

**PENGARUH INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA
PANDEMI DI DESA LOH SUMBER**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH

SEKAR WULAN CAHYANI

1811102411166

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2022

**Pengaruh Intervensi *Mindfulness* terhadap Kestabilan Tekanan Darah
pada Penderita Hipertensi selama Pandemi di Desa Loh Sumber**

Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh

Sekar Wulan Cahyani

1811102411166

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN
TIMUR
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sekar Wulan Cahyani

NIM : 1811102411166

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kestabilan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi selama pandemi di
Desa Loh Sumber

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No17,tahun 2010).

Samarinda, 11 Januari 2022



Penulis

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH INTERVENSI MINDFULNES TERHADAP KESTABILAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA PANDEMI DI DESA LOA SUMBER

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

SEKAR WULAN CAHYANI

1811102411166

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 1 Juni 2022

Pembimbing



Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp.kep Kom

NIDN : 1112118701

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN : 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP KESTABILAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA PANDEMI DI DESA LOH
SUMBER

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :
SEKAR WULAN CAHYANI
1811102411166

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 1 Juli 2022

Penguji I



Ns. Pipit Feriani, Mars
NIDN. 1116028202

Penguji II



Ns. Bachtiar Safrudin M.Kep., Sp.Kom
NIDN. 1112118701

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan




Ns. Siti Khoiroh Muflihahatin, M.Kep
NIDN.1115017703

MOTTO

*Orang yang mengajak kebaikan mendapat pahala yang sama dengan
orang yang diajaknya.*

(HR Tirmizi)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya mengucapkan *Alhamdulillah*, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah Subhanahu WaTa'ala atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Intervensi *mindfulness* Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di di desa Loa Sumber” tepat pada waktunya. Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan mata Ajar Skripsi Penelitian di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2021.

Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini merupakan sebuah pengalaman dan suatu pembelajaran yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah SWT. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada

:

1. Prof.Dr.Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Dr. Nunung Herlina., S.Kp., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ns. Pipit Feriani, Mars selaku penguji I yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji sidang skripsi ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep selaku penguji II sekaligus pembimbing yang memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
6. Ns.Milkhatun,S.Kep.,M.Kep selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Kedua orang tua penulis terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materil maupun, nasihat, kasih sayang serta do'a yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT demi kesuksesan saya.

9. Teman-teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur angkatan 2018, terima kasih atas persahabatan, persaudaraan , serta dukungan dan kerjasamanya terima kasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih ada kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari seluruh pihak guna menyempurnakan kekurangan dalam skripsi penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, Maret 2022

Penulis

Pengaruh Intervensi *Mindfulness* terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi selama Pandemi di Desa Loh Sumber

Sekar Wulan Cahyani¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³

INTISARI

Penyakit komorbid selama pandemi yang akan meningkatkan resiko Covid-19 adalah hipertensi. Penyakit ini merupakan penyakit menahun yang tidak dapat disembuhkan terutama pada kelompok lansia. Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi adalah *mindfulness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Desa Loh Sumber. Metode penelitian dengan pendekatan *quasy experiment without control*, populasi penelitian adalah seluruh Lansia 45 lansia dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 responden. Penelitian telah dilaksanakan bulan Mei sampai Juni tahun 2022. Pengambilan data dengan menggunakan pengukuran tekanan darah pre dan post intervensi *mindfulness*. Hasil penelitian diketahui nilai p *sistole* dan *diastole* (0,009; 0,003) < 0,05 artinya terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap tekanan darah. Disarankan untuk melakukan penyuluhan tentang hipertensi dapat dimasukkan ke daftar penyuluhan bulanan di Puskesmas secara rutin, penyuluhan tidak hanya dilakukan terhadap pasien hipertensi namun juga terhadap masyarakat lainnya.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Hipertensi pada lansia, Tekanan Darah

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Mindfulness Intervention on Blood Pressure Stability in Hypertension Patients During Pandemic in Loh Sumber Village

Sekar Wulan Cahyani¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³

ABSTRACT

A comorbid disease during the pandemic that will increase the risk of Covid-19 is hypertension. This disease is a chronic disease that cannot be cured, especially in the elderly group. One of the complementary therapies that can help reduce high blood pressure is mindfulness. The research method uses a quasi-experimental approach without control. The population in this study is all 45 elderly people in Loh Sumber Village with purposive sampling technique as many as 15 respondents. The study was carried out from May to June 2022. Data collection using pre and post mindfulness intervention blood pressure measurements. The results showed that the value of systole and diastole (0.009; 0,003) <0.05 means that there is an influence of mindfulness on blood pressure. It is recommended to conduct counseling about hypertension that can be included in the monthly counseling list at the Puskesmas on a regular basis, counseling is not only carried out for hypertensive patients but also for other communities.

Keywords: *Mindfulness, Hypertension in the elderly, Blood Pressure*

¹ *A Nursing Science student at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

² *Nursing Lecturer at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

³ *Nursing Lecturer at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PENGESAHAN	vi
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	iv
INTISARI	xi
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	9
C. TUJUAN PENELITIAN	9
D. MANFAAT PENELITIAN	10
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	12
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA	15

A. TELAAH PUSTAKA.....	15
B. PENELITIAN TERKAIT	43
C. KERANGKA TEORI PENELITIAN	44
D. KERANGKA KONSEP.....	47
E. HIPOTESIS PENELITIAN	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
A. RANCANGAN PENELITIAN.....	49
B. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	50
F. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	52
D. DEFINISI OPERASIONAL	52
E. INSTRUMEN PENELITIAN.....	53
F. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	53
G. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	55
H. TEKNIK ANALISA DATA.....	56
I. JALANNYA PENELITIAN.....	59
J. ETIKA PENELITIAN.....	61
K. JADWAL PENELITIAN	63
BAB IV	64
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. HASIL PENELITIAN.....	64
B. PEMBAHASAN.....	69
3. KETERBATASAN PENELITIAN	94

BAB V	96
KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. KESIMPULAN	96
B. SARAN	97
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO.....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian.....	53
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik	65
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah	67
Tabel 4.3 Analisa Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap tekanan Darah	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Lembar Permohonan menjadi Responden

Lampiran 3 Formulir persetujuan menjadi Reponden

Lampiran 4 Formulir Riwayat Cek Tekanan Darah

Lampiran 5 SOP Pengukuran Tekanan Darah

Lampiran 6 SOP *Mindfulness*

Lampiran 7 Hasil Penelitian

Lampiran 8 Surat Izin Penelirian

Lampiran 9 Lembar Konsultasi

Lampiran 10 Hasil Uji Plagiasi