



## **PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *STRESS* DAN PENINGKATAN *SELF MANAGEMENT* PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA LIPRAK WETAN KABUPATEN PROBOLINGGO**

**Zakiyatul Masruro<sup>1</sup> Achmad Kusyairi<sup>2</sup> Dodik Hartono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: [masrurozakiya@gmail.com](mailto:masrurozakiya@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan terus menerus. Stress merupakan suatu kondisi melalui sistem saraf simpatis sehingga aliran darah menjadi naik secara tidak menentu. Self management merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perilaku yang efektif. Salah satu media yang digunakan adalah meditasi mindfulness yang berisikan tentang pemusatan perhatian serta pikiran yang dilakukan dengan cara melakukan beberapa gerakan dan diiringi musik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Stress Dan Peningkatan Self Management Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah pre experimental dengan one group pre post test design. Populasi penelitian yaitu seluruh masyarakat di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo yang menderita Hipertensi sejumlah 34 responden sesuai kriteria inklusi. Teknik sampling yaitu Purposive Sampling. Intervensi pada penelitian ini menggunakan meditasi mindfulness dengan cara berfokus pada kesadaran saat ini. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar kusioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan hipotesis Uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil tingkat stress pada pretest mayoritas kategori stress sedang sebanyak 26 responden (76,5 %). Pada data posttest mayoritas kategori tidak stress sebanyak 34 responden (100 %). Sedangkan self management pada pretest mayoritas kategori cukup sebanyak 30 responden (88,2 %). Pada data posttest mayoritas kategori baik sebanyak 34 responden (100 %). Nilai  $p$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan  $p$ value  $< \alpha = 0,05$ , sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya Ada Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Stress Dan Peningkatan Self Management Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. Meditasi mindfulness dapat dijadikan media untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan self management yang mudah dan tidak memerlukan biaya untuk dilakukan dirumah.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Stress, Self Management, Meditasi Mindfulness

### **ABSTRACT**

*Hypertension a condition abnormal and continuous increase in pressure blood is not normal and continuous. Stress a condition through the sympathetic nervous system so that*



blood flow increases indirectly certain. Self-management is individual's ability to maintain effective behavior. One of the media used mindfulness which contain concentration and thoughts which is done by going several movements accompanied by relaxation music. This study aims to determine the effect of Mindfulness Meditation Against Reducing Stress Levels And Increasing Self Management Of Hypertension Patients in Liprak Wetan village, Probolinggo. This type of research was a pre-experimental with one group pre-post test design. The research population all the people in Liprak Wetan village There are 34 respondents in Probolinggo who suffer from hypertension according to the inclusion criteria. The sampling technique Purposive Sampling. The intervention in this study used mindfulness meditation by focusing on current awareness. The instrument used are observation sheets and questionnaire sheets. Obtained data was analyzed using the Wilcoxon test hypothesis. The results of this study show the results of stress levels in the pretest the majority of moderate stress category as many as 26 respondents (76.5). on data the majority of posttest categories are not stressed as many as 34 respondents (100). While self-management in the pretest of the majority of categories quite a lot 30 respondents (88.2). In the post-test data, the majority of good categories are 34 respondents (100). The value of  $p$  value = 0.000 with a significant level of  $p$  value  $< \alpha = 0.05$ , so it can be stated that  $H_1$  is accepted, which means there is influence Mindfulness Meditation on Reducing Stress Levels and Increasing Self Management of Hypertension Patients in Liprak Wetan village, Probolinggo. Mindfulness meditation can be used to lower stress levels and improve self-management that easy and does not require cost to do at home.

**Keywords :** Hypertension, Stress, Self Management, Mindfulness Meditation.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan 20-50% dari seluruh kematian dan termasuk beberapa faktor resiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular (Permata et al., 2021; Sartika et al., 2020). Hipertensi merupakan penyakit dimana pembuluh darah terganggu sehingga menyebabkan jaringan tubuh kekurangan oksigen dan nutrisi. Hal tersebut menyebabkan otot jantung memompa darah lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Trisnawan, 2019). Tekanan darah tinggi disebabkan oleh peregangan serabut otot jantung pada bagian otot jantung yang tiba-tiba kekurangan aliran darah serta peningkatan curah jantung akibat peningkatan detak jantung (*heart rate*) (Sartika et al., 2022).

Hipertensi juga terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas dan dikenal sebagai “*silent killer*” (Andari et al., 2020). Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler (infark miokard, stroke dan gagal jantung) (Xiao-Nan Zhang et al., 2020). Pengaruh hipertensi dapat menimbulkan *stress* yang dapat terjadi akibat aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf yang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mengakibatkan terjadinya *stress* (Sari dkk, 2019).

Menurut WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia terkena hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Hipertensi setiap tahunnya semakin meningkat, pada 2025 diperkirakan 1,5 Miliar orang yang akan terkena hipertensi (Andri et al., 2022; Sartika et al., 2020). Sedangkan secara global, pada tahun 1990 kelompok dengan usia 65 tahun atau lebih terjadi peningkatan dari 6 % menjadi 703 juta jiwa. Pada tahun 2019 terjadi peningkatan 9%, jumlah ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,5 miliar (16%) pada tahun 2050.

Menurut data Rikesdas terakhir di Asia Tenggara pada tahun 2018, di Indonesia jumlah penderita hipertensi mencapai 36, terus meningkat 34,1% dari tahun ke tahun. Dibandingkan data hasil Riskesdas tahun 2013, dari hasil kejadian ini mengalami

peningkatan yang cukup tinggi. Kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia, dilaporkan 49,7% faktor kematian salah satunya adalah hipertensi (Sartika et al., 2020). Hasil penelitian menurut pengukuran tekanan darah orang Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas, orang memiliki tekanan darah tinggi dan pengukuran tekanan darah mengalami peningkatan yang signifikan hingga 25,8% dan terdapat 25,8% penduduk di atas 60 tahun (Andri et al., 2021; Tirtasari & Kodim, 2019). Maka diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa, sedangkan jumlah kematian di Indonesia sebanyak 427.218 jiwa akibat hipertensi (Anitasari, 2019). Di Jawa Timur, pada tahun 2025 diprediksi mencapai 29% menyerang orang dewasa dalam usia produktif, prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat (WHO, 2019). Di Kabupaten Probolinggo pada tahun 2020 diperkirakan sebanyak 282.854 penduduk yang menderita hipertensi dan penduduk yang sudah mendapatkan pelayanan sebanyak 9,4% atau hanya 26.633 (Dinkes, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 18 Desember 2022 di Puskesmas Banyuwangi dengan cara meminta data masyarakat yang menderita hipertensi di Desa Liprak Wetan, didapatkan pada bulan Januari sampai Desember tahun 2022 sebanyak 75 orang penderita hipertensi dan menurut hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Desember 2022 di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo dengan metode wawancara pada 15 responden yang mengalami penyakit hipertensi. Data yang didapat diantaranya 12 orang penderita mengatakan jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah, tidak pernah melakukan aktifitas fisik, tidak pernah menjaga pola makan, tidak pernah kontrol ke tenaga kesehatan untuk melakukan pengobatan, dan mereka mengatakan saat mereka merasa stress maka mereka merasakan pusing lalu menyebabkan tekanan darahnya meningkat. Sedangkan 3 orang pasien mengatakan jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah, jarang melakukan aktifitas fisik, menjaga pola makan. Hal ini disebabkan juga karena ketidaktahuan orang-orang terkait cara mengontrol emosi dan tidak mampu memanajemen dirinya.

Faktor psikologi atau stres dikatakan sebagai faktor resiko penting dalam peningkatan kejadian utama hipertensi selain itu faktor resiko peningkatan kejadian hipertensi antara lain genetik, alkohol dan merokok, usia lansia, obesitas, kurang aktifitas, asupan garam berlebihan, namun penyebab secara pasti tidak diketahui (Elsaid et al., 2021). *Stress* merupakan suatu kondisi melalui aktivasi sistem saraf simpatis sehingga aliran tekanan darah menjadi naik secara tidak menentu (Intermiten) (Lail Y, Yudistira, 2021). Efek dari stres juga menyebabkan hipertensi yang merupakan aktivasi akut dan kronis dari sistem saraf simpatik, yang membuat seseorang cenderung mengalami tekanan darah yang memburuk. Komplikasi hipertensi yaitu penyakit jantung iskemik perdarahan otak, dan stroke, hipertensi juga meningkatkan risiko terkena penyakit alzheimer atau demensia (Wright et al., 2021).

Stresor dapat terjadi akibat dari kesibukan, infeksi, trauma, obesitas, usia tua, obat, penyakit, operasi dan terapi medis yang menyebabkan stres. Stres dapat terjadi akibat aktivitas saraf simpatis, saraf tersebut bekerja saat kita beraktivitas. Peningkatan aktivitas saraf simpatis menyebabkan peningkatan tekanan darah. Stres meningkatkan resistensi pembuluh darah jantung perifer dan aktivitas sistem parasimpatis. Ketika suatu hal secara fisiologis mengancam kelenjar *pituitary*, otak akan mengirim hormon kelenjar endokrin ke dalam darah. Hormon ini berfungsi mengaktifkan hormon adrenalin dan hidrokortison agar tubuh dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Ariyani, 2020).

Agastiya, Nurhesti & Manangkot (2020) menjelaskan bahwa dengan *self-management* yang baik pada pasien, maka tingkat kesadaran pasien akan meningkat selama pengobatan sehingga program pengobatan dapat berjalan efektif karena pasien akan menyadari pentingnya pengobatan dan perawatan untuk menjaga kesehatannya serta meminimalkan atau mencegah terjadinya penyakit yang lebih parah di masa depan. *Self Management* memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kepatuhan terhadap aktivitas fisik, tidak merokok dan peningkatan kontrol berat badan, pengobatan, pola makan,

sehingga berpengaruh positif terhadap tekanan darah penderita hipertensi (Xiao-Nan Zhang et al., 2020).

*Self-management* hipertensi dapat dicapai dengan menerapkan lima komponen yaitu: integrasi diri (*self-integration*), regulasi diri (*self-regulation*), interaksi dengan tenaga kesehatan dan terkait lainnya, pemantauan diri (*self-monitoring*) dan kepatuhan terhadap pengobatan yang dianjurkan (R. Li et al., 2020). *Self-management* yang buruk akan berdampak pada kurangnya pengetahuan pasien tentang pengobatan dan perawatan diri sehingga berujung pada komplikasi yang lebih serius, termasuk peningkatan risiko penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, gangguan neurokognitif dan gagal ginjal (Xiao-Nan Zhang et al., 2020).

Menurunkan tekanan darah tinggi dikaitkan dengan penurunan resiko penyakit kardiovaskular. Hipertensi tidak dapat disembuhkan secara total, tetapi dapat dikontrol dengan pengobatan hipertensi, pengendalian tekanan darah dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. The American Heart Association meninjau efektivitas pendekatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Termasuk terapi perilaku seperti yoga, meditasi transendental, meditasi *mindfulness*, akupuntur, teknik relaksasi, biofeedback, dan latihan aerobik (Conversano et al., 2021).

*Mindfulness* merupakan terapi yang lebih berfokus pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian individu tidak terkait pada masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu seseorang untuk tidak menilai pengalaman yang terjadi pada dirinya serta dapat membantu seseorang untuk mencapai keadaan sadar (Wuryanasari & Subandi, 2019). empat konsep dasar yang bekerja secara bersamaan selama latihan *mindfulness*, yaitu: kesadaran, perhatian, penerimaan, dan pengulangan (Wright et al., 2021).

Aspek kenyamanan fisik dan psikospiritual terpenuhi melalui terapi *mindfulness*, karena meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif, mengurangi tingkat stress, menstabilkan emosi sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (A. Baer, Ruth dkk, 2022; Liu et al, 2020). Jika meditasi *mindfulness* dilakukan secara teratur dan dilakukan sesuai dengan prosedur maka akan sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama bagi penderita hipertensi. Terapi ini sangat baik karena perawatan ini dilakukan tanpa banyak biaya dan dapat dilakukan dirumah (Adler Neal et al., 2020).

Meditasi *mindfulness* dilakukan secara rutin sesuai jadwal sebanyak 4 kali pertemuan, dalam kurun waktu 2 minggu, dimana durasi waktu setiap pertemuan adalah 1 jam dan sesuai standart operasional prosedur (SOP) yang ada (Wahyuni Langelo, 2021). Sementara studi sebelumnya telah menemukan bahwa penggunaan meditasi *mindfulness* dapat mengurangi hipertensi, dan efek ini bervariasi pada kelompok usia yang berbeda, hasil pengukuran secara ilmiah menunjukkan bahwa praktik ini merupakan alternatif yang aman dalam beberapa kasus (Ponte Marquez et al., 2019). Studi lain yang diketahui efektivitas manajemen stress pada pasien hipertensi belum diteliti secara menyeluruh, minat masyarakat terhadap program meditasi *mindfulness* semakin meningkat, dan semakin banyak digunakan sebagai metode manajemen *stress* (Zhang et al., 2019). Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat *stress* Dan Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre experimental* dengan *one group pre post test design*. Populasi penelitian yaitu seluruh masyarakat di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo yang menderita Hipertensi sejumlah 34 responden sesuai kriteria inklusi. Teknik sampling yaitu *Purposive Sampling*. Intervensi pada penelitian ini menggunakan meditasi *mindfulness*

dengan cara berfokus pada kesadaran saat ini. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar kusioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan hipotesis *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil tingkat *stress* pada *pretest* mayoritas kategori *stress* sedang sebanyak 26 responden (76,5 %). Pada data *posttest* mayoritas kategori tidak *stress* sebanyak 34 responden (100 %). Sedangkan *self management* pada *pretest* mayoritas kategori cukup sebanyak 30 responden (88,2 %). Pada data *posttest* mayoritas kategori baik sebanyak 34 responden (100 %). Nilai  $p$  value = 0,000 dengan tingkat signifikan  $p$ value <  $\alpha$  = 0,05, sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya Ada Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Dan Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo

## HASIL PENELITIAN

Data umum pada penelitian ini meliputi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, pekerjaan, usia. Sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pekerjaan, Usia, Data Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	11	32,4
2.	Perempuan	23	67,6
	Total :	34	100

  

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1.	IRT	18	52,9
2.	Wiraswasta	5	14,7
3.	Bertani	8	23,6
4.	Pegawai swasta	1	2,9
5.	PNS	2	5,9
	Total :	34	100

  

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	30-34	5	14,7
2.	35-39	4	11,7
3.	40-44	11	32,3
4.	45-49	5	14,7
5.	50-54	6	17,6
6.	55-59	4	11,7
	Total :	34	100

KLASIFIKASI	Frekuensi (F)	Persentase %
Normal	0	0
Normal Tinggi	0	0
Stadium 1 (ringan)	27	79,4
Stadium 2 (sedang)	7	20,6
Stadium 3 (berat)	0	0
Stadium 4 (maligna)	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu berjumlah 23 responden (67,6%) dan paling sedikit yaitu jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 11 responden (32,4%). Jenis pekerjaan responden terbanyak yaitu IRT dengan jumlah 18 responden (52,9%). Dan jenis pekerjaan paling sedikit yaitu pegawai swasta yang berjumlah 1 responden (2,9%). Usia terbanyak yaitu 40-44 yang berjumlah 11 responden (32,3%) dan penderita hipertensi terbanyak adalah hipertensi ringan yaitu berjumlah 27 responden (79,4 %) dan paling sedikit yaitu hipertensi sedang yang berjumlah 7 responden (20,6 %).

### **Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stress Pada Responden Sebelum Pemberian Meditasi Mindfulness**

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stress Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.

No	Tingkat stress	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak stress	0	0
2.	Stress ringan	8	23,5
3.	Stress sedang	26	76,5
4.	Stress berat	0	0
5.	Stress sangat berat	0	0
Total :		34	100

*Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat stress sebelum dilakukan meditasi mindfulness responden terbanyak adalah kategori stress sedang yaitu 26 responden (76,5%), kategori stress ringan yaitu 8 responden (23,5%).

### **Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stress Pada Responden Sesudah Pemberian Meditasi Mindfulness**

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stress Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.

No	Tingkat stress	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak stress	34	100
2.	Stress ringan	0	0
3.	Stress sedang	0	0
4.	Stress berat	0	0
5.	Stress sangat berat	0	0
Total :		34	100

*Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan tingkat stress sesudah dilakukan meditasi mindfulness responden terbanyak adalah kategori tidak stress yaitu 34 responden (100%).

### **Karakteristik Berdasarkan Self Management Pada Responden Sebelum Pemberian Meditasi Mindfulness**

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Management Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.

No	Nilai self management	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang	4	11,8

2.	Cukup	30	88,2
3.	Baik	0	0
	Total :	34	100

*Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023*

Berdasarkan tabel 4 didapatkan self management sebelum dilakukan meditasi mindfulness dengan responden terbanyak yaitu kategori cukup berjumlah 30 responden (88,2%), kategori kurang sebanyak 4 responden (11,8%).

### **Karakteristik Berdasarkan Self Management Pada Responden Sesudah Pemberian Meditasi Mindfulness**

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Management Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.

No	Nilai self management	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang	0	0
2.	Cukup	0	0
2.	Baik	34	100
	Total :	34	100

*Sumber; Data primer, Observasi dan kusioner penelitian 2023*

Berdasarkan tabel 5 didapatkan self management sesudah dilakukan meditasi mindfulness responden terbanyak dengan kategori baik berjumlah 34 responden (100%).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat stress sebelum dilakukan meditasi mindfulness responden terbanyak adalah kategori stress sedang yaitu berjumlah 26 responden (76,5%) dan responden sedikit adalah kategori stress ringan berjumlah 8 responden (23,5%). Diva Fardiana Risa, et al. (2021) menyatakan Salah satu jenis dari gangguan mental yang dapat diprediksi saat ini adalah stres. Stres merupakan tahap awal dari runtutan penyakit gangguan mental seperti depresi, dan lain lain. Stres merupakan kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres merupakan suatu tekanan yang terasa menekan dalam diri individu, yang mana sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu baik keinginan yang bersifat jasmaniah dan rohaniah.

Cicilia Pujiastuti, et al (2022). Stres menyebabkan perubahan fisik, emosi dan perilaku. Pada saat stres dan cemas, tubuh mengalami ketidak seimbangan hormonal. Semua hormon yang dikendalikan oleh otak mengalami gangguan keseimbangan, salah satunya adalah meningkatnya kadar hormon adrenaline dan respon adrenokortikal. Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik. Penyebab stres terdapat dua faktor yakni faktor dari diri sendiri maupun dari luar individu. Yang banyak orang remehkan bahwa sebenarnya stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang dikarenakan kondisi stres yang disebabkan oleh lingkungan sosial dapat mengaktifkan bagian otak yang menyebabkan rasa sakit secara fisik (Diva Fardiana Risa, et al. 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa seseorang yang mengalami stress yang disebabkan oleh beban pikiran yang menyebabkan seseorang tersebut merasa tertekan karena tidak dapat tidak dapat berfikir secara jernih sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari nya dan banyak masyarakat yang masih tidak memiliki pemahaman sehingga tidak tau

cara untuk menurunkan tingkat stress yang sedang dialaminya. Pre test tingkat stress pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo terbanyak memiliki tingkat stress sedang, dikarenakan kebanyakan dari individu tersebut memiliki tingkat emosional yang tinggi dan terlalu banyak memikirkan sesuatu hal dengan berlebihan. Sedangkan sedikit individu yang memiliki tingkat stress dengan kategori stress ringan karena beberapa individu sudah mampu mengendalikan emosionalnya tetapi masih cenderung tidak sabar dalam mengalami penundaan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (An et al., 2022) dalam penelitian ini terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat stress pada lanjut usia setelah dilakukan tindakan, lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi terlihat lebih aktif dan tenang dan mereka juga mengatakan tingkat emosional lebih terkontrol. Dalam penelitian lain menunjukkan subjek dalam kelompok inntervensi menunjukkan keadaan emosi negatif yang lebih rendah, terutama dalam skor kecemasan dan stress. Mindfulness Perhatian penuh merupakan cara untuk menurunkan gejala kecemasan dan tekanan darah dan stres (Rechenberg et al., 2020). Mindfulness bekerja dengan mencapai gelombang otak alpha (frekuensi gelombang otak paling rendah) sehingga mempengaruhi peningkatan sekresi hormone norepinephrine, serotonin, dan betaendorphine yang disertai dengan pengurangan tingkat produksi darah. Tingkat produksi darah berkaitan langsung dengan timbulnya stress, dengan adanya penurunan tingkat stress akan diikuti dengan peningkatan respon imun dalam tubuh (MTFS). Oleh karena itu, melalui terapi mindfulness gangguan penyakit psikosomatis dapat dihindari karena seseorang yang melakukan terapi mindfulness akan rileks terhadap tubuhnya. (Handayani et al., 2021).

Berdasarkan tabel 4 didapatkan self management responden terbanyak adalah dengan kategori cukup yaitu berjumlah 30 responden (88,2%) dan kategori kurang sebanyak 4 responden (11,8%). Utami & Hudiawati (2020) menunjukkan bahwa self management adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan perilaku yang efektif, yaitu mengikuti diet dan olahraga, minum obat yang diresepkan, pemantauan diri dan koping emosional.

Menurut Alifia Nabila, et al (2022). Self management mempunyai peranan penting dalam mengefektifkan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi. Self management hipertensi terdiri atas 5 komponen, yaitu integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan professional kesehatan, pemantauan diri dan kepatuhan terhadap regimen yang direkomendasikan. Beberapa faktor yang mempengaruhi self management hipertensi seperti faktor personal yaitu sosial, ekonomi, pendidikan, persepsi terhadap penyakit, pengetahuan, peningkatan usia, self efficacy untuk melakukan aktivitas tertentu dan saat adanya hambatan dalam melakukan aktivitas, dan dukungan keluarga seperti bantuan moril dan materil sehingga dengan adanya dukungan itu penderita hipertensi merasa diperhatikan dan mendapat saran atau kesan yang menyenangkan bagi dirinya (Romadhon, Aridamayanti, Syanif & Sari, 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa pre test self management pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo terbanyak memiliki self management cukup, dan sedikit responden dengan kategori kurang. Peneliti berasumsi bahwa responden dengan kategori kurang disebabkan oleh faktor kurangnya dukungan dari keluarga dan faktor pekerjaan juga berpengaruh dalam self management seseorang. Pada penelitian ini responden terbanyak yaitu dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang sibuk mengurus rumah tangga sehingga responden menjadi kurang mampu dalam mengontrol tindakan, pikiran, perasaan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sakinah, Ratu & Weraman, 2020) faktor yang mempengaruhi self management antara lain usia, pendidikan, lokasi tempat tinggal dan lama pengobatan. Kemampuan kognitif dapat menurun di usia tua dan ini dapat mempengaruhi perilaku manajemen diri dan kemampuan untuk membuat keputusan harian. Dukungan

keluarga memiliki peran sangat penting karena keluarga dapat mendorong seseorang yang sakit dalam keluarganya, dengan dorongan fisik maupun mental. Adanya dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, diperdulikan dan dicintai oleh keluarga sehingga dapat menangani masalah dengan baik (Ayuni, 2020).

(Alifia Nabila, 2022) yang berasumsi bahwa self management yang kurang disebabkan oleh penderita hipertensi yang jarang melakukan aktivitas fisik dengan mayoritas responden perempuan yang bekerja sebagai ibu rumah tangga membuat kurangnya waktu dalam berolahraga yang menyebabkan kelebihan berat badan. Self management hipertensi dipengaruhi oleh adanya dukungan dari keluarga, dengan diberikan dukungan yang baik dapat membuat penderita hipertensi semangat dalam menjalani self management.

Selain disebabkan oleh faktor pekerjaan dan kurangnya dukungan keluarga. Faktor usia juga berpengaruh dalam peningkatan self management. Peneliti berasumsi bahwa semakin bertambahnya usia membuat seseorang mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental yang dapat menyebabkan kemampuan dalam mengendalikan diri juga menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aridamayanti, 2020) yang menyatakan bahwa Perilaku self management dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, pengetahuan, peningkatan usia, persepsi terhadap penyakit dan lamanya menderita penyakit. Penderita yang mengidap hipertensi  $\geq 5$  tahun cenderung tidak patuh terhadap pengobatan. Semakin lama seseorang menderita hipertensi maka tingkat kepatuhannya rendah yang disebabkan karena kejenuhan terhadap pengobatan. Pada penderita yang rentang usia 56-65 tahun mayoritas memiliki self management akan menurun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka tingkat self management akan menurun.

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan kategori cukup, sudah cukup mampu dalam mengontrol tindakan yang akan dilakukan. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila et al. (2022) yang menyatakan bahwa self management berdasarkan regulasi pasien hipertensi berada pada kategori cukup dengan mengenali tanda dan gejala hipertensi serta mampu mengontrolnya dengan baik.

## **Mengidentifikasi Tingkat *Stress* Dan *Self Management* Sesudah Dilakukan Meditasi *Mindfulness* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo**

### **Tingkat stress**

Berdasarkan tabel 2 didapatkan responden dengan tingkat stress terbanyak dengan kategori tidak stress yaitu berjumlah 34 responden (100%). Rahayu Woro Romadhoni, dkk (2020) Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana bagaimana cara seseorang melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi dan dijadikan sebagai beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres dapat dipicu oleh banyak faktor seperti diantaranya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, minat, pengalaman, lingkungan, kebudayaan, dan informasi.

Rahayu Woro Romadhoni, dkk (2020) terapi mindfulness adalah suatu bentuk latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif yang pada akhirnya memperbaiki kondisi tubuh, memberikan kenyamanan secara psikologis dan menurunkan tingkat stres pada individu. Hal ini dapat memungkinkan seseorang mengatasi masalah dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif serta memberikan dukungan serta motivasi pada diri sendiri dalam setiap menghadapi masalah.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat stress sesudah dilakukan pemberian meditasi mindfulness responden terbanyak dengan kategori tidak stress. Individu yang tidak stress maka akan mampu berfikir dengan baik sehingga hal tersebut membuat individu menjadi mampu dalam membuat keputusan dan mampu meningkatkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan adanya latihan meditasi mindfulness maka dapat

menurunkan tingkat stress yang sedang dialami seseorang, latihan meditasi *mindfulness* ini tidak perlu mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan setiap hari dirumah karena mudah unstuk dilakukan.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Rahmatika Kurnia, 2017) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memperoleh skor tinggi pada *mindfulness* menunjukkan stres yang lebih rendah dan dapat melakukan penilaian emosi yang lebih baik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Dian Herlinawati, 2020) Saat intervensi, subjek mempraktikkan teknik *mindfulness* secara mandiri di rumah setiap hari. Hal ini terlihat dari buku harian yang telah diisi subjek yang menunjukkan bahwa subjek mempraktikkan *mindfulness* di rumah dan mendapatkan manfaat seperti merasa tubuhnya rileks, menyadari kondisi tubuhnya, dapat menerima kondisi yang dialami, menumbuhkan kasih sayang dan menghargai diri sendiri maupun orang lain, dan pikirannya menjadi tenang. Berdasarkan pendapat yang dirasakan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan gejala stres baik gejala fisik maupun psikologis.

### **Self Management**

Berdasarkan tabel 5 didapatkan responden dengan self management terbanyak dengan kategori baik yaitu berjumlah 34 responden (100%). Menurut Hella Meldy Tursina, dkk (2022) Pasien hipertensi yang memiliki kemampuan manajemen diri (self management) yang baik dapat melakukan majamen penyakitnya dengan cara yang lebih baik dan menguntungkan. Li et al.,(2020) menyatakan bahwa pasien yang memiliki kondisi self management baik berdampak positif pada pengelolaan klinisnya seperti kepatuhan penggunaan obat anti hipertensi, pengelolaan tekanan darah dan ketatan dalam mempertahankan gaya hidup yang menguntungkan. Penelitian mengatakan bahwa pasien yang memiliki self management yang tinggi maka kemungkinan munculnya komplikasi juga menurun.

Berdasarkan hasil penelitian Sang Ayu Ketut Candrawati et, al (2022) terjadi peningkatan sebelum dan sesudah latihan terapi *mindfulness* diperoleh hasil sebelum melakukan latihan *mindfulness* yaitu 20 lansia dengan hasil 47,62% dan pengetahuan *self management* lansia sesudah diberikan terapi *mindfulness* sebagian besar memiliki peningkatan yaitu 26 lansia dengan hasil 61,90%. Menurut asumsi peneliti bahwa self management setelah dilakukan meditasi *mindfulness* responden terbanyak yaitu dengan kategori baik yang berjumlah 34 responden. Seseorang dengan self management yang baik dapat memajemen penyakitnya dengan cara yang lebih baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Dampak apabila seseorang dengan self management yang buruk maka dapat meningkatkan komplikasi terkait penyakit yang dialami dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur pola hidupnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness* mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan terapi *mindfulness* menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *mindfulness*. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handini and Debora (2022) yang menyatakan bahwa melakukan *Mindfulness* dapat meningkatkan *self management* pada pasien hipertensi, sehingga semakin baik pasien hipertensi melakukan *Mindfulness* maka tingkat kesadarannya akan semakin tinggi.

Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Utama et al. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan pada Terapi Meditasi *Mindfulness* yang menenangkan hati dan pikiran sehingga membuat stres pada penderitanya, mengurangi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat meningkatkan *self management*.

## **Menganalisis Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Dan Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo**

### **Tingkat Stress**

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha = <0,05$  ( $p=0,000$  dengan  $\alpha = <0,05$ ),  $p$  lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori stress ringan sebanyak 8 responden (23,5%), kategori stress sedang sebanyak 26 responden (76,5%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test menjadi kategori tidak stress sebanyak 34 responden (100%). Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo.

Rita Aryani, dkk (2020) stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang memengaruhi dirinya. Stres merupakan respons dari diri seseorang terhadap tantangan fisik maupun mental yang datang dari dalam atau luar dirinya. Keadaan ini akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena hal itu merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Oleh karena itu, selama kehidupan berlangsung, tidak mungkin manusia terhindar dari stress. Dampak psikologi dari stres yang kuat adalah kecenderungan gampang marah, frustrasi, kecemasan, agresif (menyerang), gugup dan panik. Keadaan lebih lanjut adalah timbulnya kebosanan, apatis, depresi, tidak bergairah, dan kehilangan kepercayaan diri.

(Rohmatika kurnia, 2017) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengelola stress dan patologis yang spesifik untuk orang tua di antaranya adalah *Mindfulness*. *Mindfulness* terbukti efektif untuk mengurangi stress psikologis baik bagi orang tua dan remaja. Adapun sistem kerja dari latihan *mindfulness* ialah, latihan *mindfulness* dapat menurunkan gelombang otak seseorang menjadi gelombang alpha. Individu yang dapat mencapai gelombang alpha, dapat menjadi rileks. Pada kesadaran di gelombang alpha, seseorang menyadari keberadaannya dan mampu mengendalikan dirinya. Individu juga akan menjadi lebih tenang dan jernih dalam melihat pengalaman hidupnya, lebih mampu berpikir kreatif dalam memecahkan masalah karena tidak melakukan penilaian secara otomatis.

Hal ini ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa tingkat stress Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo setelah dilakukan meditasi *mindfulness* mengalami penurunan menjadi tidak stress. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya latihan meditasi *mindfulness* yang rutin dilakukan maka dapat menurunkan tingkat stress, sehingga meditasi *mindfulness* dapat diterapkan sebagai intervensi alternative untuk menurunkan tingkat stress karena tidak memiliki efek samping yang berbahaya dan berlebihan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Agung Widiastuti, 2022) *Mindfulness* dapat memusatkan perhatian dan serta memusatkan pikiran. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi stress dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stress. *Mindfulness* ini dapat memberikan sensasi rileks dan menyegarkan baik mental maupun fisik, mampu mengontrol emosi, menghilangkan stress, dan mengontrol tekanan darah. Terapi ini sangat baik untuk lansia karena perawatan ini dilakukan tanpa biaya yang besar dan bisa dilakukan dirumah.

### **Self Management**

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha = <0,05$  ( $p=0,000$  dengan  $\alpha = <0,05$ ),  $p$  lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang

berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori cukup sebanyak 30 responden (88,2%), kategori kurang sebanyak 4 responden (11,8%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test menjadi kategori baik sebanyak 34 responden (100%). Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo.

Elisabeth Herwanti, dkk (2021) self-management merupakan suatu keterlibatan individu didalam kegiatan maupun praktek yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dengan membuat penderita aktif dan berpartisipasi dalam mengambil keputusan perihal program khusus untuk pengobatan dan perawatan hipertensi yang menuju kedinamisan dan berkelanjutan dalam hal kontrol diri, evaluasi, serta merubah perspektif mengenai kondisi sakit menjadi sehat. Self management merupakan perilaku yang mengacu pada perilaku apa pun yang dilakukan oleh individu (pasien) khusus untuk meredakan, meminimalkan, atau mencegah gejala dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Van Dongen et al., 2020).

Hal ini ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa self management Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo setelah dilakukan meditasi *mindfulness* mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa meditasi *mindfulness* yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan self management seseorang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan rasa percaya diri, dapat mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Selain itu, meditasi *mindfulness* tersebut sangat mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan biaya.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Gumi Langerya, 2019) beberapa perubahan yang muncul setelah subjek mengikuti program yaitu menerima kondisi, mampu mengelola pikiran, emosi dan perilaku, dan semangat dalam menjalankan pengobatan. Perubahan ini membuktikan bahwa program psikoterapi dengan berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri dan meningkatkan kemampuan coping subjek.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryuni Ekawati and Edi Sampurno (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar selfmanagement pada pasien hipertensi pada aspek self-integrity berada pada kategori baik sebanyak 47 orang atau 55,3%. Berdasarkan 13 item pernyataan aspek integrasi diri. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2020) yang menyatakan bahwa hampir seluruh subjek masuk dalam kategori tingkat manajemen diri sedang dengan jumlah 62 subjek (22,55%). Manajemen diri dibagi menjadi tiga kategori diantaranya kategori tinggi sebanyak 22 orang (22,2%), kategori sedang sebanyak 62 orang (62,6%) dan kategori rendah sebanyak 15 orang (15,2%). Self management yang tinggi pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa pasien dapat melakukan pengobatan dan perubahan gaya hidup dengan baik. Manajemen diri memiliki 5 dimensi diantaranya integritas diri, pengaturan diri, interaksi dengan tenaga kesehatan terkait, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang diberikan oleh tenaga kesehatan terkait.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat *stress* Dan Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Nilai Tingkat Stress Responden Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* didapatkan nilai tingkat stress responden terbanyak adalah kategori stress sedang yaitu 26 responden (76,5%). Sesudah dilakukan meditasi *mindfulness* responden terbanyak adalah kategori tidak stress yaitu 34 responden (100%). Nilai *Self Management* Responden Di Desa Liprak Wetan Kabupaten

Probolinggo sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* didapatkan self management sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan responden terbanyak yaitu kategori cukup berjumlah 30 responden (88,2%). Sesudah dilakukan meditasi *mindfulness* responden terbanyak dengan kategori baik berjumlah 34 responden (100%). Ada Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat *stress* Dan Peningkatan *Self Management* Pada Pasien Hipertensi Di Desa Liprak Wetan Kabupaten Probolinggo. Tingkat Stress P value : 0.000 dan Self Management P value : 0.000.

Saran Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk menambah literature dalam perpustakaan dan dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi, agar dapat juga diterapkannya latihan meditasi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat *stress* dan meningkatkan self management pada masyarakat yang menderita hipertensi. Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan pada masyarakat yang mengalami masalah dalam menurunkan tingkat *stress* dan meningkatkan self management. Selain itu, bagi profesi keperawatan diharapkan dapat mengevaluasi dan memonitoring tingkat *stress* dan self management pada masyarakat penderita hipertensi. Bagi lahan penelitian dapat memberikan pengetahuan tentang cara menurunkan tingkat *stress* dan meningkatkan self management dengan cara melakukan latihan meditasi *mindfulness*. Dan juga memanfaatkan akses lembaga kesehatan untuk membuat program untuk melatih meditasi *mindfulness*. Diharapkan penderita hipertensi dapat mengikuti latihan meditasi *mindfulness* ini agar dapat menurunkan tingkat *stress* dan meningkatkan self management. Aktif dalam mengetahui informasi mengenai perkembangan kesehatannya, saling terbuka, mengikuti arahan yang diberikan untuk menangani latihan meditasi *mindfulness*, dan konsultasikan kepada pihak yang bersangkutan jika ada hal aneh yang dirasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler-Neal, A. L. et al. (2020) "The Role Of Heart Rate Variability In -Based Pain Relief, *Journal Of Pain*". Doi: 10.1016/jpain.2019.07.003.
- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90.
- Agastiya, I. M. C., Nurhesti, P. O. Y., & Manangkot, M. (2020). Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Self-Management Behaviour* Pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing*, 8.
- Agung Widiastuti, et al. (2022). Efektifitas Terapi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta.
- Alifia Nabila, dkk (2022). Self management Penderita Hipertensi. *JIM FKep*, Nomor 4.
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). *Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>.
- Ariyani, A. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-65 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Tahun 2019. Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Semarang.
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). *Is -based stress reduction effective for people with hypertension A systematic review and meta-analysis of 30 Years of evidence. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2882.
- Candrawati SAK, Sukraandini NK, Subhaktiyasa PG. 2020. *The Effect of Mindfulness*

- Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. Healthy-Mu Journal*, 4(1): 43. <https://doi.org/10.35747/hmj.v4i1.514>.
- Cicilia Pujiastuti, dkk (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *TCS3D 3 Kep Journal*, 7(1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/issue/archive>.
- Dinkes Jatim. (2020) Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2018.
- Diva Fardiana Risa, dkk (2021). Implementasi Metode Naïve Bayes Untuk Mendeteksi Stres Siswa Berdasarkan Tweet Pada Sistem Monitoring Stress. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 8(6), 1301-1308.
- Elsaid, N. et al. (2021) “*Impact of stress and hypertension on the cerebrovasculature*”, *Frontiers in Bioscience - Landmark*, 26(12), pp. 1643– 1652. doi: 10.52586/5057. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>.
- Gao, J. L., Chen, G., He, H. Q., Liu, C., He, Q. Y., Li, J., & Wing, J. (2020). *The Effect of Auricular Therapy on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis. European Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(1), 20–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1474515119876778>.
- HASINA, SITI NUR and Noventi, Iis and Livana, P.H. and Hartono, Dodik. 2021. Mindfulness Meditation Based on Spiritual Care to Reduce Community Anxiety due to the Impact of Pandemic Coronavirus Disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9 (G). pp. 41-46. ISSN 1857-9655. <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/6487>
- Hastuti, A. P. (2020) HIPERTENSI. Edited by R. I. Made. Penerbit Lakeisha. Available at: <https://www.google.co.id/books/edition/HIPERTENSI/TbYgEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0>.
- Hella Meldy Tursina, dkk (2022). Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3 (1), 20-25. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>.
- Hidayat, Aziz. 2018. Metodologi Penelitian. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, J. (2021). Gambaran *Self Management* Penderita Hipertensi di RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *University of Nadhatul Ulama* . <http://repository.unusa.ac.id/7338/>.
- Kemendes RI. (2018) Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2018.
- Kurnia, A., Lukman, M., Indrayani, D., Yulyana, A., & Agustin, T. (2020). *Potential of Family-Based Diet Management Programs to Behavior of Diet Hypertension Patients in Four Areas of Community Health Centers Cibeureum Working Areas in Tasikmalaya City, Indonesia*. 2nd Bakti Tunas Husada-Health Science International Conference (BTH-HSIC 2019), 149–154. DOI: 10.2991/ahsr.k.200523.037.
- Nursalam. 2018. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). metodologi penelitian ilmu keperawatan Edisi 4. Jakarta : salemba medika.
- Oktarjivika Pidie Kartika Dewi, dkk (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Penerimaan Diri Terhadap *Self Management* Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. R. Soetijono. Blora. *Jurnal Pena Nursing 1* (1). [puguhkristy@stikestelogprejo.ac.id](mailto:puguhkristy@stikestelogprejo.ac.id).
- Rahayu Woro Romadhoni, (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 4(2). <https://journal.unipdu.ac.id>.
- Riskesdas (2018). Kementerian Kesehatan RI *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018*.
- Rita Aryani (2020). Model Penanggulangan Manajemen Stress Kerja Pada Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Studi Pendidikan*, 11(2), 1-10.
- Sartika, A, et al. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of*



*Telenursing.*

Sang Ayu Ketut Candrawati, et al. (2022). Peberdayaan Lansia Melalui Self Manajemen Melalui Terapi Mindfulness Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Di Banjar Melinggih Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Utara III. Jurnal Pengabdian Mandiri, Vol 1, NO 2.

Surya. 2020. Metodologi Penelitian. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Sutriawan, Agung. 2021. Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. Bandung : Refika Aditama.