

## PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF DENGAN MEDIA *FLASH CARD* TERHADAP KETIDAKBERDAYAAN PASIEN REHABILITASI PASCA STROKE

Yesi Merwanda<sup>1</sup>, Yetty Mariani Tambun<sup>2</sup>, Heni Nurhaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Indonesia

### Info Artikel

### Abstrak

#### Genesis Naskah:

Received: 30 July 2024  
Revised: 28 November 2024  
Accepted: 30 November 2024  
Available Online: 30  
November 2024

#### Kata Kunci:

Afirmasi Positif, *Flash Card*, Ketidakberdayaan, Rehabilitasi Pasca Stroke

Ketidakberdayaan merupakan masalah psikososial yang dialami seseorang dengan munculnya perasaan tidak memiliki kendali dan kurangnya kontrol atas situasi saat ini atau yang akan datang. Dampak dari ketidakberdayaan apabila tidak di tangani dapat berpotensi menjadi keputusan bahkan risiko untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi afirmasi positif dengan media *flash card* terhadap ketidakberdayaan pasien rehabilitasi pasca stroke. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi-experiment control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien rehabilitasi pasca stroke di RS Pusat Otak Nasional dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang dengan menggunakan teknik *probability sampling terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol*. Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mengalami ketidakberdayaan sedang sebanyak 21 responden (52,5%), ketidakberdayaan berat sebanyak 14 responden (35%), dan ringan sebanyak 5 orang (12,5%). Hasil analisis uji kesetaraan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara afirmasi positif dengan media *flash card* terhadap ketidakberdayaan pasien rehabilitasi pasca stroke dengan nilai  $p\text{ value} = 0.001$ . tidak ada pengaruh usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan terhadap ketidakberdayaan ( $p\text{-value} > 0.05$ ). Hasil uji *t-test* rata-rata nilai tingkat ketidakberdayaan pada kelompok intervensi yaitu *pretest* sebesar 58.98 dan *posttest* sebesar 28.78, dan rata-rata nilai tingkat ketidakberdayaan pada kelompok kontrol yaitu *pretest* sebesar 58.43 dan *posttest* sebesar 36.33. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan pasien rehabilitasi pasca stroke untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mencintai diri sendiri dengan melakukan afirmasi positif rutin setiap hari.

## THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATIONS ON THE HELPLESSNESS OF POST-STROKE REHABILITATION PATIENTS

#### Keywords:

Flash Cards, Helplessness, Post-Stroke Rehabilitation, Positive affirmations

#### Abstract

Helplessness is a psychosocial problem experienced by a person with feelings of lack of control and lack of control over current or future situations. The impact of helplessness if not handled can potentially lead to hopelessness and even the risk of suicide. This study aims to identify the effect of positive affirmation therapy with flash card media on helplessness in post-stroke rehabilitation patients. This study used a quantitative method of quasi-experiment control group design. The population in this study were all post-stroke rehabilitation patients at the National Brain Center Hospital with a sample size of 80 people using probability sampling technique divided into experimental and control groups. The results of univariate analysis in this study showed that the majority experienced moderate helplessness as many as 21 respondents (52.5%), severe helplessness as many as 14 respondents (35%), and mild as many as 5 people (12.5%). The results of the equality test analysis between the experimental group and the control group showed that there was a relationship between positive affirmations with flash card media on the helplessness of post-stroke rehabilitation patients with a  $p\text{ value} = 0.001$ . There is no effect of age, gender, and education level on helplessness ( $p\text{-value} > 0.05$ ). The results of the *t-test* test showed that the average value of the level of helplessness in the intervention group was *pretest* of 58.98 and *posttest* of 28.78, and the average value of the level of helplessness in the control group



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright © 2024 by Author.  
Published by Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Jakarta I

---

*was pretest of 58.43 and posttest of 36.33. This research is expected to be used by post-stroke rehabilitation patients to increase self-confidence and love themselves by doing routine positive affirmations every day*

---

***Korespondensi Penulis:***

***Yetty Mariani Tambun***

*Jl. Wijaya Kusuma, Pondok Labu, Jakarta Selatan, Indonesia*

*Email: [yettymarianitambun@gmail.com](mailto:yettymarianitambun@gmail.com)*

---

## Pendahuluan

Perubahan dalam gaya hidup memiliki dampak yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah stroke. Stroke merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) paling berbahaya yang menjadi situasi medis darurat yang harus diidentifikasi dan direncanakan perawatannya dengan benar. Stroke terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu, sehingga mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat (Sari, 2022). Stroke terjadi akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak dikarenakan otak kehilangan darah yang membawa oksigen sehingga terjadi kematian jaringan atau sel otak (Ferawati et al., 2020).

Data *World Stroke Organization* (2022) menunjukkan bahwa stroke menempati posisi ke tiga dari penyebab kematian di dunia seperti penyakit kanker dan penyakit jantung. Secara global, terdapat lebih dari 101 juta orang yang mengalami stroke dalam 30 tahun terakhir, sejak tahun 1992-2022. Berdasarkan usia, mayoritas terjadi stroke sebanyak pada usia 70 tahun ke atas sebanyak 67% dan pada usia 15-49 tahun terjadi sebanyak 22%. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 56% pada wanita dan 44% pada pria.

Survey Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia, yaitu 8,3%. Tiga provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi stroke tertinggi, yaitu DI Yogyakarta 11,4% , Sulawesi Utara 11,3%, dan DKI Jakarta memiliki prevalensi stroke sebesar 10,7%. Dan terendah Papua pegunungan 0,9%. Kejadian stroke paling tinggi terjadi pada kelompok usia 75 tahun ke atas mencapai 50,2%, sementara kelompok usia 15-24 tahun memiliki tingkat kejadian terendah, yaitu 0,6%. Berdasarkan jenis kelamin sebesar 11% stroke terjadi pada laki-laki dan 10,9% terjadi pada perempuan.

Penyakit stroke terjadi secara mendadak yang dapat mempengaruhi pasien maupun keluarganya sehingga memiliki dampak yang sangat signifikan bagi kehidupan. Banyak yang tidak siap

menghadapi konsekuensi, seperti kecacatan dan proses rehabilitasi akibat stroke sehingga pasien memerlukan dukungan pasca stroke. Pasca stroke, berbagai ketidakmampuan fungsional dapat terjadi, seperti gangguan fungsi motorik, kognitif, persepsi, visual, kesehatan emosional dan mental, serta masalah verbal. Pasien dapat mengalami satu atau lebih jenis gangguan tersebut secara keseluruhan (Athiutama & Trulianty, 2021).

Pada pasien pasca stroke akan menjalani pengobatan untuk memulihkan kondisi salah satunya melalui program rehabilitasi (Stroke Foundation, 2023). Rehabilitasi pasca stroke merupakan proses yang berpusat pada pasien dan dilakukan dengan tujuan memaksimalkan kemandirian fungsional pasien (Whitehead & Baalbergen, 2019). Tindakan rehabilitasi pada pasien stroke, meliputi fisioterapi, terapi okupasi, dan terapi wicara. Tindakan tersebut mendukung pemulihan pasien secara holistik (Firdaus et al., 2020).

Adapun perubahan yang sering terjadi pada pasien pasca stroke, yaitu perubahan fisik dan psikologis. Secara fisik, pasien mengalami *hemiparesis* (kelemahan), *hemiplegia* (paralisis), *afasia* (penurunan kemampuan berkomunikasi), *disatria* (kesulitan dalam berbicara), *disfagia* (gangguan menelan), dan mengalami perubahan penglihatan. Secara psikologis, pasien mengalami labilitas emosional yang ditandai dengan perubahan suasana hati secara cepat, seperti menangis ataupun tertawa, depresi ditandai dengan perasaan sedih, ketidakberdayaan serta keputusan. Berbagai perubahan yang terjadi pada pasien stroke dapat menyebabkan ketidakberdayaan (Gillen & Nilsen, 2021).

Ketidakberdayaan merupakan masalah psikososial yang diakibatkan oleh reaksi seseorang terhadap penyakit yang dialaminya sehingga memunculkan persepsi bahwa tindakan yang dilakukannya tidak akan mempengaruhi hasil yang diinginkan dan kurangnya kontrol terhadap situasi saat ini atau yang akan datang (Mundakir, 2021).

Dampak dari ketidakberdayaan yang dialami pasien stroke yaitu, adanya ketidakpuasan dan frustrasi terhadap ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas serta merasa tidak mampu dalam melakukan perawatan diri. Selain itu, pasien terlihat enggan mengungkapkan perasaan yang dirasakan dan ekspresi tampak murung. Pasien juga akan selalu berfikir negatif sehingga sulit untuk mengubah kearah yang positif (Modjo et al., 2022).

Penelitian Modjo et al (2022) di RSUD Prof dr.Aloei Saboe menunjukkan bahwa pasien stroke mayoritas mengalami ketidakberdayaan yaitu sebanyak 86,7%, dan yang tidak mengalami ketidakberdayaan sebanyak 13,3%. Penelitian Nuraliyah & Burmanajaya (2019) menunjukkan bahwa pasien pasca stroke mengalami beberapa ketidakberdayaan, yaitu ketidakberdayaan

secara emosional sebanyak 46 orang (85,2%), ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sebanyak 40 orang (74,1%), ketidakberdayaan secara verbal sebanyak 33 orang (61%), dan ketidakberdayaan dalam tanggung jawab sebanyak 29 orang (53,7%). Secara spesifik, hasil penelitian menunjukan bahwa respon ketidakberdayaan paling tinggi terjadi pada aspek emosional sebagai dampak dari kondisi stroke yang dialami.

Penelitian Suharsono (2022) mengatakan bahwa pasien pasca stroke mayoritas memiliki harga diri sedang sebanyak 60% dan harga diri rendah sebanyak 13,3%, hal ini di sebabkan karena stroke dapat mengakibatkan kehilangan fungsi fisik sehingga mengakibatkan terjadinya harga diri negatif. Pasien yang mempunyai harga diri rendah, akan meyakini dan memandang bahwa dirinya tak berdaya.

Wahyudi & Burnamajaya (2020) mengatakan bahwa masalah ketidakberdayaan perlu ditangani dengan tepat karena dapat berpotensi menjadi risiko bunuh diri, keputusan terdapat hubungan antara konsep diri dengan ketidakberdayaan dan risiko bunuh diri. (Ramadia et al., 2019; Hermawati et al., 2022) mengatakan

bahwa salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidakberdayaan yaitu dengan membantu pasien dalam pengambilan keputusan terkait pengobatan dan dengan melakukan terapi kognitif untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Upaya untuk mengubah pikiran negatif/tidak logis menjadi positif yaitu melalui afirmasi positif

Afirmasi merupakan konsep terapeutik perilaku kognitif (*cognitive behavior*) dengan menekankan pemberian instruksi pada diri sendiri dalam mengatasi masalah secara lebih efektif (Amalia, 2020). Afirmasi dapat diartikan bahwa individu mampu menerima keadaan yang tidak menyenangkan. Afirmasi positif memiliki tujuan dan manfaat untuk membantu seseorang membangun suasana yang positif, meningkatkan energi, membawa hal positif dalam kehidupan seseorang dan merubah pikiran negatif menjadi positif (Islamari et al., 2022).

Peran perawat meliputi pemberi asuhan keperawatan, pendidik, peneliti. Dalam afirmasi positif perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan yang melakukan Intervensi dalam mengatasi ketidakberdayaan terdiri dari tindakan keperawatan generalis dan spesialis salah satunya yaitu mampu menyampaikan masalah yang dihadapi klien, mampu meningkatkan pemikiran positif dan mampu melatih afirmasi positif. (Hermawati et al., 2022). Peneliti perlu mengembangkan media yang kreatif, inovatif, interaktif dan sederhana dengan menggunakan *flash card* didalam penerapan afirmasi positif.

Fitriani et al (2022) mengatakan bahwa *flash card* merupakan kartu yang efektif berisi gambar, teks, atau tanda simbol yang digunakan untuk membantu mengingatkan atau mengarahkan serta merangsang pikiran dan minat seseorang. Penelitian Andriani (2023) mengatakan bahwa ada pengaruh pengetahuan pasien Diabetes Melitus sebelum dan sesudah diberikan informasi penggunaan insulin melalui media *flash card* dengan nilai P-Value 0,001.

Penelitian sebelumnya mayoritas

mendapatkan data pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, kecemasan, dan peningkatan kepercayaan diri individu. Sampai saat ini masih belum ditemukan penelitian mengenai pengaruh afirmasi positif pada pasien rehabilitasi pasca stroke.

### Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *quasi eksperimen control group design* dengan melakukan pretest dan posttest kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien rehabilitasi pasca stroke yang melakukan perawatan di RS PON sebanyak 2881 orang. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus minimal *sample size* sehingga total jumlah sampel 80 responden (kelompok intervensi dan kelompok kontrol).

Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. Kriteria inklusi yaitu pasien rehabilitasi pasca stroke, usia 18-65 tahun, bisa diajak berkomunikasi, memiliki pendengaran dan penglihatan yang baik, bersedia menjadi responden dan kooperatif, skor ketidakberdayaan yang diukur dengan menggunakan instrumen *Learned Helplessness Scare (LHS)* > 33. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien dengan kondisi medis yang serius, tidak bisa diajak berkomunikasi, mempunyai gangguan mental, pendengaran dan penglihatan, tidak bersedia menjadi responden, dan memiliki ketidakberdayaan < 33.

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Pusat Otak Nasional selama 6 minggu (Mei-Juni 2024). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Learned Helplessness Scale (LHS)* yang di adopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Efendi (2021), Standar Operasional Prosedur Afirmasi positif, dan media yang digunakan adalah *flash card*. Hasil uji validitas dan reabilitas kuesioner telah dinyatakan valid dengan hasil  $r$  tabel <  $r$  hitung.

Penelitian ini adalah uji coba afirmasi positif dengan media *flash card* yang yang diberikan kepada kelompok intervensi selama 3 kali

pertemuan dalam 3 hari berturut-turut dalam rentang waktu selama 6 minggu (Mei-Juni 2024). Pada *pretest* diberikan kuesioner ketidakberdayaan untuk menilai tingkat ketidakberdayaan, kemudian pasien akan diberikan afirmasi positif dengan media *flash card* dan pada hari terakhir responden akan melakukan *posttest* dengan diberikan kembali kuesioner ketidakberdayaan untuk menilai tingkat ketidakberdayaan. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan afirmasi positif tanpa menggunakan media *flash card*.

Analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS. Data diuji dengan frekuensi dan uji korelasi. Data numerik, yaitu tingkat ketidakberdayaan pre dan posttest dilakukan dengan uji t test dependen dan independent untuk melihat pengaruh pada kelompok intervensi dan kontrol. Dilakukan uji normalitas data dengan uji wilcoxon. Uji etik telah dilakukan dan dinyatakan lulus etik dengan nomor: 359/KEPK-TJK/III/2024.**Hasil**

**Tabel 1. Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Responden**

No	Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		n	%	n	%
<b>1</b>	<b>Ketidakberdayaan</b>				
	Ringan	5	12,5	5	12,5
	Sedang	21	52,5	23	57,5
	Berat	14	35,0	12	30,0
<b>2</b>	<b>Usia</b>				
	Dewasa	2	5	0	0
	Usia Pertengahan	10	25	15	37,5
	Lansia	28	70	22	55
<b>3</b>	<b>Jenis Kelamin</b>				
	Laki-laki	25	62,5	28	70
	Perempuan	15	37,5	12	30
<b>4</b>	<b>Pendidikan</b>				
	SD	5	12,5	0	0
	SMP	4	10	6	15
	SMA	22	55	31	77,5
	Perguruan Tinggi	9	22,5	3	7,5
	Total	40	100	40	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 80 orang. Mayoritas responden dengan kategori usia lansia, sebanyak 50 orang lansia akhir (63%), lansia awal 25 orang (30%), kategori usia remaja akhir sebanyak 2 orang (3%),

dewasa akhir 2 orang (3%), dan dewasa awal 1 orang (1%). Kategori Jenis Kelamin yaitu laki-laki sebanyak 53 orang (66%) dan perempuan sebanyak 27 orang (34%). Kategori pendidikan, mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 53 orang (66%), perguruan tinggi sebanyak 12 orang (15%), SMP sebanyak 10 orang (13%) dan SD sebanyak 5 orang (6%).

**Tabel 2. Gambaran Tingkat Ketidakberdayaan Pasien Rehabilitasi Pasca Stroke Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Afiriasi Positif dengan Media Flash Card**

Tingkat Ketidakberdayaan	Kelompok Kontrol			
	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Ringan	5	12,5	16	40
Sedang	23	57,5	20	50
Berat	12	30	4	10
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Tabel 2. menunjukkan hasil analisis data kelompok intervensi bahwa mayoritas tingkat ketidakberdayaan responden saat *pre test* yaitu sedang sebanyak 21 orang (52,5%), berat sebanyak 14 orang (35%) dan ringan sebanyak 5 orang (12,5%). Sedangkan pada saat *post test*, tingkat ketidakberdayaan responden yaitu ringan sebanyak 37 orang (92,5%), dan sedang sebanyak 3 orang (7,5%).

**Tabel 3. Tingkat Ketidakberdayaan Pasien Rehabilitasi Pasca Stroke Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Afiriasi Positif dengan Media Flash Card**

Tingkat Ketidakberdayaan	Kelompok Intervensi			
	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Ringan	5	12,5	37	92,5
Sedang	21	52,5	3	7,5
Berat	14	35	0	0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Table 3. menunjukkan hasil analisis data kelompok intervensi menunjukkan bahwa tingkat

ketidakberdayaan responden saat *pre test* yaitu ringan sebanyak 5 orang (12,5%), sedang sebanyak 23 orang (57,5%), dan berat sebanyak 12 orang (30%). Sedangkan saat *post test* tingkat ketidakberdayaan responden yaitu ringan sebanyak 16 orang (40%), sedangsebanyak 20 orang (50%), dan berat sebanyak 4 orang (10%).

**Tabel 4. Pengaruh Afiriasi Positif dengan Media *Flash Card* Terhadap Ketidakberdayaan Pasien Rehabilitasi Pasca Stroke**

Variabel	Kelompok Intervensi			
	n	Mean	( $\Delta$ ) <i>Correlation</i>	P-value
<b>Ketidakberdayaan</b>				
Pre-test	40	58.98	0.353	0.001
Post-test	40	28.78		
Variabel	Kelompok Kontrol			
	n	Mean	( $\Delta$ ) <i>Correlation</i>	P-value
<b>Ketidakberdayaan</b>				
Pre-test	40	58.43	0.425	0.001
Post-test	40	36.33		

Setelah dilakukan uji *t-test independent* menunjukkan adanya perubahan rata-rata nilai tingkat ketidakberdayaan pada kelompok intervensi sebelum diberikan afiriasi positif dengan media *flash card* sebesar 58.98 dengan *correlation* 0,353 dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 28.78 dengan *correlation* 0,353 dan didapatkan nilai p-value 0.001. Sedangkan rata-rata nilai tingkat ketidakberdayaan pada kelompok kontrol sebelum diberikan afiriasi positif tanpa menggunakan media *flash card* sebesar 58.43 dengan *correlation* 0.425 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 36.33 dengan *correlation* 0.425 dan didapatkan nilai p-value 0.001.

Hasil analisis dengan menggunakan uji parametrik yaitu *t-test independent* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat ketidakberdayaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan

afirmasi positif dengan media *flash card* dan tanpa menggunakan media *flash card*.

orang (8%) dengan nilai p-value 0.375 artinya tidak signifikan karena p-value >0,05.

**Tabel 5.**  
**Distribusi Faktor *Confounding* dengan Tingkat Ketidakberdayaan Pasien Rehabilitasi Pasca Stroke**

Tabel 5. menunjukkan hasil analisis data mayoritas

	Ketidakberdayaan						p-value
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
1	Usia						
	Dewasa	1	2.5	1	2.5	0	0
	Usia Pertengahan	1	2.5	5	12.5	5	12.5
	Lansia	3	7.5	15	37.5	9	22.5
2	Jenis Kelamin						
	Laki-laki	23	57.5	2	5	0	0
	Perempuan	14	35	1	2.5	0	0
3	Tingkat Pendidikan						
	SD	3	7.5	2	5	0	0
	SMP	3	7.5	0	0	0	0
	SMA	22	55	1	2.5	0	0
	Perguruan Tinggi	9	22.5	1	2.5	0	0

responden pada kategori usia yaitu lansia dengan tingkat ketidakberdayaan berat sebanyak 9 orang (22,5%), pada kategori jenis kelamin yaitu mayoritas terdapat pada laki-laki dengan tingkat ketidakberdayaan ringan sebanyak 23 orang (57,5%), pada kategori tingkat Pendidikan mayoritas SMA dengan tingkat ketidakberdayaan ringan sebanyak 22 orang (55%).

Kelompok intervensi mayoritas terdapat pada kelompok lansia sebanyak 27 orang (67,5%), usia pertengahan sebanyak 11 orang (27,5%) dan usia dewasa sebanyak 2 orang (5%), dengan nilai p-value 0.208 artinya tidak signifikan karena p-value >0,05. Kategori jenis kelamin mayoritas terdapat pada laki-laki sebanyak 25 orang (62%) dan perempuan sebanyak 15 orang (38%) dengan nilai p-value 0.079 artinya tidak signifikan karena p-value >0,05. Kategori tingkat pendidikan mayoritas dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 23 orang (56%), perguruan tinggi sebanyak 10 orang (23%), SD sebanyak 5 orang (13%), dan SMP sebanyak 3

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi afirmasi positif dengan media *flash card* terhadap ketidakberdayaan pasien rehabilitasi pasca stroke. Hal ini dibuktikan pula oleh penelitian Aliwu et al (2023) mengatakan bahwa terapi afirmasi positif merupakan terapi yang pikiran yang menanamkan nilai positif pada pikiran pasien sehingga pasien menjadi merasa yakin terhadap keinginannya dan akan berusaha untuk mewujudkan selain itu terapi afirmasi positif dapat membangkitkan kepercayaan diri pasien. Penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap *quality of life* (kualitas hidup) pasien harga diri rendah dengan nilai p=0,001.

Taylor (2022) menyebutkan bahwa afirmasi positif adalah pernyataan positif yang diucapkan kepada diri sendiri (*self-talk*) secara berulang kali. Penggunaan afirmasi positif setiap hari dapat membantu orang mengatasi rasa takut dan keraguan diri, membangun kepercayaan diri, dan lebih percaya pada kemampuan mereka sendiri.

Peneliti menggunakan media *flash card* sebagai *novelty* dalam penelitian, hal ini di dukung oleh peneliti terdahulu mengenai manfaat *flash card*. Widyawati (2020) mengatakan bahwa *flash card* merupakan kartu belajar yang efektif untuk membantu mengingatkan atau mengarahkan seseorang kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang ada pada kartu. Rahmadina et al (2023) mengatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pasien diabetes melitus sebelum dan sesudah diberikan informasi penggunaan insulin melalui media *flash card* dengan nilai *P-Value* 0,001.

Pada penelitian ini tidak ada pengaruh antara usia dengan ketidakberdayaan. Didukung oleh penelitian Cheong et al (2021) insiden stroke pada individu berusia 30-40 tahun yang memiliki

tanggung jawab terhadap keluarga meningkat. Namun, pada pasien stroke yang lebih muda, faktor-faktor seperti beban keuangan dan ketidakmampuan untuk menjadi produktif menyebabkan depresi dan kurangnya motivasi rehabilitasi yang mempengaruhi hasil terapinya. Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ketidakberdayaan dengan nilai  $p$ -value 0.079, Sejalan dengan penelitian Abdu et al (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas hidup pasien pasca stroke yang mengalami ketidakberdayaan dengan nilai  $\rho > \alpha$ . Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat ketidakberdayaan dengan nilai  $p$ -value 0.375. Hal ini sejalan dengan penelitian Priasmoro et al (2021) mengatakan bahwa ketidakberdayaan tidak hanya terjadi pada tingkat pendidikan menengah kebawah tetapi 54% terjadi pada jenjang pendidikan tinggi, pendidikan disini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang dapat menyerap informasi, menyelesaikan masalah dan berperilaku hidup sehat. Pendidikan klien rata-rata berpendidikan tinggi, hal lain yang memungkinkan menjadi penyebab terjadinya stroke adalah gaya hidup sehingga menyebabkan ketidakberdayaan.

### Kesimpulan

Karakteristik responden terdiri dari kategori usia mayoritas responden berada pada usia lansia mulai dari usia 46-65 tahun. Didapatkan untuk kategori jenis kelamin mayoritas pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 53 orang (66%). Pada kategori pendidikan mayoritas responden berada pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 54 responden (67%).

Afirmasi positif dengan media *flash card* lebih besar menurunkan tingkat ketidakberdayaan daripada afirmasi positif tanpa menggunakan media *flash card*. Hasil penelitian ini didapatkan nilai sig (2-tailed) atau  $p$ -value 0.001 dapat disimpulkan bahwa antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap tingkat

ketidakberdayaan pasien rehabilitasi pasca stroke. Bahwa kelompok intervensi yang diberikan afirmasi positif dengan media *flash card* dapat menurunkan tingkat ketidakberdayaan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan afirmasi positif tanpa menggunakan media *flash card*. Tidak ada pengaruh usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan terhadap ketidakberdayaan ( $p$ -value  $>$  0.05). Penelitian ini diharapkan dapat digunakan pasien rehabilitasi pasca stroke untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mencintai diri sendiri dengan melakukan afirmasi positif rutin setiap hari.

### Saran

Penulis memiliki beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi semua pihak, yaitu :

- a. Bagi pasien  
Hasil penelitian ini bisa jadi informasi bagi masyarakat khususnya pasien rehabilitasi pasca stroke sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mencintai diri sendiri dengan afirmasi positif yang dilakukan rutin setiap hari
- b. Bagi peneliti berikutnya  
Penelitian ini bisa menjadi sumber informasi untuk mempelajari tentang adanya korelasi antara afirmasi positif dengan tingkat ketidakberdayaan, peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai pengaruh lingkungan sosial, hubungan antara semua kalangan usia terhadap ketidakberdayaan pasien rehabilitasi pasca stroke, dan mengkaji fisik pasien rehabilitasi pasca stroke sebagai penunjang data lainnya

### Daftar Pustaka

- Abdu, S., Satti, Y. C., Payung, F., & Soptan, H. A. (2022). Analisis Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Berdasarkan Karakteristik. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 50–59. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.10>
- Aliwu, L. S., Firmawati, & Pakaya, A. W. (2023b). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap

- Quality Of Life(KualitasHidup)Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Termometer: Jurnal Ilmiah IlmuKesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207.  
<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/1207/1172>
- Amalia, U. (2020). Positive Affirmation In Education Of Youth Characters In The Millennial Era. *IJAGC: International Journal of Applied Guidance Counseling*, 1(1), 28–35.  
<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/IJAGC/article/view/1047/644>
- Athiutama, A., & Trulianty, A. (2021). Karakteristik dan hubungannya dengan kualitas hidup pasien pasca stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 3(1), 13–20. <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/29/22>
- Cheong, M. J., Kang, Y., & Kang, H. W. (2021). Psychosocial Factors Related to Stroke Patients' Rehabilitation Motivation: A Scoping Review and Meta-Analysis Focused on South Korea. *National Center for Biotechnology Information*.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare9091211>
- Firdaus, A. S. N., Harmayetty, H., & Ni'mah, L. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Rehabilitasi Dengan Kemandirian Pasien Pasca Stroke. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 9(1), 26.  
<https://doi.org/10.20473/cmsnj.v9i1.19068>
- Fitriani, E., Waspodo, M., & Gatot, M. (2022). *Monograf Media Flash Card Baca Kata Digital Untuk Anak Usia Dini* (R. Hartono (ed.); 1st ed.). Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.  
<https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/378906-monograf-media-flash-card-baca-kata-digi-c1e4d851.pdf>
- Gillen, G., & Nilsen, D. M. (2021). *Stroke Rehabilitation* (5th ed.). Printed inn the United States of America.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Stroke\\_Rehabilitation\\_E\\_Book/7bz8DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=rehabilitation+in+stroke&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Stroke_Rehabilitation_E_Book/7bz8DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=rehabilitation+in+stroke&printsec=frontcover)
- Hermawati, Suzanna, & Dekawaty, A. (2022). Afirmasi Positif pada Klien dengan Ketidakberdayaan di Palembang. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(02), 63–68.  
<https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.132>
- Modjo, D., Evendi, N., & Tahir, S. (2022). Pengaruh Konseling Kesehatan Mental Terhadap Ketidakberdayaan Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud Prof. Dr Aloei Saboe Gorontalo City. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54.
- Mundakir. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*.  
[https://p3i.um-surabaya.ac.id/assets/files/3782f668-54e1-11ed-9add-000c29cc32a6\\_buku\\_jiwa\\_pak\\_mund-compressed.pdf](https://p3i.um-surabaya.ac.id/assets/files/3782f668-54e1-11ed-9add-000c29cc32a6_buku_jiwa_pak_mund-compressed.pdf)
- Priasmoro, D. P., Kurniawan, & Bagus, S. (2021). Gambaran Faktor Personal Penyebab Ketidakberdayaan Penderita Covid-19 Yang Isolasi Di Safe House. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8487(3), 420–430.
- Rahmadina, Andriani, M., & Sutrisno, D. (2023). Flash Card Sebagai Media Petunjuk Penggunaan Insulin di Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi. *Jurnal SOLMA*, 12(3), 1056–1063.  
[https://www.researchgate.net/publication/377390612\\_Flash\\_Card\\_Sebagai\\_Media\\_Petunjuk\\_Penggunaan\\_Insulin\\_di\\_Puskesmas\\_Paal\\_Merah\\_I\\_Kota\\_Jambi](https://www.researchgate.net/publication/377390612_Flash_Card_Sebagai_Media_Petunjuk_Penggunaan_Insulin_di_Puskesmas_Paal_Merah_I_Kota_Jambi)
- Sari, I. (2022). Analisis Ekologi : Hubungan Faktor Risiko dengan Prevalensi Stroke di Indonesia 2018. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(4), 132–138.  
<https://arteri.sinergis.org/arteri/article/download/236/101>
- Suharsono. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke.

- Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 10(2).  
file:///C:/Users/asus/Downloads/569-pdf-1907-1-10-20220829.pdf
- Stroke Foundation. (2023). *Emotional and Behaviour Changes after Stroke*.  
[https://www.stroke.org.nz/sites/default/files/in-line-files/SF2116 Emo and Behav HR.pdf](https://www.stroke.org.nz/sites/default/files/in-line-files/SF2116%20Emo%20and%20Behav%20HR.pdf)
- Stroke Foundation. (2023). *Emotional and Behaviour Changes after Stroke*.  
[https://www.stroke.org.nz/sites/default/files/in-line-files/SF2116 Emo and Behav HR.pdf](https://www.stroke.org.nz/sites/default/files/in-line-files/SF2116%20Emo%20and%20Behav%20HR.pdf)
- Taylor, M. (2022). *What to Know About Positive Affirmations*.  
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-positive-affirmations>
- Wahyudi, U., & Burnamajaya, B. (2020). Konsep Diri Dan Ketidakberdayaan Berhubungan Dengan Risikobunuh Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 63–68.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5405/pdf>
- Whitehead, S., & Baalbergen, E. (2019). Post-stroke rehabilitation. *The South African Medical Journal*, 109(2).  
<https://doi.org/10.7196/SAMJ.2019.v109i2.00011>
- Widyawati. (2020). *Buku Ajar Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kesehatan* (H. Sihotang & F. A. Rizki (Eds.)). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binalita Sudama Medan  
[https://drive.google.com/drive/folders/1\\_PLhn1\\_LgEr6RhBqJCE-l8OvcKAKVMpu](https://drive.google.com/drive/folders/1_PLhn1_LgEr6RhBqJCE-l8OvcKAKVMpu)
- World Stroke Organization. (2022). *World Stroke Organization (WSO): Global Stroke Fact Sheet 2022*. [https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO\\_Global\\_Stroke\\_Fact\\_Sheet.pdf](https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_Global_Stroke_Fact_Sheet.pdf)