

## PENGARUH TERAPI MBSR TERHADAP TEKANAN DARAH DAN TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI

Sugesti Aliftitah<sup>1</sup>, Nelyta Oktavianisya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

Email Corresponding: nelyta@wiraraja.ac.id

### ABSTRACT

*Hypertension patients must routinely take hypertension medication, control blood pressure and change lifestyles that are at risk of worsening hypertension. This condition sometimes causes stress for hypertension patients. The study aims to determine the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) therapy on blood pressure and stress levels in hypertension patients in Bluto. The research design was analytical with a one group pre-posttest design. This study involved 32 respondents with a sampling technique of simple random sampling. The instrument for measuring blood pressure was a sphygmomanometer and to measure stress level used the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire. The test used was the Wilcoxon test. The results showed that blood pressure after MBSR therapy in most respondents decreased compared to blood pressure before MBSR therapy were 18 respondents (56.25%). The stress level after MBSR therapy in hypertension patients was mostly in the moderate category namely 19 respondents (59.4%). The results of the pretest-posttest data analysis of blood pressure and stress levels using the Wilcoxon test were the same, with  $pValue = 0.000$  and  $\alpha = 0.05$ . Because  $pValue < \alpha$ , there is an effect of MBSR therapy on blood pressure and stress levels in hypertension patients in Bluto. MBSR therapy expectedly can reduce blood pressure and stress levels in hypertension patients.*

**Keywords:** Blood Pressure, Hypertension, MBSR Therapy, Stress Level.

### ABSTRAK

Pasien hipertensi harus rutin minum obat hipertensi, kontrol tekanan darah dan mengubah pola hidup yang beresiko memperparah kondisi hipertensi. Kondisi inilah yang kadang menyebabkan stres bagi penderita hipertensi. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto. Desain penelitian adalah analitik dengan rancangan bangun *one group pra-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 32 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Instrumen untuk mengukur tekanan darah adalah *tensimeter* dan untuk mengukur stress adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sesudah terapi MBSR sebagian besar responden terdapat penurunan dibandingkan dengan tekanan darah sebelum terapi MBSR yaitu sebanyak 18 orang (56,25%). Tingkat stress sesudah dilakukan terapi MBSR pada penderita hipertensi sebagian besar masuk kategori sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil analisa data pretest-posttest tekanan darah dan tingkat stress menggunakan uji *Wilcoxon* masing-masing sama yaitu didapatkan nilai  $pValue=0,000$  dengan  $\alpha=0,05$ . Karena  $pValue < \alpha$  maka terdapat pengaruh terapi MBSR terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025. Diharapkan dengan dilakukan terapi MBSR bisa menurunkan tekanan darah dan tingkat stress pada penderita Hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi MBSR, Tingkat Stress.

## Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan pengobatan secara terus menerus dan konsisten. Pasien hipertensi harus rutin minum obat hipertensi, kontrol tekanan darah dan mengubah pola hidup yang beresiko memperparah kondisi hipertensi. Kondisi inilah yang kadang menyebabkan stres bagi penderita hipertensi. Menurut Hasana & Harfe'i (2019) bukan hanya stres yang menyebabkan hipertensi tetapi hipertensi dapat mengakibatkan stres karena adanya tekanan dari segi aspek fisik, psikososial, spiritual, dan ekonomi yang disebabkan oleh hipertensi. Seseorang yang menderita penyakit kronis menunjukkan adanya stres, depresi, tidak optimis, merasa gagal, putus asa, tidak bahagia dalam hidup, membandingkan diri dengan orang, merasa lebih buruk, menilai rendah terhadap tubuhnya, bahkan hingga merasa tidak memiliki kekuatan. Orang yang tidak mampu menghadapi ketegangan atau stres dalam hidupnya, kualitas hidupnya akan terpengaruh (Hasna et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) lebih dari 30% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi (WHO, 2023). Sedangkan di Indonesia jika dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, SKI 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi dari 34,1 % menjadi 30,8% (Darwis, 2024). Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar

73,8% atau 8.632.039 penduduk. Dibandingkan tahun 2022 ada peningkatan sebesar 12,2% pada penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2023. Dalam 3 tahun terakhir penderita hipertensi pada laki-laki mengalami peningkatan, namun data terakhir (2023) menunjukkan 48,8% artinya tidak ada peningkatan atau penurunan kasus dari tahun sebelumnya untuk laki-laki usia 15 tahun keatas penderita hipertensi, sedangkan pada wanita menunjukkan penurunan hingga tahun 2022 dan tahun 2023 tidak terjadi peningkatan atau penurunan kasus yaitu tetap sebesar 51,2% untuk wanita usia 15 tahun keatas penderita hipertensi (Seno et al., 2023). Di Sumenep angka kejadian hipertensi mencapai angka 290.000 pada tahun 2024 dengan capaian pelayanan hanya mencapai 26% (Dinkes Sumenep, 2024). Angka kejadian hipertensi tertinggi di Kabupaten Sumenep adalah di kecamatan Arjasa, disusul kecamatan Pragaan, Sapeken dan Bluto.

Secara fisiologi, situasi stres mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, meningkatkan kecepatan denyut jantung dan dilatasi pupil (Subramaniam, 2015). Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Hormon epinefrin menyebabkan vasodilatasi arteriole dari otot tulang dan

vasokonstriksi arteriole dari kulit. Sebagai stimulus untuk aksi jantung, menambah frekuensi dan kontraksi otot jantung, dan memperbesar curah jantung. Sementara itu norepinefrin berfungsi untuk vasokonstriksi dan hormon ini menyebabkan tekanan darah meninggi (Wedri et al., 2017). Situasi stres pada pasien hipertensi akan mempengaruhi tekanan darah pasien sehingga tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan resiko komplikasi hipertensi.

Beberapa intervensi psikologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada individu yaitu terapi berbasis mindfulness (Gotink et al., 2015), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Feros et al., 2013), dan intervensi psikososial (Ski et al., 2016). Terapi mindfulness mendorong individu untuk meng-identifikasi gejala fisik yang sedang dirasakan dengan cara menyadari berbagai hal yang terjadi pada saat ini atau tidak hanya berfokus pada kondisi sakit saja, sehingga keluhan gejala fisik akan berkurang (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terbukti mampu menaikkan regulasi emosi positif pada individu dengan gangguan kecemasan sosial (Goldin & Gross, 2010). Terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan secara emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu dengan gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2003). Program MBSR bertujuan menurunkan kondisi stres dengan memodifikasi proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi,

sensasi fisik, dan keyakinan diri individu (Aherne et al., 2016).

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi MBSR terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Bluto.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *pra-experiment, one group pra-posttest design* yaitu dengan cara kelompok tersebut akan diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan, kemudian kelompok akan diobservasi kembali setelah diberi perlakuan. Pada penelitian ini sebelum diberikan terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sebelumnya subjek akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan tensimeter dan Tingkat stress dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), selanjutnya subjek penelitian diberikan perlakuan terapi MBSR yang dilakukan 4 kali selama 1 bulan (1 minggu sekali) dengan durasi waktu 150-170 menit tiap pertemuan. Selanjutnya subjek penelitian dilakukan penilaian pemeriksaan tekanan darah dan tingkat stress kembali.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi di Kecamatan Bluto sebanyak 109 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian penderita Hipertensi di Kecamatan Bluto sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Kriteria Inklusi: 1). Bersedia menjadi responden; 2). Penderita Hipertensi tanpa komplikasi; 3). Usia 45 -65 tahun. Kriteria

Eksklusi: 1). Penderita Hipertensi dengan gangguan jiwa; 2). Penderita Hipertensi Sekunder. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah *tensimeter* dan untuk mengukur stress adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Penderita hipertensi yang menjadi responden pada penelitian ini sebanyak 32 orang. Data diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Karakteristik responden berupa data umum yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, durasi penyakit hipertensi yang ditunjukkan pada Tabel 1.

**Hasil Penelitian**

Tabel 1. Pengelompokan Responden berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden		f	%
Umur			
45-49		6	18,7
50-55		12	37,5
56-60		14	43,8
Jenis Kelamin			
Perempuan		10	31,3
Laki-laki		22	68,7
Pendidikan			
Tidak sekolah		2	6,3
SD		4	12,5
SMP		18	56,3
SMA		7	21,8
PT		1	3,1
Pekerjaan			
Petani		6	18,8
Wiraswasta		17	53,1
PNS		3	9,3
DII		6	18,8
Durasi Penyakit DM Tipe 2			
< 1 tahun		5	15,6
1 – 3 tahun		14	43,8
> 3 tahun		13	40,6

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa umur responden hampir setengahnya berumur 56-60 tahun yaitu 14 orang (43,8%). Responden sebagian besar perempuan sebanyak 22 orang (68,7%). Sebagian besar responden

berpendidikan SMP sebanyak 18 orang (56,3%). Pekerjaan responden sebagian besar adalah wiraswasta sebanyak 17 orang (53,1%). Durasi penyakit Hipertensi hampir setengahnya 1- 3 tahun yaitu 14 orang (43,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah terapi MBSR di Kecamatan Bluto Tahun 2025

	n	%	Mean Rank	Sum of Rank	
<b>Tekanan Darah</b>	TD sesudah < TD sebelum	18	56,25	11,42	205,5
	TD sesudah > TD sebelum	2	6,25	2,25	4,5

TD sesudah = 12     37,5  
 TD sebelum

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stress Sebelum Terapi MBSR pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025

Tingkat stress	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	f	(%)	f	(%)
Ringan	3	9,4	11	34,4
Sedang	11	34,4	19	59,4
Tinggi	18	56,2	2	6,2
Jumlah	32	100	32	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa tekanan darah sesudah terapi MBSR sebagian besar responden terdapat penurunan dibandingkan dengan tekanan darah sebelum terapi MBSR yaitu sebanyak 18 orang (56,25%). Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan Tingkat stress sebelum dilakukan terapi

MBSR pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025 sebagian besar kategori tinggi yaitu sebanyak 18 responden (56,2%). Distribusi responden berdasarkan Tingkat stress sesudah dilakukan terapi MBSR pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025 sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%).

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Terapi MBSR terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025

		n	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation	P-value
<b>Tekanan Darah</b>	Pre	32	110	140	127,38	10,235	0,000
	Post	32	100	140	122,0	11,638	
<b>Stres</b>	Pre	32	12	36	25,4	5,18	0,000
	Post	32	10	27	18,69	6,2	

Rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi (pre) adalah 127,38 dengan standar deviasi sebesar 10,235. Rata-rata tekanan darah sistol setelah dilakukan intervensi (post) terdapat penurunan yaitu 122 dengan standar deviasi 11,638. Rata-rata nilai stress sebelum dilakukan intervensi (pre) adalah 25,4 dengan standar deviasi 5,18. Rata-rata nilai stres setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan sebelum intervensi yaitu 18,69 dengan standar deviasi 6,2.

Hasil analisa data pretest-posttest tekanan darah dan tingkat stress menggunakan uji Wilcoxon masing-masing sama yaitu didapatkan nilai  $pValue=0,000$  dengan  $\alpha=0,05$ . Karena  $pValue<\alpha$  maka terdapat pengaruh terapi MBSR terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto Tahun 2025.

**Pembahasan**

### 1. Tekanan Darah dan Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Perlakuan “Terapi MBSR”

Rata-rata tekanan darah sistol responden sebelum dilakukan intervensi (pre) adalah 127,38 dengan standar deviasi sebesar 10,235 dan sebagian besar responden memiliki tingkat stress kategori tinggi yaitu sebanyak 18 responden (56,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan judul Hubungan Stres dengan Peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2022) yang menunjukkan bahwa dari 21 responden sebanyak 10 responden (47,6%) mengalami tingkat stress tinggi (Hidayati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar reponden berjenis kelamin perempuan. Menurut Brizendine dalam Nasrani (2015) Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stress (Nasrani & Purnawati, 2015).

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres adalah status pekerjaan dimana dari hasil penelitian didapatkan pekerjaan responden sebagian besar adalah wiraswasta (53,1%). Menurut Safaria dan Saputra dalam Hidayati (2022), stres biasanya muncul pada situasi – situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, dan munculnya situasi yang tidak jelas. Dalam konteks pekerjaan stres timbul dari beban tugas yang tinggi, kerumitan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, kebijakan perusahaan, atasan yang otoriter, kondisi lingkungan kerja yang panas, bising dan bau. Stres bisa muncul dari hubungan yang tidak harmonis antara atasan dan bawahan, konflik antar rekan kerja, kekaburan peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan adanya persaingan yang tidak sehat antar sesama rekan kerja (Hidayati et al., 2022).

Tingkat stres dan tekanan darah memiliki hubungan yang signifikan. Stres dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara sementara, dan stres kronis dapat meningkatkan resiko hipertensi. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh melepaskan hormon adrenalin, yang meningkatkan denyut jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah.

### 2. Tekanan Darah dan Tingkat Stres Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Perlakuan “Terapi MBSR”

Tekanan darah sebagian besar responden terdapat penurunan dibandingkan dengan tekanan darah sebelum terapi MBSR yaitu (56,25%) dan sebagian besar tingkat stress responden pada kategori sedang (59,4%).

Hal ini dapat dihubungkan dengan usia responden yang hampir setengahnya berumur 56-60 tahun, dimana memasuki usia lansia. Menurut Rahman dalam penelitian Kaunang (2019) Kondisi psikologis lansia, misalnya pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang dapat berpengaruh dalam menghadapi stress. Cara pandang lansia yang positif dalam menghadapi masalah, dapat menyelesaikan masalah tersebut melalui proses mekanisme penyelesaian yang positif juga. Berorientasi pada masalah, selalu mencari jalan tengah, berdasarkan pertimbangan pengalaman yang baik maupun kurang baik. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stress (Kaunang et al., 2019).

Menurut Hawari dalam Suciana (2020) Seorang yang lama menderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia (Suciana et al., 2020). Serta menurut Laksita (2016) ada hubungan yang signifikan antara lama hipertensi dengan tingkat kecemasan responden, semakin lama responden mengalami hipertensi, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan responden (Laksita, 2016). Sesuai dengan hasil penelitian yaitu durasi penyakit Hipertensi responden hampir setengahnya 1- 3 tahun (43,8%).

Menurut Santorelli dalam Syafii (2024) Inti dari MBSR terletak pada pengembangan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Peserta program diajari

berbagai teknik meditasi, termasuk body scan, meditasi duduk, dan yoga lembut, yang semuanya dirancang untuk meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh, pikiran, dan emosi. Melalui praktik reguler, individu belajar untuk mengamati pengalaman internal mereka dengan sikap penerimaan dan keterbukaan, alih-alih bereaksi secara otomatis atau menghindarinya. Penelitian neurosains telah menunjukkan bahwa praktik MBSR dapat mengubah struktur dan fungsi otak. Studi pencitraan otak telah menemukan peningkatan kepadatan materi abu-abu di daerah-daerah otak yang terkait dengan pembelajaran, memori, regulasi emosi, dan perspektif diri. Dari perspektif fisiologis, MBSR telah menunjukkan dampak positif pada berbagai biomarker stres. Studi telah melaporkan penurunan tingkat kortisol, hormon stres utama, serta penurunan tekanan darah dan denyut jantung pada peserta MBSR. Program ini juga telah dikaitkan dengan peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh, yang dapat memiliki implikasi penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan resistensi terhadap penyakit (Syafii et al., 2024).

Menurut peneliti pemberian terapi MBSR bertujuan untuk mengurangi tingkat stres dan pada akhirnya akan mengontrol tekanan darah pasien hipertensi

### 3. Pengaruh Terapi MBSR Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi

Ada pengaruh terapi MBSR terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistol setelah dilakukan intervensi (post) terdapat penurunan

yaitu 122 dengan standar deviasi 11,638. Rata-rata nilai stress sebelum dilakukan intervensi (pre) adalah 25,4 dengan standar deviasi 5,18. Rata-rata nilai stres setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan sebelum intervensi yaitu 18,69 dengan standar deviasi 6,2.

Sesuai dengan meta analisis RCT yang dilakukan oleh Lee dkk (2020) dengan judul Effect and Acceptability of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on patients with Elevated Blood Pressure or hypertension, bahwa setelah diberikan terapi MBSR tekanan darah sistole dan diastole pasien menurun 6,64 mmHg dan 2,47 mmHg dan menurunkan tingkat stres 3-12 bulan setelah program. Selain menurunkan tingkat stres terapi MBSR juga menurunkan gejala depresi dan kecemasan secara langsung setelah terapi namun dari hasil temuan belum ada peningkatan kualitas hidup setelah program terapi (Lee et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Indarti (2024) intervensi untuk mengurangi tekanan darah dan stres sangat penting bagi pasien hipertensi guna mencegah komplikasi lebih lanjut. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah mindfulness, yang merupakan metode sederhana dan murah untuk mengurangi tekanan darah dan stres pada pasien hipertensi. Dengan melibatkan teknik pernafasan, perhatian penuh, dan relaksasi, mindfulness dapat membantu pasien mengelola stres dan menurunkan tekanan darah secara alami (Indarti & Harwatik, 2024).

Selain mengatasi stres yang dialami, penderita hipertensi dimotivasi untuk memperbaiki faktor lain yang berkaitan dengan hipertensinya seperti memperbaiki pola makan,

aktivitas, lingkungan dan mengontrol tekanan darah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sehari 3 kali.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh terapi MBSR terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi di Kecamatan Bluto. Oleh karena itu disarankan agar tenaga kesehatan bisa menggunakan terapi MBSR dalam upaya menurunkan tekanan darah dan tingkat stress pada penderita hipertensi.

### Daftar Pustaka

- Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 16(1), 209. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>
- Darwis, R. (2024). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 3(1), 01–16. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i1.916>
- Feros, D. L., Lane, L., Ciarrochi, J., & Blackledge, J. T. (2013). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for improving the lives of cancer patients: a preliminary study. *Psycho-Oncology*, 22(2), 459–464. <https://doi.org/10.1002/pon.2083>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in

- Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLOS ONE*, 10(4), e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- Hasna, A., Meilianingsih, L., & Sugiyanto, S. (2023). Stres Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1352>
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- Indarti, E. T., & Harwatik. (2024). Hubungan Stress dengan Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(1), 70–76. <https://doi.org/10.32660/jpk.v10i1.726>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Laksita, I. D. (2016). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Praon Nusukan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lee, E. K. P., Yeung, N. C. Y., Xu, Z., Zhang, D., Yu, C.-P., & Wong, S. Y. S. (2020). Effect and Acceptability of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Patients With Elevated Blood Pressure or Hypertension. *Hypertension*, 76(6), 1992–2001. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSION.AHA.120.16160>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar*. 4(12).
- Seno, Diana, S., & Syurandhari, D. H. (2023). Pengaruh Olahraga terhadap Tingkat Hipertensi pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Desa Sedati Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 16(2), 235–242.
- Ski, C. F., Jelinek, M., Jackson, A. C., Murphy, B. M., & Thompson, D. R. (2016). Psychosocial interventions for patients with coronary heart disease and depression: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 15(5), 305–316. <https://doi.org/10.1177/1474515115613204>
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan Antara Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4–7. <https://doi.org/10.15562/ism.v2i1.74>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2), 162–177.
- Wedri, N. M., Rahayu, V. M. E. S. P., & Astuti, N. W. I. A. (2017). STRES PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(2), 123–129.
- WHO. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring health for the SDGs*. World Health Organization.