

**ANALISIS PENGARUH TERAPAN TEHNIK MINDFULLNESS  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
RUANG TERATAI  
RS. Tk. III BALADHIKA HUSADA JEMBER**

**KARYA ILMIAH AKHIR**



**Oleh :  
SOLIHA  
NIM.24101126**

**PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER  
2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

### ANALISIS PENGARUH TERAPAN TEHNIK MINDFULLNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI


Di Ruang Teratai RS. Tk. III Baladhika Husada Jember

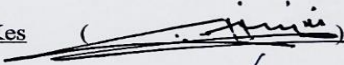
#### KARYA ILMIAH AKHIR NERS


Disusun Oleh  
**SOLIHA**  
NIM 24101126

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 4 Bulan Agustus Tahun 2025 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

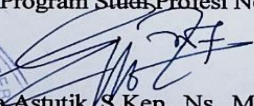
#### DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Anita Fatarona, S.Kep.,Ns.,M.Kep (  )  
NIDN. 0716088702

Penguji 2 : A'jalil Achbab, S.Kep.,Ns.,M.Kes (  )  
NIP. 196912231996031001

Penguji 3 : Ina Martiana, S.Kep., Ns., M.Kep (  )  
NIDN. 0728039203

Ketua Program Studi Profesi Ners

  
Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0720028703



## ABSTRAK

### ANALISIS PENGARUH TERAPAN MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG TERATAI RS. Tk. III BALADHIKA HUSADA JEMBER

Soliha<sup>1\*</sup>, Ina Martiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
dr. Soebandi Jember

*\*Korespondensi Penulis: Chankcaem1@gmail.com*

**Received:**

**Accepted:**

**Published:**

---

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit pembunuh utama di dunia yang mengakibatkan 7,6 juta kematian dan 92 juta tahun kehidupan yang disesuaikan dengan disabilitas (DALYs) setiap tahunnya. Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang mengakibatkan 20-50% dari semua kematian. Prevalensi hipertensi di dunia cukup tinggi, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia. WHO menyatakan ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengalami penyakit hipertensi, yang artinya 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data nasional, Jawa Timur menjadi provinsi tertinggi kedua tingkat hipertensi dengan prevalensi sebesar 36,32% pada tahun 2020. Pada tahun 2021 data Dinas Kesehatan Jawa Timur menunjukkan bahwa Kabupaten Jember menjadi kabupaten/kota dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga di Jawa Timur dengan prevalensi sebesar 39,18%. Stres merupakan salah satu dari beberapa faktor resiko yang dapat memicu hipertensi yang berdampak pada semua organ tubuh. Individu dengan penyakit jantung yang mengalami stres dapat mudah terjadi kecemasan, kekecewaan, serta sulit tenang. Stres yang dialami tersebut membutuhkan waktu lama agar dapat kembali rileks atau tenang, hal ini sangat berpengaruh negatif pada kesehatan jantung. Beberapa intervensi psikologis yang diterapkan untuk mengatasi kecemasan pada individu dengan penyakit jantung yaitu terapi berbasis mindfulness.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

**Metode:** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus.

**Hasil:** Tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan intervensi mindfulness, dengan teknik pengukuran *Hars* diperoleh skor 29 dan dalam kategori kecemasan berat. Tingkat kecemasan setelah dilakukan tindakan mindfulness, dengan teknik pengukuran *Hars* diperoleh skor 12 dan dalam kategori tidak ada kecemasan.

**Kesimpulan:** Berdasarkan analisis pada studi kasus pada 1 pasien tentang pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara manajemen stres mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

**Kata kunci:** Terapi Mindfulness, Tingkat Kecemasan, Hipertensi