika individu merasakan emosi yang kuat seperti senang, sedih, marah, kecewa dan lain sebagainya mungkin individu akan merasakan sejumlah perubahan fisiologis pada tubuh seperti pernafasan dan denyut jantung menjadi cepat, selain itu juga berkeringat, gemetar dan perasaan tertekan dilambung. Perubahan fisiologis itu dapat menaikkan tekanan darah pada individu selama beberapa menit atau beberapa jam. Namun respon fisiologis yang disebabkan oleh emosi tersebut bukanlah kenaikan darah yang permanen.

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi adalah suatu kondisi medis dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Emosi yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat untuk sementara waktu. Pada dasarnya tekanan darah bergantung pada beberapa faktor, seperti: kecepatan jantung memompa darah dan diameter pembuluh darah, gesekan dari pembuluh darah. Setiap individu mempunyai mekanisme mengedarkan darah dalam jumlah bervariasi ke bagian tubuh.

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita

# BAB

# 2

# KONSEP LANSlA

## A. Pengertian Lansia

Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dapat dikatakan sebagai lansia. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang berangsur-angsur yang mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Azzahro, 2019).

Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azzahro, 2019).

## B. Batasan Lansia

Batasan-batasan lansia menurut (Azzahro, 2019), meliputi:

1. Usia pertengahan (middle age), antara 45 sampai 59 tahun
2. Lanjut usia (elderly) antara 60 sampai 74 tahun
3. Lanjut usia tua (old) antara 75 sampai 90 tahun
4. Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

Menurut (Azzahro, 2019), batasan-batasan lansia di kategorikan sebagai berikut:

1. Pralansia (Prasenilis): seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia: seseorang yang berusia diatas 60 tahun.

# BAB

# 3

# KONSEP HIPERTENSI

## A. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau kronis dalam waktu yang lama. Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah kondisi medis jangka panjang di mana tekanan darah di arteri terus meningkat (Suling, 2018).

Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 99 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Manuntung, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah dalam arteri meningkat melebihi batas normal. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan faktor risiko paling utama terjadinya hipertensi yaitu faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja/ usia lanjut.

# BAB

# 4

# KONSEP REGULASI EMOSI

## A. Pengertian Emosi

Emosi adalah respon yang dirasakan setiap individu dikarenakan rangsangan baik dari faktor luar dan dalam diri setiap individu. Bentuk-bentuk dari emosi yang sering dirasakan oleh setiap individu tersebut antara lain adalah senang, sedih, marah, kecewa dan lain sebagainya. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Rubiani & Sembiring, 2018).

Berdasarkan teori James-Lange mengatakan Emosi yang dirasakan adalah persepsi tentang perubahan tubuh. James mengusulkan serangkaian kejadian dalam keadaan emosi yaitu kita menerima situasi yang akan menghasilkan emosi, kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita. Persepsi kita terhadap reaksi itu adalah dasar untuk emosi yang kita alami. Sehingga pengalaman emosi atau emosi yang dirasakan terjadi setelah perubahan tubuh memunculkan pengalaman emosional (Nasruddin, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, dapat kita ketahui bahwa emosi adalah interpretasi kita meliputi aspek fisiologi terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita, menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikan reaksi kita.

# BAB 5

## KONSEP EMOTION FOCUS THERAPY

### A. Pengertian Emotion Focus Therapy (EFT)

*Emotion-Focused Therapy* (EFT) merupakan praktik terapi yang diinformasikan oleh pemahaman tentang peran emosi dalam perubahan psikoterapi. *Emotion-Focused Therapy* (EFT) didirikan berdasarkan analisis yang tepat dan cermat tentang makna dan kontribusi emosi terhadap pengalaman individu dan perubahan dalam psikoterapi. Fokus ini mengarahkan terapis dan klien ke arah strategi yang mempromosikan kesadaran, penerimaan, ekspresi, pemanfaatan, regulasi, dan transformasi emosi serta pengalaman emosi korektif dengan terapis (Utami & Fitriyani, 2019).

Tujuan *Emotion-Focused Therapy* (EFT) adalah untuk memperluas dan mengatur kembali respons emosional utama, membuat perubahan dalam posisi interaksi dengan orang lain dan memulai siklus interaksi baru, dan mendorong terciptanya ikatan yang aman antar individu. *Emotion-Focused Therapy* (EFT) juga bertujuan untuk memperkuat diri, mengatur pengaruh, dan menciptakan makna baru (Utami & Fitriyani, 2019).

Emosi Focused Therapy (EFT) Terapi yang berfokus pada emosi adalah pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk membantu klien menjadi sadar, menerima, mengekspresikan, memanfaatkan, mengatur, dan mengubah emosi. Dalam EFT, kenangan emosional membentuk bagian

# BAB 6

## PENGARUH *EMOTION FOCUS THERAPY* (EFT) TERHADAP REGULASI EMOSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

### A. Penyajian Hasil Pengaruh *Emotion Focus Therapy* (Eft) Terhadap Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Hipertensi

Penelitian yang dilakukan oleh Orizani, 2022 menggunakan desain pra-eksperimental dengan one group pre-post test design, adalah penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. untuk mengetahui pengaruh *Emotion Focus Therapy* terhadap regulasi emosi pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Rw 13 Platuk Donomulyo, Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya. Pengambilan data pada Bulan Januari – Maret 2022.

Pengambilan sampel menggunakan teknik nonprobability sampling yaitu purposive sampling atau disebut juga judgement sampling. Purposive sampling dilakukan dengan cara memilih sampel diantara populasi dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini diambil responden sebanyak 30 lansia hipertensi yang berada di Posyandu Lansia Rw 13 Platuk Donomulyo, Kelurahan Sidotopo Wetan, Kecamatan Kenjeran, Surabaya.

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa responden sebelum mendapatkan intervensi sebagian besar mengalami regulasi emosi rendah yaitu 25 responden

# BAB

# 7

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

1. Berdasarkan uji statistik dan pembahasan EFT berpengaruh dalam regulasi emosi, terbukti dengan peningkatan kontrol emosi pada post kuisioner sehingga didapatkan tingkat regulasi emosi sebageian besar sedang yaitu 23 responden (65,7%).
2. Keberhasilan EFT didukung oleh materi Regulasi Emosi, adanya peran aktif responden, terdapat booklet sebagai media penyampaian materi.
3. Hambatan EFT muncul dari keterbatasan terapis, waktu, tenaga, kurangnya pemahaman dan ketidakteraturan responden dalam melakukan regulasi emosi.

## B. Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya dapat membuat buku panduan dan checklist kegiatan dalam proses EFT agar hasil dapat maksimal dan manfaat dapat dirasakan oleh penderita Hipertensi.
2. Pada penelitian selanjutnya perlu dibuat perbandingan hasil EFT antara responden mengontrol emosi dengan baik dan responden tidak mengontrol dengan baik.
3. Bagi terapis dapat memperdalam cara penyampaian materi dan cara memotivasi responden dalam melakukan EFT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam s. (2012). *Emotion : Differerently described and explained*.  
[http://etheses.uin-malang.ac.id/2609/6/06410028\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2609/6/06410028_Bab_2.pdf)
- Anang Sumarna. (2018). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mereduksi Emosi Marah di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen Kota Yogyakarta. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).
- Azzahro, A. H. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Lansia penderita Gout Arthritis dengan Masalah Keperawatan Hambatan Religiositas di UPTD PSTW Magetan*.
- Dewi, A. B. (2019). *Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Sikap Keluarga Lansia dengan Hipertensi di Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul*.  
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3657/>
- Ekowarni, E. (2012). *Pengalaman Emosi dan Mekanisme*.
- Kamila, M. (2017). Efektifitas Latihan Slow Deep Breathing dan Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Karangdowo. In *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*.  
<http://repository.unimus.ac.id/911/>
- Kathryn, S. (2019). Emosi Sehat Wanita Lanjut Usia. *Researchget*.  
[https://www.researchgate.net/publication/337486780\\_Emosi\\_Sehat\\_Pada\\_Wanita\\_Lanjut\\_Usia](https://www.researchgate.net/publication/337486780_Emosi_Sehat_Pada_Wanita_Lanjut_Usia)
- Kholik, A. (2015). *Konsep Psikoterapi Kawruh Jiwa*.  
<https://journal.ugm.ac.id/gamajop/article/download/7349/5726>
- Lestari, N. F. A. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Ny.M Dan Tn.K Dengan Depresi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ketidak Efektifan oping Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember*.
- Malihah, S. M. (2021). *Pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia di Sekolah Lansia Bhagia Antapani*.  
<http://digilib.uinsgd.ac.id/39390/>
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.



- Mardiyanti, F. (2016). *Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia di UPT Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta*.
- Nasruddin, I. (2015). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 2, 1-16.  
<https://sumsel.kemendiknas.go.id/file/dokumen/emosidanimplikasinya.pdf>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi Eksperimen: Kosep, Teori, dan Aplikasi*. Muhammadiyah University Press.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99.  
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Suling, F. R. W. (2018). *Hipertensi*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.  
<http://repository.uki.ac.id/2680/1/BukuHipertensi.pdf>
- Triningtyas, D. A. & S. M. (2018). *Mengenai Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia*. CV. AE Media Grafika.
- Utami, F. A., & Fitriyani, H. (2019). Self-Help Book untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas Xi Di Sma Negeri 112 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 151-159.  
<https://doi.org/10.21009/insight.082.05>

## TENTANG PENULIS

**CHINDY MARIA ORIZANI, S.Kep.Ns.M.Kep.**



Email: [chindyorizani@gmail.com](mailto:chindyorizani@gmail.com)

Kelahiran 22 Juni 1987 di Kabupaten Ngawi yang saat ini aktif bekerja sebagai dosen STIKES Adi Husada sekaligus menjabat sebagai Kepala Bagian Sumber Daya Manusia. Latar belakang pendidikan lulus tahun 2009 S1 Keperawatan Universitas Airlangga, lulus program profesi Ners Universitas Airlangga pada tahun 2010 dan lulus tahun 2014 Magister Keperawatan Universitas Airlangga. Riwayat mengajar, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat berfokus pada keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik.