

Hubungan *Self Healing* Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Nurhasanah¹, Agustina Nugrahini², Eva Priskila³
^{1,2,3} STIKES Eka Harap
Email : nrhsnh5474@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi memiliki tingkat mortalitas tinggi dan dapat memengaruhi kualitas hidup. Salah satu penyebabnya adalah stres psikologis yang tidak disadari. Survei pendahuluan di Puskesmas Kayon Palangka Raya menunjukkan beberapa pasien hipertensi mengalami stres akibat pekerjaan, kelelahan, dan masalah keuangan, namun belum memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif. Beberapa pasien tidak memahami konsep *self healing*, sedangkan sebagian lainnya telah menerapkan teknik seperti menarik napas dalam, berdoa, atau menyendiri, meskipun belum menyadari bahwa itu termasuk *self healing*. Padahal, *self healing* merupakan cara sederhana yang dapat membantu mengurangi stres melalui relaksasi dan kesadaran diri. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara *self healing* dan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 68 responden hipertensi dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen menggunakan SHAS dan DASS-42 subskala stres. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil:** *Self healing* sedang sebanyak 27 responden (39,7%) dan tinggi 26 responden (38,2%). Tingkat stres terbanyak adalah stres sedang sebanyak 25 responden (36,8%). Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0,227$; $r = -0,149$). **Kesimpulan:** Semakin tinggi kemampuan *self healing*, maka cenderung semakin rendah tingkat stres, namun hubungan ini sangat lemah. Hal ini diduga karena penerapannya belum konsisten dan dipengaruhi faktor eksternal seperti pekerjaan dan dukungan sosial.

Kata Kunci: *Self Healing*, Stres, Hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is known as “*The Silent Killer*” because it often shows no symptoms but has a high mortality rate and can affect quality of life. One of the causes is unnoticed psychological stress. A preliminary survey at the Kayon Public Health Center in Palangka Raya found that several hypertensive patients experienced stress due to work, fatigue, and financial problems, yet lacked effective stress management strategies. Some patients did not understand the concept of self-healing, while others had applied techniques such as deep breathing, prayer, or solitude, though they were unaware that these were part of self-healing. In fact, self-healing is a simple method that can help reduce stress through relaxation and self-awareness. **Objective:** To determine the relationship between self-healing and stress levels in hypertensive patients at the Kayon Public Health Center, Palangka Raya. **Method:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 68 hypertensive respondents were selected using purposive sampling. Instruments used were the Self-Healing Assessment Scale (SHAS) and the DASS-42 stress subscale. Data were analyzed using the Spearman Rank test. **Results:** A total of 27 respondents (39.7%) had a moderate level of self-healing and 26 (38.2%) had a high level. The most common stress level was moderate, found in 25 respondents (36.8%). The test results showed no significant relationship ($p = 0.227$; $r = -0.149$). **Conclusion:** The higher the self-healing ability, the lower the stress level tends to be, although the relationship is very weak. This may be due to inconsistent application of self-healing and the influence of external factors such as occupation and social support.

Keywords: *Self-Healing*, Stress, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi memiliki tingkat mortalitas yang tinggi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas (Nildawati et al., 2020). Hipertensi didefinisikan sebagai gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Nurhidayati et al., 2018). Hipertensi dapat dipicu oleh faktor risiko yang tidak dapat dikontrol, seperti keturunan dan usia, serta faktor yang dapat dikontrol, seperti obesitas, diet, stres, aktivitas fisik, dan merokok (Puspita et al., 2019). *Self healing* merupakan pendekatan holistik yang berfokus pada pemulihan diri secara mandiri melalui berbagai teknik relaksasi dan kesadaran diri (Permenkes No. 74/2023). Stres dan *self healing* memiliki kaitan erat karena stres memicu respons fisiologis dan psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Praktik *self healing* seperti meditasi, *mindfulness*, dan terapi seni membantu mengurangi stres dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, teknik relaksasi mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang mempromosikan keadaan tenang dan mengurangi respons “lawan atau lari” yang dipicu oleh stres (Sari et al., 2024). Dengan demikian, *self healing* dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, yang dapat membantu mengelola hipertensi. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di Puskesmas Kayon Palangka Raya, permasalahan hipertensi menjadi salah satu fokus utama. Dari hasil survei pendahuluan di Puskesmas Kayon Palangka Raya, Sebagian besar pasien kurang memiliki strategi yang efektif untuk mengelola stres mereka, dan cenderung mengabaikan atau menekan emosi negatif yang mereka rasakan dari 5 pasien yang diwawancarai 3 pasien mengatakan tidak memahami tentang *self healing* dan bagaimana penanganan saat sedang mengalami stres akibat pekerjaan, keuangan, kelelahan. Sebagian pasien ada juga yang sudah memahami penerapan Teknik *self healing* seperti menarik napas dalam, berdoa, atau menyendiri, walau belum sadar bahwa itu bagian dari *self healing* dan mengatakan berhasil dalam menurunkan stres yang dialami. (Survei Lapangan Puskesmas Kayon Palangka Raya, Kamis 10 April 2025).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan global, dengan sekitar 33% penduduk dunia mengalami hipertensi. Laporan SKI 2023 juga menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi pada kelompok usia 25-34 tahun dibandingkan kelompok 18-24 tahun. Tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan setiap tahunnya, 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Prevalensi ini berdasarkan pengukuran tekanan darah, menunjukkan penurunan dari Riskesdas 2018 yang mencapai 34,1%. Secara spesifik, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25–34 tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai 34,1%, di mana banyak kasus tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol. Di Kalimantan Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 34,8%, sedikit lebih tinggi dari angka nasional sebesar 34,1% (Badan Pusat Statistik, 2019). Di Kota Palangka Raya, hipertensi termasuk dalam 10 penyakit yang paling umum diderita masyarakat pada tahun 2019. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien hipertensi. Dalam studi oleh Anderson et al. (2021), ditemukan bahwa 60% pasien hipertensi dengan tingkat stres tinggi yang rutin melakukan meditasi *mindfulness* selama 8 minggu mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan, dibandingkan dengan hanya 25% pada kelompok kontrol. Penelitian oleh Patel et al. (2023)

menemukan bahwa 65% pasien hipertensi yang melakukan latihan pernapasan dalam selama 15 menit setiap hari selama 4 minggu melaporkan penurunan tingkat stres. Selain itu, 40% pasien juga mengalami penurunan tekanan darah diastolik yang positif. Studi komprehensif oleh Li et al. (2024) yang membandingkan berbagai modalitas *self healing*, termasuk meditasi, yoga, dan terapi musik, menemukan bahwa setiap modalitas tersebut efektif dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa sekitar tiga perempat (75%) pasien dalam kelompok meditasi dan lebih dari dua pertiga (68%) pasien dalam kelompok yoga mengalami penurunan stres yang signifikan, sementara terapi musik efektif pada 60% pasien. Data dari Puskesmas Kayon Palangka Raya menunjukkan bahwa total pasien hipertensi yang terdaftar pada tahun 2020 sebanyak 3.135, tahun 2021 sebanyak 3.206, tahun 2022 sebanyak 4.786, tahun 2023 sebanyak 4.456 dan tahun 2024 sebanyak 5.180 pasien dan data pasien hipertensi pada 3 bulan terakhir dari bulan Januari 2025 sebanyak 75, Februari 2025 sebanyak 78, Maret 2025 sebanyak 60, total keseluruhan pasien hipertensi pada 3 bulan terakhir berjumlah 213 pasien (Data Puskesmas Kayon).

Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau ancaman yang dialami individu, yang memicu aktivasi sistem saraf dan hormonal untuk menghadapi situasi tersebut. Secara fisiologis, stres mengaktifkan hipotalamus yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon katekolamin seperti adrenalin dan noradrenalin, serta hormon kortisol melalui sumbu hipotalamus hipofisis adrenal (HPA axis). Pelepasan hormon ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan yang lebih cepat, serta ketegangan otot sebagai bagian dari respons "*fight or flight*" (Puspitasari dalam Rachmadi, 2014; Alodokter, 2025). Stres yang berkepanjangan dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Gaya hidup dan kesadaran yang rendah juga berkontribusi terhadap hipertensi (Indrayanti et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian oleh Kearney et al. (2020) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mengalami stres memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke, sehingga penting untuk mengelola stres sebagai bagian dari pengobatan hipertensi.

Self healing, yang secara harfiah berarti "menyembuhkan diri sendiri", merujuk pada proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu melalui kepercayaan diri, dengan dukungan dari lingkungan dan faktor eksternal yang mendukung (Crane & Ward, 2016). *Self healing* dapat membantu menurunkan stres melalui berbagai mekanisme, seperti meningkatkan kesadaran diri, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan perasaan tenang. Ketika individu menerapkan teknik *self healing*, mereka dapat mengurangi respons fisiologis terhadap stres, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Dalam penanganan hipertensi, perawat memiliki peran penting dalam menerapkan pendekatan *self healing* untuk membantu pasien mengelola stres. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik *self healing* dapat menurunkan stres dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk meredakan respons "lawan atau lari" akibat stres, dan membantu pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah mereka secara alami (Li et al., 2024). Dalam hal ini, *self healing* dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi dampak stres pada pasien hipertensi. Menurut Goh et al. (2020), perawat tidak hanya berfungsi sebagai pemberi perawatan medis, tetapi juga sebagai fasilitator dalam proses penyembuhan diri pasien hipertensi melalui pendekatan *self healing*. Hal ini sangat penting mengingat prevalensi hipertensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia dan gaya hidup yang tidak sehat (Riskesdas, 2023). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berfokus untuk menganalisis hubungan *self healing* dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pentingnya pendekatan *self healing* dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi dan bagaimana hal tersebut dapat mendukung pengelolaan hipertensi yang lebih baik.

Hingga saat ini, hipertensi tetap menjadi salah satu tantangan kesehatan utama di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat. Tingkat stres yang tinggi di antara pasien hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka dan meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik *self healing* dapat menurunkan stres dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk meredakan respons “lawan atau lari” akibat stres, dan membantu pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah mereka secara alami. Meskipun demikian, masih terdapat kekurangan pemahaman mengenai hubungan antara *self healing* dan pengelolaan stres pada pasien hipertensi. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan teknik *self healing* dapat berkontribusi dalam mengelola stres yang di alami oleh pasien hipertensi. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *self healing* dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya?”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan *self healing* dan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Pada penelitian ini pengambilan data menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Kayon Palangka Raya pada 3 bulan terakhir, Januari - Maret dengan jumlah total pasien 213 dan 68 pasien dijadikan sampel melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman rank* untuk melihat hubungan antara kedua variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 01 Juni 2025 tentang “Hubungan *Self Healing* Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya”. Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh melalui kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 68 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Data yang digunakan yaitu, data umum dan data khusus. Adapun data umum yang merupakan karakteristik subjek penelitian yaitu data demografi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan yang termasuk dalam data khusus yaitu Hubungan *self healing* dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12-30	2	2.9
31-45	30	44.1
46-60	36	52.9
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia di atas, menunjukkan bahwa dari 68 responden didapatkan bahwa responden yang berusia 12-30 tahun sebanyak 2 responden (2,9%), berusia 31-45 tahun sebanyak 30 responden (44,1%), dan berusia 46-60 tahun sebanyak 36 responden (52,9%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	11	16.2
Perempuan	57	83.8
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 2, diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 68 responden, didapatkan jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 responden (16,2%), dan untuk responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 57 responden (83,8%).

Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase %
SD/Sederajat	28	41.2
SMP/Sederajat	4	5.9
SMA/Sederajat	21	30.9
Sarjana	15	22.1
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 3, diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan dari 68 responden, didapatkan jumlah responden SD/Sederajat sebanyak 28 responden (41,2%), SMP/Sederajat sebanyak 4 responden (5,9%), SMA/Sederajat sebanyak 21 responden (30,9%), dan Sarjana sebanyak 15 responden (22,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
Tidak Bekerja	6	8.8
Ibu Rumah Tangga	10	14.7
Pegawai Negeri	7	10.3
Pegawai Swasta	31	45.6
Petani/Buruh	5	7.4
Lainnya	9	13.2
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 4, diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari 68 responden, didapatkan jumlah responden yang tidak bekerja sebanyak 6 responden (8,8%), Ibu rumah tangga sebanyak 10 responden (14,7%), Pegawai Negeri sebanyak 7 responden (10,3%), Pegawai Swasta sebanyak 31 responden (45,6%), Petani/buruh sebanyak 5 responden (7,4%) dan lainnya sebanyak 9 responden (13,2%).

Data Khusus Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Healing*

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Healing* di Puskesmas Kayon Palangka Raya

<i>Self Healing</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	26	38.2
Sedang	27	39.7
Rendah	15	22.1
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 5, diatas, karakteristik responden berdasarkan *self healing* menunjukkan bahwa responden *self healing* tinggi sebanyak 26 responden (38,2%), *self healing* sedang sebanyak 27 responden (39,7%), dan *self healing* rendah sebanyak 15 responden (22,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase %
Stres Normal	12	17.6
Stres Ringan	15	22.1
Stres Sedang	25	36.8
Stres Berat	15	22.1
Stres Sangat Berat	1	1.5
Total	68	100.0

Berdasarkan tabel 6, diatas, karakteristik responden berdasarkan *tingkat stres* menunjukkan bahwa responden tingkat stres normal sebanyak 12 responden (17,6%), tingkat stres ringan sebanyak 15 responden (22,1%), tingkat stres sedang sebanyak 25 responden (36,8%), tingkat stres berat sebanyak 15 responden (22,1%), dan tingkat stres sangat berat sebanyak 1 responden (1,5%).

Hasil Analisis Hubungan Antara *Self Healing* dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Tabel 7. Hasil Tabulasi silang (*crosstabulation*) responden berdasarkan penilaian terhadap hubungan *self healing* dengan tingkat stress

Kategori	<i>Self Healing</i>						Total	P Value	Koef Korelasi		
	Tinggi		Sedang		Rendah						
	f	%	f	%	f	%					
Tingkat Stres	Stres Normal	2	16,70%	8	66,70%	2	16,70%	12	100%	0,227	-0,149
	Stres Ringan	6	40%	6	40%	3	20%	15	100%		
	Stres Sedang	9	36%	9	36%	7	28%	25	100%		
	Stres Berat	8	53%	4	26,70%	3	20%	15	100%		
	Stres Sangat Berat	1	100%	0	0%	0	0%	1	100%		
Total	26	38,20%	27	39,70%	15	22,10%	68	100%			

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 68 responden, ditemukan bahwa pada kelompok responden dengan tingkat stres normal, mayoritas atau sebanyak 66,7% memiliki tingkat *self healing* kategori sedang, sedangkan 16,7% termasuk dalam kategori *self healing* tinggi, dan 16,7% lainnya termasuk kategori rendah. Pada responden dengan stres ringan, seimbang antara kategori *self healing* tinggi (40%) dan sedang (40%), serta 20% memiliki *self healing* kategori rendah. Selanjutnya, pada kategori stres sedang, proporsi responden dengan *self healing* tinggi dan sedang masing-masing sebesar 36%, sementara 28% memiliki *self healing* rendah. Responden dengan tingkat stres berat justru paling banyak berada dalam kategori *self healing* tinggi, yakni 53%, disusul kategori sedang 26,7%, dan rendah 20%. Adapun pada stres sangat berat, seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori *self healing* tinggi. Secara keseluruhan, dari total 68 responden, mayoritas responden termasuk dalam kategori *self healing* tinggi sebanyak 38,2%, *self healing* sedang sebanyak 39,7%, dan *self healing* rendah sebanyak 22,1%.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,227 dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,149. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self healing* dan tingkat stres pada pasien hipertensi di lokasi penelitian. Meskipun arah hubungan yang ditemukan adalah negatif, yaitu semakin tinggi *self healing*, cenderung diikuti dengan penurunan tingkat stres, namun hubungan ini sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *self healing* dan stres tidak dapat diterima dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Penerapan *Self Healing* Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 68 responden pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya, sebagian besar memiliki tingkat *self healing* dalam kategori sedang sebanyak 27 responden (39,7%) dan tinggi sebanyak 26 responden (38,2%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 15 responden (22,1%). Artinya, lebih dari separuh responden memiliki kemampuan *self healing* yang cukup baik, khususnya dalam hal kesadaran diri, pengendalian emosi, serta upaya mandiri dalam menenangkan pikiran.

Self healing sendiri merupakan kemampuan individu untuk menyembuhkan luka batin atau tekanan psikologis secara mandiri melalui kesadaran diri, penerimaan, serta latihan seperti afirmasi atau relaksasi (Noviani, 2020). Kemampuan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Fitriani dan Sari (2021), terdapat lima faktor utama yang memengaruhi kemampuan *self healing* seseorang, yaitu: dukungan sosial yang mencakup peran keluarga, teman, dan komunitas sekitar, spiritualitas dan religiusitas yang membantu individu menemukan makna dan ketenangan dalam hidup, penerimaan diri dan kemampuan mengelola emosi positif, pengetahuan dan kesadaran individu tentang kondisi kesehatannya, serta lingkungan yang suportif secara sosial maupun budaya. Utami dan Lestari (2022) menambahkan bahwa spiritualitas dan hubungan sosial yang positif berkontribusi besar terhadap peningkatan kualitas emosional pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi. *Self healing* merupakan proses pemulihan yang dilakukan secara mandiri melalui kesadaran tubuh dan pikiran terhadap kondisi yang dialami, termasuk stres dan ketegangan emosional. Menurut Wibowo (2020), *self healing* melibatkan aktivitas seperti pernapasan dalam, meditasi ringan, dan doa yang dapat membantu mengembalikan ketenangan dan keseimbangan psikologis. Rahmawati (2019) menambahkan bahwa kemampuan ini sering berkembang seiring kematangan usia, pengalaman hidup, dan kebiasaan refleksi diri.

Hasil penelitian ini mendukung teori-teori tersebut. Tingginya jumlah responden dengan kategori *self healing* sedang dan tinggi menunjukkan bahwa pasien hipertensi di wilayah ini telah memiliki kesadaran dan mekanisme dasar dalam menghadapi tekanan psikologis. Beberapa di antaranya mungkin tidak menyadari bahwa aktivitas seperti menyendiri, menarik napas dalam, atau berdoa adalah bagian dari proses *self healing*, namun mereka melakukannya sebagai bentuk respon alami terhadap stres. Hal ini mencerminkan potensi positif dalam diri pasien untuk menjaga kestabilan emosional tanpa intervensi medis. Kemampuan *self healing* ini berkaitan dengan karakteristik dominan responden. Berdasarkan data, mayoritas responden berada pada rentang usia 46–60 tahun 36 responden (52,9%), yaitu fase dewasa madya. Menurut Hurlock (2009), individu pada usia ini umumnya telah memiliki kedewasaan emosional, kestabilan psikologis, dan pengalaman hidup yang membantu mereka lebih bijak dalam menghadapi tekanan. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan (57 responden/83,8%), yang menurut Sarafino (2011), memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengekspresikan emosi dan menggunakan strategi coping emosional, seperti spiritualitas atau relaksasi, yang mendukung terbentuknya *self healing*.

Ditinjau dari pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD/ sederajat 28 responden (41,2%) dan SMA (21 responden (30,9%). Walaupun tingkat pendidikan relatif rendah, hal ini tidak menutup kemungkinan berkembangnya *self healing* karena kemampuan ini lebih dipengaruhi oleh kebiasaan, budaya, dan pengalaman emosional daripada pemahaman akademis semata. Selain itu, sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta 31 responden (45,6%), profesi yang cenderung memiliki tekanan kerja tinggi. Hal ini mendorong mereka untuk mencari cara mengelola stres secara mandiri, baik melalui istirahat sejenak, menyendiri, maupun berdoa yang pada dasarnya merupakan bagian dari praktik *self healing*.

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien memiliki potensi dalam menerapkan *self healing* meskipun belum secara sadar menyebutnya demikian. Hal ini membuka peluang bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan bimbingan terkait teknik *self healing* yang tepat, murah, dan mudah dilakukan. Misalnya, pelatihan pernapasan dalam, relaksasi otot, atau *mindfulness* sederhana dapat diterapkan di lingkungan puskesmas sebagai bentuk intervensi non-farmakologis untuk membantu pasien hipertensi mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kemampuan *self healing* yang baik berdampak positif dalam manajemen hipertensi karena stres yang terkendali dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Namun demikian, fakta bahwa masih ada (22,1%) responden yang berada dalam kategori *self healing* rendah menunjukkan perlunya perhatian khusus. Pasien-pasien ini berisiko mengalami tekanan emosional yang dapat memperburuk kondisi fisik mereka. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi psikologis, pelatihan teknik relaksasi, afirmasi positif, serta layanan konseling baik individual maupun kelompok. Pembentukan kelompok dukungan pasien hipertensi juga dapat menjadi sarana untuk berbagi pengalaman, membangun optimisme, dan memperkuat rasa kebersamaan dalam menghadapi penyakit. Program-program edukatif dan psikososial seperti ini sebaiknya menjadi bagian dari strategi non-farmakologis yang berkelanjutan di puskesmas untuk meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 25 responden (36,8%) dari total 68 orang. Kategori berikutnya adalah stres ringan sebanyak 15 responden (22,1%) dan stres berat sebanyak 15 responden (22,1%). Sedangkan 12 responden (17,6%) berada pada kategori stres normal, dan hanya 1 responden (1,5%) pada kategori stres sangat berat. Temuan

ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi merasakan tekanan psikologis dalam tingkat yang masih terkendali, namun tetap membutuhkan perhatian.

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap situasi yang melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya (Selye dalam Rahmat, 2022). Menurut Sutikno (2021), stres dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, ekonomi, dan pendidikan. Selain itu, Afriani (2021) menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres karena perubahan hormonal dan keterlibatan emosional yang lebih tinggi, terutama dalam menghadapi penyakit kronis seperti hipertensi.

Tingginya angka stres sedang pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa mereka sedang menghadapi tekanan yang bersifat kronis namun belum mencapai tahap krisis. Artinya, pasien merasa terbebani oleh kondisi kesehatan dan tuntutan hidup, namun masih memiliki kapasitas untuk beradaptasi meskipun belum optimal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Maulida (2022) yang menemukan bahwa pasien hipertensi umumnya mengalami stres pada tingkat sedang akibat beban psikologis dari penyakit yang terus-menerus serta kekhawatiran terhadap komplikasi. Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 46–60 tahun 36 responden (52,9%). Usia ini termasuk dalam fase dewasa madya, di mana individu menghadapi berbagai tantangan seperti penurunan kondisi fisik, beban pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan kekhawatiran akan masa tua. Menurut Hurlock (2009), pada fase ini individu mulai mengalami konflik batin terkait dengan pencapaian hidup dan kondisi kesehatan, sehingga risiko stres meningkat. Hal ini dapat menjelaskan mengapa kelompok usia ini mendominasi kategori stres sedang.

Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap tingkat stres. Dalam penelitian ini, sebanyak 57 responden (83,8%) adalah perempuan. Menurut Afriani (2021), perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stres karena faktor hormonal, seperti fluktuasi estrogen dan progesteron, serta beban emosional yang lebih besar dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu, istri, dan pekerja. Hal ini menjadikan perempuan lebih sensitif terhadap tekanan, terutama saat menghadapi penyakit kronis. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD/ sederajat sebanyak 28 responden (41,2%). Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam memahami kondisi penyakit dan strategi pengelolaan stres yang tepat. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan berkaitan dengan kemampuan berpikir rasional, pengambilan keputusan, serta penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, individu dengan pendidikan rendah cenderung lebih mudah mengalami stres karena keterbatasan pemahaman terhadap kesehatan dan cara mengatasinya.

Dari sisi pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 31 responden (45,6%). Pekerjaan ini umumnya memiliki beban kerja tinggi, tekanan waktu, dan tuntutan produktivitas yang besar. Menurut Sarafino (2011), lingkungan kerja yang penuh tekanan menjadi salah satu faktor stres eksternal yang kuat, apalagi jika tidak dibarengi dengan dukungan sosial atau manajemen stres yang baik. Kombinasi antara pekerjaan yang menuntut dan kondisi kesehatan yang tidak stabil dapat memicu stres kronis. Berdasarkan temuan ini, penting bagi tenaga kesehatan untuk tidak hanya fokus pada aspek fisik hipertensi, tetapi juga kondisi psikologis pasien. Edukasi tentang manajemen stres, seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, serta konseling psikologis baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, pembentukan kelompok dukungan pasien hipertensi dapat menjadi wadah berbagi pengalaman dan membangun ketahanan emosional antar pasien. Dukungan berkelanjutan ini diharapkan mampu menekan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi secara menyeluruh. Pendekatan yang memperhatikan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan pasien akan membantu penyusunan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk menurunkan tingkat stres secara efektif.

Menganalisis Hubungan Penerapan *Self Healing* Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kayon Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi 0,227 ($> 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,149. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self healing* dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Meskipun arah hubungan menunjukkan korelasi negatif, tetapi kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Menurut Lazarus (2020), *self healing* dapat membantu menurunkan stres melalui peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Dalam teorinya, kemampuan untuk mengelola emosi secara sadar merupakan bagian penting dari mekanisme coping yang efektif. Hal ini diperkuat oleh Putri dan Wahyuningsih (2021) yang menyatakan bahwa penerapan *self healing* seperti afirmasi positif, dan latihan pernapasan dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional dan menstabilkan suasana hati. Selain itu, teknik *self healing* juga berkontribusi dalam menurunkan hormon stres seperti kortisol (Rahmawati & Yulianti, 2022). Damayanti (2020) menambahkan bahwa *self healing* juga berperan dalam membangun resiliensi psikologis, yaitu kemampuan seseorang untuk pulih dari tekanan secara mental dan emosional. Fitriani dan Sari (2021) juga menjelaskan bahwa *self healing* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, penerimaan diri, pengetahuan tentang kesehatan, serta lingkungan yang suportif. Dengan kata lain, semakin baik seseorang menerapkan strategi *self healing* yang didukung oleh lingkungan dan kondisi pribadi yang sehat, maka semakin rendah pula tingkat stres yang dialaminya.

Temuan penelitian ini tidak sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kemampuan *self healing* dan tingkat stres. Sari (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin tinggi kemampuan *self healing*, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kemampuan *self healing* pada responden belum diterapkan secara konsisten dan menyeluruh, atau kurang mendapat dukungan dari faktor eksternal seperti keluarga dan lingkungan sosial. Selain itu, distribusi kategori *self healing* yang hampir merata antara sedang dan tinggi (39,7% dan 38,2%) membuat pengaruhnya terhadap stres tidak terlihat kuat.

Perbedaan ini bisa terjadi karena beberapa alasan. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori *self healing* sedang dan tinggi (39,7% dan 38,2%), kemungkinan mereka tidak menerapkannya secara konsisten atau hanya melakukannya sesekali. Selain itu, dukungan dari lingkungan, keluarga, atau teman juga bisa berpengaruh terhadap efektivitas *self healing*. Jika tidak ada dukungan, maka *self healing* sulit berjalan optimal. Mayoritas responden bekerja sebagai pegawai swasta (45,6%), di mana pekerjaan ini cenderung memiliki tekanan tinggi, jam kerja padat, dan sedikit waktu istirahat. Hal ini membuat mereka lebih mudah stres dan sulit menerapkan *self healing* secara rutin. Jadi meskipun mereka tahu atau pernah melakukan *self healing*, hasilnya tidak cukup kuat untuk menurunkan tingkat stres secara signifikan.

Pada pasien hipertensi, stres bisa datang dari banyak hal, seperti kekhawatiran terhadap kesehatan, minum obat seumur hidup, atau tekanan ekonomi. Di sisi lain, kemampuan *self healing* mereka belum tentu dilakukan dengan benar atau menyeluruh. Karena itulah, walaupun pasien memiliki kemampuan *self healing*, tingkat stres tetap tinggi dan tidak tampak hubungan yang kuat antara keduanya dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain seperti beban pekerjaan, status ekonomi, atau kondisi fisik yang tidak terukur dalam penelitian ini bisa jadi lebih dominan memengaruhi tingkat stres responden.

Meskipun secara statistik hubungan antara *self healing* dan stres tidak signifikan, penguatan *self healing* tetap penting sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam penanganan hipertensi. Dengan kemampuan mengelola emosi dan meningkatkan kesadaran diri, pasien hipertensi dapat lebih tenang dalam menghadapi penyakitnya. Oleh karena itu,

tenaga kesehatan disarankan untuk memberikan edukasi tentang teknik self healing sederhana seperti afirmasi positif, relaksasi napas, serta latihan *mindfulness*. Selain itu, pendekatan kelompok seperti sesi konseling bersama atau kelompok dukungan pasien juga dapat memperkuat penerapan *self healing* secara sosial. Penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor eksternal disarankan agar hubungan ini dapat dikaji lebih mendalam secara komprehensif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *self healing* dengan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya, dapat disimpulkan, Tingkat *Self Healing* pasien hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *self healing* tinggi sebanyak 26 orang (38,2%), diikuti oleh *self healing* sedang sebanyak 27 orang (39,7%), dan *self healing* rendah sebanyak 15 orang (22,1%). Tingkat stres pasien hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori stres sedang sebanyak 25 orang (36,8%), diikuti oleh stres ringan sebanyak 15 orang (22,1%), stres berat sebanyak 15 orang (22,1%), stres normal sebanyak 12 orang (17,6%), dan stres sangat berat sebanyak 1 orang (1,5%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan dengan nilai signifikansi 0,227 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,149. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self healing* dan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Koefisien korelasi negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, namun kekuatan hubungan sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini sejalan dengan temuan di lapangan, di mana meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat *self healing* sedang hingga tinggi, hal tersebut belum cukup kuat untuk menurunkan stres. Kemungkinan, terdapat faktor eksternal lain seperti kondisi fisik, dukungan sosial, dan strategi coping yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres pasien dibandingkan *self healing* itu sendiri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Cristanto, R., & Wijayanti, C. (2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <http://eprints.aiskauniversitnf>
- Fauziah, F., & Emaliyawati, E. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. <https://jurnal./288>
- Fitriani, N., & Sari, D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan self healing pada pasien dengan gangguan psikosomatis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/j21>
- Fitriani, R., & Sari, D. (2021). Pengaruh Self Healing terhadap Kesehatan Mental pada Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(2), 112–120.
- Hajri, Z., & Suprayitna, M. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 17(1), 82–88. <https://doi.org/10.36911/pae2>
- Lazarus, R. S. (2020). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2022). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 046. <https://doi.org/10.35801/srj29>
- Moningka, B. L. M., Rampengan, S. H., & Jim, E. L. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Terkini Penyakit Jantung Hipertensi. *E-CliniC*, 9(1).
- Noviani, A. (2020). *Self Healing: Kekuatan Penyembuhan dari Dalam Diri*. Bandung: Psikogenesis.

- Nursalam, N., & Sari, D. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan krisis hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 91–96.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma. *Universitas Brawijaya Press*.
- Prihatin, K., Fatmawati, B. R., & Suprayitna, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 7–16. <https://doi.org/10.57267/jisv4>
- Rahmat, H. (2022). *Teori Stres dan Aplikasinya dalam Dunia Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sari, N. (2022). Hubungan Self Healing dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 88–95.
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Conference.upnvj.ac.id*, 6(2), 1–8.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suling, C., Gaghauna, E., & Santoso, B. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Sutikno, E. (2021). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Utami, W., & Lestari, D. (2022). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Self Healing Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 10(3), 134–141.
- WHO. (2023). *Global Health Estimates: Leading causes of death*. <https://www.who.int/>
- Wulandari, A., & Triyono, T. (2023). Analisis hubungan kejadian hipertensi pada dosen UIN Sulthan Thaha Saifuddin, Jambi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://journal./9>