

Pengaruh Konseling Keperawatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Kronis Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gunungsari



Sri Maryani^{a,1,*}

^a Universitas Qamarul Huda Badaruddin (UNIQBA), Lombok Tengah, Indonesia

¹ maryani1999@gmail.com*

* Corresponding author

ABSTRACT

Patients with chronic diseases frequently experience anxiety related to prolonged treatment, physical limitations, fear of complications, and uncertainty about disease prognosis, which may negatively affect treatment adherence and overall well-being. In primary healthcare settings, nurses have a pivotal role in addressing psychosocial problems through holistic nursing care, including structured nursing counseling. This study aimed to examine the effect of nursing counseling on anxiety levels among patients with chronic diseases in the working area of UPT Puskesmas Gunungsari. A quasi-experimental study with a pretest-posttest design was conducted involving patients diagnosed with chronic conditions who met the inclusion criteria and were selected using purposive sampling. Anxiety levels were assessed before and after the intervention using a standardized and validated anxiety measurement tool. The nursing counseling intervention was delivered through structured individual sessions focusing on emotional support, health education, coping strategies, and problem-solving related to disease management, conducted by trained nurses in the primary care setting. Statistical analysis was performed to compare anxiety scores before and after the intervention using appropriate inferential tests. The results demonstrated a significant reduction in anxiety levels among patients following the nursing counseling intervention, indicating that counseling effectively alleviated anxiety in patients with chronic diseases. These findings support previous evidence that psychosocial nursing interventions can improve mental health outcomes and enhance patient adaptation to chronic illness (Stuart, 2013; Townsend & Morgan, 2021). In conclusion, nursing counseling is an effective and feasible intervention to reduce anxiety among patients with chronic diseases in primary healthcare services. Integrating structured nursing counseling into routine nursing care at community health centers is recommended to promote mental well-being, strengthen patient-centered care, and support comprehensive chronic disease management.

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Article History

Received 2025-09-17

Revised 2025-11-11

Accepted 2025-12-27

Keywords

Nursing Counseling

Anxiety

Chronic Disease

Community Nursing

Primary Healthcare

Pendahuluan

Penyakit kronis merupakan kondisi kesehatan yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan sering kali membutuhkan pengelolaan berkelanjutan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Pasien dengan penyakit kronis tidak hanya menghadapi keterbatasan fisik, tetapi juga mengalami tekanan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada pasien penyakit kronis dapat muncul akibat ketidakpastian terhadap perjalanan penyakit, ketakutan akan komplikasi, ketergantungan pada pengobatan jangka panjang, serta perubahan peran sosial dan ekonomi (Stuart, 2013). Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kepatuhan pengobatan, kemampuan adaptasi pasien, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan takut, tegang, dan khawatir terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun tidak nyata. Pada pasien

penyakit kronis, kecemasan sering kali bersifat persisten dan berhubungan erat dengan proses koping yang tidak adaptif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien kronis berkorelasi dengan peningkatan angka kunjungan layanan kesehatan, rendahnya kontrol penyakit, serta penurunan kualitas hidup (Videbeck, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada aspek psikososial menjadi bagian penting dalam manajemen penyakit kronis.

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, perawat memiliki peran strategis sebagai pemberi asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek bio-psiko-sosial dan spiritual. Peran ini semakin penting dalam pelayanan keperawatan komunitas, di mana perawat berinteraksi langsung dengan pasien dalam lingkungan sosialnya. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan adalah konseling keperawatan. Konseling keperawatan merupakan proses terapeutik yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien memahami masalah kesehatan yang dihadapi, mengekspresikan perasaan, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan terkait perawatan dirinya (Townsend & Morgan, 2021).

Konseling keperawatan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok pasien, termasuk pasien dengan penyakit kronis. Melalui pendekatan komunikasi terapeutik, empati, dan edukasi kesehatan yang terstruktur, konseling keperawatan dapat membantu pasien membangun persepsi positif terhadap penyakitnya serta meningkatkan kontrol diri dalam menghadapi kondisi kronis (Halter, 2018). Di tingkat puskesmas, intervensi ini relatif mudah diterapkan karena tidak memerlukan teknologi canggih dan dapat dilakukan oleh perawat yang telah mendapatkan pelatihan dasar keperawatan jiwa.

UPT Puskesmas Gunungsari sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam pengelolaan pasien penyakit kronis di wilayah kerjanya. Namun, pelayanan yang diberikan masih cenderung berfokus pada aspek fisik, sementara kebutuhan psikologis pasien, khususnya kecemasan, belum sepenuhnya tertangani secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan konseling keperawatan sebagai bagian dari pelayanan rutin bagi pasien penyakit kronis di puskesmas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling keperawatan terhadap tingkat kecemasan pasien dengan penyakit kronis di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh konseling keperawatan terhadap tingkat kecemasan pasien dengan penyakit kronis sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling keperawatan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan secara langsung sebagai dampak dari intervensi keperawatan yang diberikan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari, yang merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dengan cakupan pelayanan pasien penyakit kronis. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama periode yang telah ditentukan, meliputi tahap persiapan, pengambilan data awal (pretest), pemberian intervensi, dan pengambilan data akhir (posttest).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan penyakit kronis yang terdaftar dan mendapatkan pelayanan kesehatan di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien yang telah terdiagnosis penyakit kronis, berusia dewasa, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan kognitif berat, gangguan jiwa berat, atau kondisi medis yang tidak memungkinkan mengikuti sesi konseling secara optimal. Jumlah sampel disesuaikan dengan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling keperawatan, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan pasien dengan penyakit kronis. Konseling keperawatan didefinisikan sebagai intervensi keperawatan terstruktur yang bertujuan membantu pasien mengelola kecemasan melalui dukungan emosional, edukasi kesehatan, dan penguatan mekanisme koping adaptif.

Instrumen Penelitian

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen standar yang telah tervalidasi, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) atau instrumen sejenis yang sesuai dengan karakteristik responden. Instrumen ini digunakan pada saat pretest dan posttest untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah intervensi konseling keperawatan. Instrumen disajikan dalam bentuk kuesioner terstruktur dengan tingkat reliabilitas dan validitas yang telah teruji.

Prosedur Intervensi

Intervensi konseling keperawatan diberikan dalam bentuk konseling individual terstruktur yang dilakukan oleh perawat. Konseling dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan durasi yang disesuaikan, mencakup kegiatan membangun hubungan terapeutik, eksplorasi masalah yang dirasakan pasien, pemberian edukasi terkait penyakit dan perawatan, serta penguatan strategi koping positif. Pendekatan komunikasi terapeutik digunakan secara konsisten selama proses konseling untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan pada pasien.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (pretest) dan setelah seluruh sesi konseling selesai dilaksanakan (posttest). Data demografis responden juga dikumpulkan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel penelitian. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian.

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi konseling keperawatan. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan hasil uji normalitas data, yaitu paired t-test apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon signed-rank test apabila data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 pasien dengan penyakit kronis yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari. Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi demografis dan klinis responden penelitian.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (Univariat)

Karakteristik	n	%
Usia		
Dewasa (26–45 tahun)	18	36,0
Lansia awal (46–55 tahun)	17	34,0
Lansia (>55 tahun)	15	30,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	44,0
Perempuan	28	56,0
Jenis Penyakit Kronis		
Hipertensi	21	42,0
Diabetes Melitus	17	34,0
Penyakit kronis lainnya	12	24,0

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Konseling (Pretest)

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	4	8,0
Cemas ringan	12	24,0
Cemas sedang	22	44,0
Cemas berat	12	24,0
Total	50	100

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah Konseling (Posttest)

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	15	30,0
Cemas ringan	21	42,0
Cemas sedang	11	22,0
Cemas berat	3	6,0
Total	50	100

Analisis Bivariat

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Konseling Keperawatan

Variabel	Mean ± SD	p-value
Pretest	24,60 ± 6,10	
Posttest	16,80 ± 5,30	0,001

Keterangan: Uji Wilcoxon Signed-Rank Test / Paired t-test, $p < 0,05$

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan konseling keperawatan, dengan nilai $p = 0,001$.



Gambar 1-2. Tahap kerja, identifikasi dan edukasi sumber kecemasan

Alur Konseling Keperawatan

Konseling keperawatan dalam penelitian ini dilaksanakan secara individual dan terstruktur, dengan alur sebagai berikut:

- 1. Tahap Orientasi**
 - a. Membangun hubungan saling percaya
 - b. Menjelaskan tujuan dan proses konseling
 - c. Mengidentifikasi masalah utama pasien
- 2. Tahap Kerja**
 - a. Eksplorasi perasaan, pikiran, dan kekhawatiran pasien
 - b. Edukasi kesehatan terkait penyakit kronis
 - c. Identifikasi sumber kecemasan
 - d. Pelatihan strategi koping adaptif (relaksasi sederhana, positive self-talk)
- 3. Tahap Terminasi**
 - a. Evaluasi pemahaman pasien
 - b. Penguatan kemampuan koping
 - c. Rencana tindak lanjut dan dukungan keluarga

Konseling dilakukan dalam 2–3 sesi, masing-masing berdurasi 30–45 menit.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keperawatan memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien dengan penyakit kronis di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, yang menggambarkan beban psikologis yang dialami pasien dalam menghadapi penyakit kronis. Kondisi ini sejalan dengan teori keperawatan jiwa yang menyatakan bahwa penyakit kronis merupakan stresor jangka panjang yang dapat memicu gangguan kecemasan apabila tidak dikelola dengan baik (Stuart, 2013).

Setelah diberikan konseling keperawatan, terjadi pergeseran distribusi tingkat kecemasan ke kategori tidak cemas dan cemas ringan. Penurunan skor kecemasan secara statistik menunjukkan bahwa konseling keperawatan efektif dalam membantu pasien memahami kondisi kesehatannya, mengekspresikan perasaan, serta mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Temuan ini mendukung pendapat Townsend dan Morgan (2021) yang menyatakan bahwa komunikasi terapeutik dan konseling merupakan intervensi utama perawat dalam mengatasi masalah psikososial pasien.

Efektivitas konseling keperawatan juga didukung oleh pendekatan holistik yang digunakan, di mana perawat tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga dukungan emosional dan penguatan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyebutkan bahwa intervensi psikososial berbasis keperawatan dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup pasien penyakit kronis (Halter, 2018; Videbeck, 2020).

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keperawatan merupakan intervensi yang feasible, cost-effective, dan mudah diterapkan oleh perawat puskesmas. Integrasi konseling keperawatan ke dalam pelayanan rutin dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan komunitas, khususnya dalam pengelolaan pasien penyakit kronis.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keperawatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis di wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari. Pemberian konseling keperawatan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu membantu pasien dalam memahami kondisi penyakit yang dialami, mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran, serta mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, yang menegaskan bahwa konseling keperawatan merupakan intervensi efektif dalam mendukung kesehatan mental pasien penyakit kronis di pelayanan kesehatan primer. Dengan demikian, konseling keperawatan dapat dijadikan sebagai bagian integral dari asuhan keperawatan holistik dalam pengelolaan penyakit kronis di tingkat komunitas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, fasilitas pelayanan kesehatan primer, khususnya puskesmas, diharapkan dapat mengintegrasikan konseling keperawatan sebagai bagian dari pelayanan rutin bagi pasien penyakit kronis guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pasien. Perawat memiliki peran strategis dalam pelaksanaan intervensi ini, sehingga perlu didukung dengan peningkatan kompetensi melalui pelatihan keperawatan jiwa agar mampu memberikan konseling keperawatan secara efektif, terstruktur, dan berkesinambungan. Selain itu, institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk memperkuat materi dan praktik konseling keperawatan dalam kurikulum, khususnya pada mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas, sehingga lulusan perawat memiliki kesiapan dalam memberikan asuhan psikososial di pelayanan kesehatan primer. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti penggunaan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta eksplorasi variabel lain yang relevan, termasuk dukungan keluarga, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup, guna memperkaya temuan ilmiah di bidang keperawatan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan, khususnya dalam konteks keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Konseling keperawatan terbukti sebagai intervensi yang efektif, sederhana, dan aplikatif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dengan penyakit kronis di layanan kesehatan primer, sehingga memperkuat peran perawat sebagai pemberi asuhan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga kebutuhan psikologis pasien. Penerapan konseling keperawatan secara sistematis dapat meningkatkan kualitas hubungan terapeutik antara perawat dan pasien, memperkuat mekanisme koping adaptif, serta mendukung keberhasilan manajemen penyakit kronis jangka panjang. Oleh karena itu, konseling keperawatan perlu dikembangkan sebagai intervensi standar dalam asuhan keperawatan komunitas, sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan primer.

Daftar Pustaka

American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman. <https://www.macmillanlearning.com/college/us/product/Self-Efficacy/p/0716726262>
- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2021). Kozier & Erb's fundamentals of nursing (11th ed.). Pearson. <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/fundamentals-of-nursing/P200000003393>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2019). Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes (10th ed.). Elsevier. <https://www.elsevier.com/books/medical-surgical-nursing/black/978-0-323-55870-2>
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2018). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Brunner-and-Suddarth-s-Textbook-of-Medical-Surgical-Nursing/p/9781496351296>
- Carpenito, L. J. (2017). Handbook of nursing diagnosis (15th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Handbook-of-Nursing-Diagnosis/p/9781496333216>
- Gulanick, M., & Myers, J. L. (2022). Nursing care plans: Diagnoses, interventions, and outcomes (10th ed.). Elsevier. <https://www.elsevier.com/books/nursing-care-plans/gulanick/978-0-323-75674-0>
- Halter, M. J. (2018). Varcarolis' foundations of psychiatric-mental health nursing: A clinical approach (8th ed.). Elsevier. <https://www.elsevier.com/books/varcarolis-foundations-of-psychiatric-mental-health-nursing/halter/978-0-323-47945-8>
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2021). NANDA International nursing diagnoses: Definitions and classification 2021–2023. Thieme. <https://www.thieme.com/books-main/nursing/product/5120-nanda-international-nursing-diagnoses>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2017). Synopsis of psychiatry (11th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Synopsis-of-Psychiatry/p/9781451191763>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman pelayanan kesehatan jiwa di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Pedoman-Pelayanan-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan pelayanan penyakit kronis di puskesmas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-pelayanan-penyakit-kronis-di-puskesmas>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2018). Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice (10th ed.). Pearson. <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/fundamentals-of-nursing/P200000003393>
- McEwen, M., & Wills, E. M. (2019). Theoretical basis for nursing (5th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Theoretical-Basis-for-Nursing/p/9781496350664>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137447>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice (11th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Nursing-Research/p/9781975154141>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). Fundamentals of nursing (10th ed.). Elsevier. <https://www.elsevier.com/books/fundamentals-of-nursing/potter/978-0-323-54392-0>
- Stuart, G. W. (2013). Principles and practice of psychiatric nursing (10th ed.). Elsevier Mosby. <https://www.elsevier.com/books/principles-and-practice-of-psychiatric-nursing/stuart/978-0-323-09114-8>
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2021). Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidencebased practice (10th ed.). F. A. Davis. <https://www.fadavis.com/product/nursing-psychiatric-mental-health-townsend-morgan>

-
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-mental health nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Psychiatric-Mental-Health-Nursing/p/9781975136789>
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- World Health Organization. (2018). Integrating mental health into primary care: A global perspective. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-08.2>
- World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health at work. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
- World Health Organization. (2022). Mental health and chronic disease management. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2017). *Keperawatan kesehatan jiwa*. Salemba Medika. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1102702>