

Hubungan Berpikir Positif Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Untuk Mengikuti Senam Lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan

Anny Rosiana Masithoh

1. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

*Email: anny_rosiana@yahoo.com

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit utama yang terjadi pada lanjut usia. Lansia yang berpikir positif akan memiliki motivasi untuk meningkatkan status kesehatannya. Motivasi untuk sembuh menjadi suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri pasien yang mendorong perilaku menuju kesembuhan yang ingin dicapai. **Metode :** Desain penelitian adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi 97 lansia di desa tlogorejo dan sampel 78 orang. Analisa data dengan menggunakan uji korelasi rank spearman. **Hasil penelitian :** p value 0.000 di bawah 0.05 dan nilai rho sebesar 0.886 berarti ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan motivasi. **Diskusi :** Dwitantoyanov (2010), menyatakan bahwa berpikir positif membantu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan. Berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya untuk mencapai tujuan dan harapan yang ingin di capai. **Kesimpulan :** Ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan motivasi lansia hipertensi untuk mengikuti senam lansia.

Kata kunci : Berpikir positif, motivasi, Lansia, Senam Lansia

A. PENDAHULUAN

diperhatikan oleh semua orang termasuk para lanjut usia.

Fenomena tingginya angka kejadian hipertensi pada lanjut usia, sehingga lansia membutuhkan bimbingan di masa tuanya dengan cara melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Karena hipertensi adalah masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, maka lansia juga perlu diberi pemahaman agar lansia tidak putus asa dan tidak berpikir negatif yang berakibat dapat memperberat penyakitnya hipertensi (Martono & Pranaka, 2009).

Berpikir positif adalah proses memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan.

Motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan memberi arah dan ketahanan

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*.

Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel yang diteliti. Rancangan *cross sectional* merupakan rancangan penelitian yang pengukuran atau pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat atau sekali waktu (Hidayat, 2007).

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Arikunto, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia pada kelompok senam lansia di desa tlogorejo kecamatan tegowanu, kabupaten grobogan yang berjumlah 97 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2007).

Besar sampel yang di gunakan adalah sebanyak 78 responden.

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dengan menggunakan program computer. Untuk mempermudah analisis data maka digunakan program computer, adapun analisis data yang digunakan antara lain :

- 1) Analisis Univariat

Unit ini digunakan untuk mendeskripsikan dari masing-masing variabel, baik variabel terikat motivasi senam lansia maupun variabel bebas yaitu berpikir positif. Analisis ini menjelaskan atau mendiskripsikan angka atau nilai jumlah variabel dengan ukuran propose atau presentase

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel, di dalam penelitian ini ingin menganalisa hubungan berpikir positif dengan motivasi lansia dengan hipertensi untuk mengikuti senam lansia. Dengan uji korelasi rank spearman:

C. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Wilayah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Desa Tlogorejo memiliki luas 3,27 Km² dengan jumlah lansia sebanyak 815 jiwa yang terdiri dari lansia laki-laki sebanyak 385 jiwa dan lansia wanita sebanyak 430 jiwa . Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Februari – 12 maret 2014 dengan jumlah populasi 97

orang. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 lansia.

2. Karakteristik responden

Karakteristik responden akan menggambarkan tentang usia lansia, jenis kelamin lansia.

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia lansia

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi berdasarkan usia lansia (n : 78)

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
60 – 64	61	78,2
65 – 74	17	21,8
Total	78	100

Berdasarkan tabel 4.1

menunjukkan bahwa responden paling tinggi menurut usia adalah usia 60-64 tahun yaitu sebanyak 61 responden (78,2%).

b. Disribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin lansia

Table 4.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n : 78)

Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Perempuan	46	59
Laki-laki	32	41
Total	78	100

Berdasarkan tabel 4.2

menunjukkan bahwa jenis kelamin lansia yang paling banyak adalah perempuan yang berjumlah 46 responden (59%).

3. Analisa univariat

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan berpikir positif dan tidak berpikir positif.

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan berpikir positif dan tidak berpikir positif (n : 78)

Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
Berpikir positif	46	59
Tidak berpikir positif	32	41
Total	78	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang berpikir positif dengan jumlah 46 responden (59%).

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan motivasi

Tabel 4.4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan motivasi (n : 78)

Motivasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi (67%-100%)	42	53,8
Sedang (34%-66%)	13	16,7
Rendah (<34%)	23	29,5
Total	78	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki motivasi tinggi dengan jumlah 42 responden (53,8%).

4. Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Silang hubungan berpikir positif dengan motivasi lansia hipertensi untuk mengikuti senam lansia di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2014

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat

tinggi dengan jumlah 1 responden

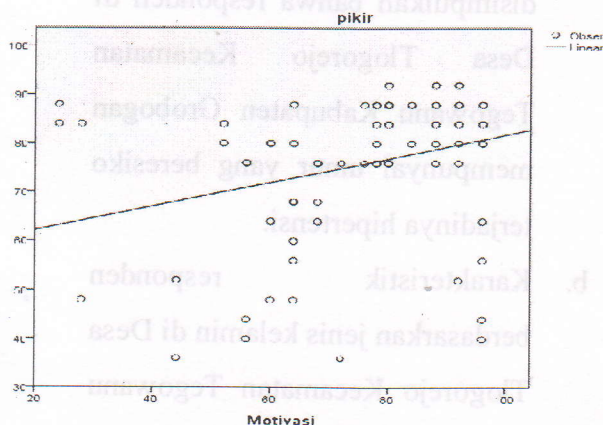
Responden	Motivasi						Total	P Value	rho	
	Tinggi		Sedang		Rendah					
	N	%	n	%	n	%				
Berpikir positif	41	89,1	5	10,9	0	0,0	46	100	0,000	0,886
Tidak berpikir positif	1	3,1	8	25,0	23	71,9	32	100		
Jumlah	42	53,8	13	16,7	23	29,5	78	100		

diketahui bahwa responden yang berpikir positif

dengan motivasi yang tinggi dengan jumlah 41 responden (89,1%), responden yang berpikir positif dengan motivasi sedang dengan jumlah 5 responden (10,9%), responden yang berpikir positif dengan motivasi rendah dengan jumlah 0 responden (0,0%). Sedangkan responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi

(3,1%), responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi sedang dengan jumlah 8 responden (25,0%), responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi rendah sebanyak 23 responden (71,9%).

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji rank spearman di dapatkan nilai p value sebesar 0,000, $p < 0,05$ dan nilai rho sebesar 0,886 Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif (searah) antara berpikir positif dan motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Kekuatan hubungannya adalah sangat kuat karena nilai rho (0,886) berada pada rentang nilai 0,70-0,89. Hasil uji statistic tentang arah dan kekuatan korelasi 2 variabel tersebut dapat dilihat dalam diagram scatter pada gambar 4.6.



Gambar 4.6
Diagram scatter hubungan berpikir positif dengan motivasi lansia hipertensi untuk mengikuti senam lansia di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2014.

Gambar 4.6 memperlihatkan titik perpotongan nilai data dari dua variabel (X untuk berpikir positif dan Y untuk motivasi). Titik-titik yang mewakili data sebarannya merapat. Hal ini menunjukkan hubungan yang kuat dan arah hubungan yang positif (ke arah kanan), yang berarti semakin tinggi responden yang berpikir positif maka semakin tinggi motivasi nya.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

- a. Karakteristik responden berdasarkan umur di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2014

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penelitian terhadap 78 responden berdasarkan umur didapatkan data menunjukkan umur responden penderita hipertensi di desa tlogorejo kecamatan tegowanu kabupaten grobogan paling tinggi antara umur 60-64 tahun dengan jumlah 61 responden (78,2%) dan paling sedikit adalah yang berusia 65-74 tahun dengan jumlah 17 responden (21,8%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia banyak

responden yang menderita hipertensi.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Saputri (2009), yaitu sebagian besar responden yang berusia 50 tahun ke atas sebanyak 70 responden dan yang memiliki tekanan darah paling tinggi yaitu responden berusia 60 tahun ke atas sebanyak 52 responden. Ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan, sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh nurrahmi (2012) juga menunjukkan bahwa terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% nya mempunyai tekanan darah lebih besar 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usia.

Sedangkan menurut potter dan perry (2005) menunjukkan bahwa tekanan darah dewasa cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia. Lansia tekanan sistoliknya meningkat

sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa, semakin bertambahnya umur maka semakin rentan tubuh kita terhadap penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler yaitu hipertensi. Sedangkan untuk responden dengan hipertensi di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan mayoritas umurnya 60-64 tahun dengan jumlah 61 responden (78,2%) dikarenakan resiko hipertensi meningkat seiring pertambahan usia, terutama usia di atas 50 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan mempunyai umur yang beresiko terjadinya hipertensi.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2014.

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penelitian terhadap 78 responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan data menunjukkan

jenis kelamin responden yang menderita hipertensi di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 46 responden (59,0%), dan laki-laki dengan jumlah 32 responden (41,0%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi adalah dengan jenis kelamin perempuan.

Harmoni (2007) mengatakan pada perempuan tekanan darah akan meningkat setelah menopause, perempuan setelah menopause memiliki resiko hipertensi lebih tinggi di banding dengan yang belum menopause.

Sedangkan menurut potter & perry (2005) menunjukkan bahwa secara klinis tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah laki-laki dan perempuan. Setelah pubertas, pria cenderung memiliki bacaan tekanan darah yang lebih tinggi. Setelah menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari pada pria.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas

dapat disimpulkan bahwa, perempuan lebih sering terkena hipertensi dikarenakan hormonal (menopause). Sedangkan untuk responden Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu dengan jumlah 46 responden (59,0%), sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan berpikir positif dan tidak berpikir positif

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penelitian terhadap 78 responden berdasarkan jumlah responden yang berpikir positif dan tidak berpikir di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan di dapatkan data responden yang berpikir positif dengan jumlah 46 responden (59,0%), dan yang tidak

berpikir positif 32 responden (41,0%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia yang semakin tinggi akan mempengaruhi pemikiran ke arah yang positif karena adanya pengalaman hidup yang selama ini di jalani oleh lansia.

Elfiky (2008) menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku.

b. Karakteristik responden berdasarkan motivasi

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penelitian terhadap 78 responden berdasarkan jumlah responden dengan kategori motivasi di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan di dapatkan data responden memiliki motivasi tinggi dengan jumlah 42 responden (53,8%), motivasi sedang dengan jumlah 13 responden (16,7%), dan motivasi rendah dengan jumlah 23 responden (29,5%)

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa lansia mempunyai tenaga penggerak untuk melakukan suatu tindakan kearah yang lebih baik, yaitu melalui dorongan internal dan eksternal.

Menurut Betha Nurina Sari (2004), mengemukakan bahwa kemampuan motivasi adalah kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri guna melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat.

3. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan berpikir positif terhadap motivasi lansia dengan hipertensi untuk mengikuti senam lansia Di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Di dapatkan data bahwa bahwa responden yang berpikir positif dengan motivasi yang tinggi dengan jumlah 41 responden (89,1%), responden yang berpikir positif dengan motivasi sedang dengan jumlah 5 responden (10,9%), responden yang berpikir positif dengan motivasi rendah dengan jumlah 0

responden (0,0%). Sedangkan responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi tinggi dengan jumlah 1 responden (3,1%), responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi sedang dengan jumlah 8 responden (25,0%), responden yang tidak berpikir positif dengan motivasi rendah sebanyak 23 responden (71,9%).

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji rank spearman di dapatkan nilai p value sebesar 0,000, $p < 0,05$ dan nilai rho sebesar 0,886. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif (searah) antara berpikir positif dan motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Kekuatan hubungannya adalah sangat kuat karena nilai rho (0,886) berada pada rentang nilai 0,70-0,89

Berpikir positif adalah proses memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan.

Motivasi merupakan tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk bertindak atau suatu tenaga di dalam diri

manusia, yang menyebabkan manusia bertindak atau melakukan sesuatu.

Berpikir positif akan merubah cara pandang lansia kearah pemikiran yang positif. Keadaan pikiran pasien sangat berpengaruh untuk dapat mengambat atau mendorong kesembuhan pasien dari penyakit. Motivasi untuk sembuh menjadi suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri pasien yang mendorong perilaku menuju kesembuhan yang ingin dicapai.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwitantoyanov (2010), menyatakan bahwa berpikir positif membantu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan. Berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya untuk mencapai tujuan dan harapan yang ingin di capai.

E. KESIMPULAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Responden yang berpikir positif dengan jumlah 46 responden (59,0%), dan yang tidak berpikir positif 32 responden (41,0%).
- b. Responden yang memiliki motivasi tinggi dengan jumlah 42 responden (53,8%), motivasi sedang dengan jumlah 13 responden (16,7%), dan motivasi rendah dengan jumlah 23 responden (29,5%)
- c. Ada hubungan yang signifikan antara responden yang berpikir positif dengan motivasi untuk mengikuti senam lansia di desa tlogorejo kecamatan tegowanu kabupaten grobogan tahun 2014 nilai p value = 0,000, nilai rho = 0,886. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif (searah) antara berpikir positif dengan motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Kekuatan hubungannya adalah sangat kuat karena nilai rho (0,886) berada pada rentang nilai 0,70-0,89.

2. Saran

- a. Bagi Stikes Muhammadiyah Kudus

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan literatur untuk menambah wawasan tentang berpikir positif dan motivasi dalam tindakan keperawatan serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian berikutnya.

- b. Bagi mahasiswa dan mahasiswi keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan tindakan keperawatan mandiri *Non-farmakologis* dan profesionalisme perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

- c. Bagi peneliti
 - Peneliti dapat menerapkan materi metodologi penelitian dalam penelitian keperawatan yang diperoleh saat perkuliahan. Selain itu, peneliti juga dapat mengetahui gambaran hubungan berpikir positif dengan motivasi lansia

- dengan hipertensi untuk mengikuti senam lansia.
- d. Bagi lansia dengan hipertensi Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat berpikir positif yang dapat menimbulkan motivasi lansia dengan penyakit hipertensi dengan melakukan senam lansia sehingga para lansia dapat menerima dengan ikhlas penyakit yang di derita dan lansia dapat meningkatkan status kesehatannya.

Aswendo Dwitantyanov, Dkk . 2010. Pengaruh therapi berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (study eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi UNDIP Semarang). Jurnal psikologi UNDIP .

Elfiky Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta : Zaman

Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Surabaya : Salemba Medika.

Sobur. 2011. Psikologi Umum. Bandung : Pustaka Medika

Ubaedy, An. 2008. *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Depok : PT Visi Gagas Komunika.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (6th ed). Jakarta: PT Rineka Cipta.