

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS*
TERHADAP INSOMNIA DAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
BANJAR SENGGUAN PASEKAN
DESA SADING**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK WINDYANA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS*
TERHADAP INSOMNIA DAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI BANJAR SENGGUAN PASEKAN
DESA SADING**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI KADEK WINDYANA DEWI
NIM. C1120021**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS*
TERHADAP INSOMNIA DAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI BANJAR SENGGUAN PASEKAN
DESA SADING**

Diajukan Oleh:

**NI KADEK WINDYANA DEWI
NIM. C1120021**

Mangupura, 15 Juni 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



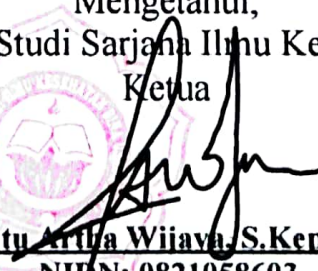
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Airlia Wijiava, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 27 Juni 2024**


Yang terdiri dari

Ketua Penguji:

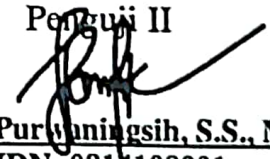

Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Penguji I


Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Penguji II


Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan


Ns. I Putu Ajiha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Windyana Dewi
NIM : C1120021
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Insomnia dan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sding.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 15 Juni 2024



(Ni Kadek Windyana Dewi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Ni Kadek Windyana Dewi

Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness* terhadap Insomnia dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Xv + 81 + 10 tabel + 3 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Salah satu gangguan fisik yang paling terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi, gejala yang sering dialami pada lansia dengan hipertensi adalah kesulitan tidur atau yang disebut insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan darah yang meningkat dan gangguan insomnia yang buruk salah satunya dengan pemberian terapi *mindfulness*. Terapi *Mindfulness* merupakan intervensi berbasis kesadaran dan relaksasi, praktik *mindfulness* maupun metode relaksasi menghasilkan respons relaksasi. Penilaian insomnia pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)*. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading. Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan jumlah responden sebanyak 20 orang lansia yang mengalami tekanan darah yang meningkat dan gangguan insomnia. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Ada perbedaan yang signifikan pada insomnia lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *mindfulness* dengan Z hitung sebesar 4,472 dan nilai $p = 0,000$ (p value <0.005). Sedangkan perbedaan yang signifikan pada tekanan darah *Pretest-posttest* sistolik diberikan intervensi terapi *mindfulness* dengan Z hitung sebesar 3,974, pada *Pretest-posttest* diastolik 3,983. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading. Disarankan dari penelitian ini agar nantinya lansia yang mengalami masalah insomnia dan tekanan darah dapat melakukan terapi *mindfulness* ini sebagai alternatif pengobatan dalam menurunkan insomnia dan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Insomnia, Lansia, *Mindfulness*, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 81 (2016-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2024

Ni Kadek Windyana Dewi

The Impact of Mindfulness Therapy on Insomnia and Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Banjar Sengguan Pasekan, Sading Village

Xv + 81 pages + 10 tables + 3 schemes + 15 appendixes

ABSTRACT

One of the most frequent physical problems among the elderly is high blood pressure, sometimes known as hypertension. Insomnia, or difficulty sleeping, is a common symptom among elderly persons with hypertension. Insomnia is a condition in which a person has difficulty sleeping or staying asleep and frequently wakes up at night or too early. There are numerous approaches to overcoming high blood pressure and poor sleep, one of them is to provide mindfulness therapy. Mindfulness therapy is an intervention that combines awareness and relaxation techniques to induce a relaxation response. In this study, insomnia was assessed using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire. The purpose of this study was to determine the influence of mindfulness therapy on insomnia and blood pressure in elderly people with hypertension in Banjar Sengguan Pasekan, Sading Village. This study employed a pre-experiment approach with a one-group pre-test post-test design, with a total of 20 older participants experiencing high blood pressure and insomnia. The respondents were chosen based on inclusion and exclusion criteria. The Wilcoxon test was used to compare the pretest and posttest findings. There was a substantial difference in senior insomnia before and after mindfulness therapy intervention ($Z = 4.472$, $p = 0.000$, $p < 0.005$). Meanwhile, the mindfulness therapy intervention resulted in a significant change in pre-test-post systolic blood pressure with a Z count of 3.974 and in pre-test-post diastolic blood pressure with a Z count of 3.983. As a result, it is possible to conclude that mindfulness therapy has an impact on providing mindfulness therapy on insomnia and blood pressure in elderly people with hypertension in Banjar Sengguan Pasekan, Sading Village. It is recommended from this research that in the future elderly people who experience problems with insomnia and blood pressure can carry out this mindfulness therapy as an alternative treatment to reduce insomnia and blood pressure.

Keywords : Hypertension, Insomnia, Elderly, Mindfulness, Blood Pressure

Bibliography : 81 (2016-2023)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness* terhadap Insomnia dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh dosen dan staff STIKES Bina Usada Bali
6. Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading yang sudah memberikan izin dan mendukung peneliti dalam proses skripsi ini.
7. Keluarga yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini

8. Rekan-rekan *Aritmia Class* yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses dalam skripsi ini.
9. Rekan-rekan *BOBA* yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses dalam skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 15 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	6
2. Bagi Masyarakat.....	7
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	7
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Lansia.....	11
1. Definisi Lansia.....	11
2. Batasan Umur Lansia.....	12
3. Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia	12

B. Konsep Hipertensi	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Klasifikasi Hipertensi	16
3. Tanda dan Gejala.....	17
4. Faktor-faktor Risiko Memengaruhi Hipertensi	17
5. Dampak Hipertensi	21
C. Konsep Tekanan Darah	22
1. Definisi Tekanan Darah.....	22
2. Jenis Tekanan Darah.....	22
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Tekanan Darah	23
4. Pengukuran Tekanan Darah Lansia	25
D. Konsep Insomnia.....	26
1. Definisi Insomnia	26
2. Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	27
3. Gejala Insomnia.....	28
4. Klasifikasi Insomnia	29
5. Alat Ukur Insomnia.....	30
E. Konsep <i>Mindfulness</i>	31
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	31
2. Aspek-aspek Terapi <i>Mindfulness</i>	31
3. Manfaat <i>Mindfulness</i>	32
4. Indikator-indikator Terapi <i>Mindfulness</i>	33
5. Teknik Terapi <i>Mindfulness</i>	35
6. Mekanisme Terapi <i>Mindfulness</i>	37
F. Kerangka Teori.....	38
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN	
DEFINISI OPERASIONAL.....	39
A. Kerangka Konsep	39
B. Hipotesis.....	40
C. Definisi Operasional.....	40
BAB IV METODE PENELITIAN	42

A. Rancangan Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel	43
3. Besar Sampel	44
4. Teknik Sampling	45
C. Tempat Penelitian.....	46
D. Waktu Penelitian	46
E. Etika Penelitian	46
F. Alat Pengumpulan Data	53
1. Instrumen Penelitian	53
2. Validitas dan Reliabilitas	55
G. Prosedur Pengumpulan Data	56
1. Prosedur Administrasi	56
2. Prosedur Teknis	56
H. Pengolahan Data.....	59
I. Rencana Analisis Data	60
1. Analisis Univariat.....	60
2. Analisis Bivariat.....	61
BAB V HASIL PENELITIAN	63
A. Tempat dan Waktu Penelitian	63
B. Analisis Univariat.....	64
1. Gambaran Karakteristik Responden	64
2. Gambaran Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> pada Lansia yang Mengalami Insomnia	65
3. Gambaran Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> pada Lansia yang Mengalami Tekanan Darah.....	66
C. Analisis Bivariat.....	66
1. Uji Normalitas	66
2. Analisis Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Insomnia pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.....	67

3. Analisis Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading	68
BAB VI PEMBAHASAN.....	69
A. Interpretasi Penelitian.....	69
1. Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi <i>Mindfulness</i> di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading	69
2. Tekanan Darah pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi <i>Mindfulness</i> di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading	70
3. Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Insomnia pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading	72
4. Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading	75
B. Keterbatasan Penelitian.....	78
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	79
BAB VII PENUTUP.....	80
A. Simpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 2. 2 Komponen dalam Mekanisme Praktik <i>Mindfulness</i>	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasioanal.....	41
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Insomnia Sebelum dan Sesudah	65
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah	66
Tabel 5. 5 Uji Normalitas Data Tekanan Darah.....	66
Tabel 5. 6 Uji Hipotesis Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Insomnia	67
Tabel 5. 7 Uji Hipotesis Pengaruh pemberian Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tekanan Darah.....	68

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	38
Skema 4 1 Rancangan Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan Kesbangpolinmas
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan Kesbangpolinmas
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas
- Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan Kelurahan Desa Sading
- Lampiran 5 Surat Balasan Stud Pendahuluan Kelurahan Desa Sading
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9 Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 SOP Terapi *Mindfulness*
- Lampiran 11 Kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)*
- Lampiran 12 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Hasil Olah Data

DAFTAR PUSTAKA

- Agung W, Ulkhasanah, Ayuningtyas, Salma Dellila. (2022). *Efektifitas Terapi Mindfulness terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi*. Makassar. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS) (2022)* 276-279.
- Abdullah, K. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Saputra Nanda, Ed.; 1st Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia *Determinants Of Hypertension In Elderly*. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2).
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Aryani M. (2021). “Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*. 2(3)
- Astuti, (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Bimiki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ayu A. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Keseimbangan Tekanan Darah pada Lansia. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*.1(2)
- Aji S, B., & Rizky R, M. (2022). Teknik *Mindfulness* dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Adiyanti S. (2018). Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Dara P., (2021). Terapi *Mindfulness* (Meditasi Dzikir) terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(1). <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2068>
- Dewi R. (2021). Pengaruh Kemampuan Kerja, Motivasi dan Pengembangan Karier terhadap Kinerja Karyawan Pt. Bina Buana Semesta. *Jebi) Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia*, 16(1). www.jurnal.stiebi.ac.id
- Ekasari (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya* (Ahmad Jubaedi, Ed.; 1st Ed.).
- Erwani. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di

- Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (Jik)*, 1(1).
- Fauzy. (2019). *Metode Sampling* (Fauzy Akhmad, Ed.; 2nd Ed.). Universitas Terbuka.
- Febriawati, H., Angraini, W., Fredrika, L., Fatmawati, T., (2023). Edukasi Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. In *Jpm Jurnal Pengabdian Mandiri* (Vol. 2, Issue 2). [Http://Bajangjournal.Com/Index.Php/Jpm](http://Bajangjournal.Com/Index.Php/Jpm)
- Harahap. (2021). *Gaya Hidup terhadap Resiko Hipertensi pada Lansia*. Maluku. (Harahap Agustina, Ed.; 1st Ed.). Cv. Daris Indonesia.
- Hasan F. (2020). Hubungan Status Nutrisi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2 (1).
- Herlina W. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 6.
- Herys M. (2019). Hubungan Intensitas Kebisingan dengan Tekanan Darah pada Petugas Langsir di Stasiun Kota Baru Malang. Jawa Timur. 3(1).
- Hariyanto S. (2019). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 2(5), 20-28
- Ilham A (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. In *Jurnal Professional Fis Unived* (Vol. 6, Issue 1).
- Ikhsan A. (2022). Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Selama Pandemi. *Journal Nursing Studies*, 10(2), 15-25
- Jahirin, (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial . *Healthy Journal 2018, Prodi Ilmu Keperawatan, Fikes-Unibba, Bandung*, Vi(2).
- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah *The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure*. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1).
- Junita, E., Virgo, G., Putri, A. D., (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Insomnia. *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun*. 116–121. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Lenaini, I., (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6(1), 33–39.
- Leni A, (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Bpslut Senja Cerah Manado. Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*. 2(1).

- Lailatul F, Riski A, & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur Lansia . *Jim Fkep*, 5(4), 65–69. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Mega A*. (2019). Hubungan Konsumsi Laru dengan Kejadian Hipertensi di Desa Penfui Timur Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Murniati. (2020). Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Sumatera Barat. *Jurnal Health Care*. 1(2).
- Mujilah F. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Stikes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1).
- Muchsin E.N, Dodik Arso Wibowo, Widyasih Sunaringtyas, & Rosyim Viky Ilmika. (2023). Tingkat Stres pada Lansia yang Tidak Tinggal Serumah denga Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 4(2), 22–28.
- Mariani & Dodik H. (2023). Terapi *Mindfulness* pada Ibu Hamil Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajarakan Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 61–66. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2779>
- Natalia. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Banten. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(1).
- Ni'ma, S. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Hipertensi pada Lansia: Scoping Review. Tangerang Selatan. *Jurnal Keperawatan* 1(2).
- Nindy E, O., Mansyarif, R., Ode Siti Asma, W., Ode Sitti Fidia Husuni, W., Sri Hastuti, A., Bahar, N., Anggraini, A.,(2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12). [Http://Bajangjournal.Com/Index.Php/J-Abdi](http://bajangjournal.com/index.php/J-Abdi)
- Nur F ; Sabaruddin G ; Kamaluddin A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1).
- Nurhalija U. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Kalimantan Selatan. 1(2).
- Nuri Q. (2021). *Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatn Pedoman Skripsi*. (Ed 2). Salemba Medika
- Nurhusna, Yosi Oktarina, & Andika Sulistiawan. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 75–81.
- Nurrahmanto, F., Handayani, E., Priyanto, S., Studi Ilmu Keperawatan, P. S., & Ilmu Keperawatan, F. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Pegagan terhadap

Tekanan Darah Lansia di Tersan Gede Salam Kabupaten Magelang. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 56–66.

Oktaviani, E., Noor Prastia, T., Dwimawati, E., (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Bojong gede Tahun 2021*. Jawa Barat. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). [Http://Ejournal.Uika-Bogor.Ac.Id/Index.Php/Promotor](http://Ejournal.Uika-Bogor.Ac.Id/Index.Php/Promotor).

Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. Magelang. (Saifudin, Ed 2).

Pradnya E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. Palembang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2 (3).

Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Fakumi Medical Journal Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi Fk Umi Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, Vol 2, No(5)*.

Putri J, & Indarjo, S. (2022). Indonesian *Journal Of Public Health And Nutrition* Gaya Hidup yang Memengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas *Article Info. Ijphn*, 2(3), 303–310. <https://Doi.Org/10.15294/Ijphn.V2i3.49740>.

Putri, M. E. (2019). Korelasi Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Essensial. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 147. <https://Doi.Org/10.33087/Jiubj.V19i1.580>

Pratiwi B, Reni Chairani, Syamsul Anwar, & Ferasinta Ferasinta. (2021). Terapi *Mindfulness* (Meditasi Dzikir) Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia . *Journal Of Telenursing*, 3(1), 163–170.

Pranata L, Vincencius Surani, Ketut Suryani, Veroneka Yosefpa Winda Handayani, & Maria Tarisia Rini. (2023). Pendampingan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Insomnia. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 93–98.

Priyanto S. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Sirih terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 34–42.

Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N. R. N., & Zulaekah, S. (2023). *Effect Of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy For Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2), 1–16. <https://Doi.Org/10.25217/0020236368800>

Raditya U , (2021). Pengaruh Terapi Meditasi *Mindfulness* Spiritual Islam

- Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jaten. Jawa Tengah. 1 (2). *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Rahma (2020). Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Uptd Pslu Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal, P-Issn: 2655-2728*, 2(4).
- Ramdhonia R. (2021). *Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Surabaya. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- Rarasta, M., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Biomedical Journal Of Indonesia: Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 4(2). <https://doi.org/10.32539/Bji.V4i2.7961>
- Riamah. (2019). *Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi pada Lansia di Upt Pstw Khusnul Khotimah*. Pekan baru 9 (5). Menara Ilmu.
- Riris H. (2020). *Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul*. Yogyakarta. 1(2).
- Rizka, (2020). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* . 2(3).
- Rokhmad S Dan Sri W. (2018). Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. Semarang. *Jurnal Manajemen & Bisnis* . 1(3).
- Setianingsih P. (2018). Pengaruh *Reminiscence Therapy* terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Upt. Puskesmas Abiansemal 1. Bali. *Jurnal Keperawatan*. 2(1).
- Shaula Adrea. (2021). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Medistra Indonesia. *Bekasi. Jurnal Kesehatan*. 3(2).
- Siswanto, Y., Ambar Widyawati, S., Asyura Wijaya, A., Dewi Salfana, B., (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *In Jppkmi* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, N., & Ropei, O. (2022). Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 566–576. <https://doi.org/10.31539/Jks.V6i1.4611>
- Suci W. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Al- Islam di Sma Muhammadiyah 1 Gisting Kabupaten Tanggamus. Lampung. *Indonesian Journal Health* 1(2)

- Susanti. (2018). Pencarian Rumus Perhitungan Jumlah Sampel Minimal yang Digunakan Pada Penelitian Gangguan Kualitas Tidur. *Jurnal Manajemen Aset Infrastruktur & Fasilitas*, 2(2).
- Swari, (2022). Gambaran Tingkat Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Timur. Bali. *Jurnal Medika Udayana* 11(2).
- Swarjana. (2016). *Populasi, Sampel, Teknik Sampling, dan Bias Dalam Penelitian*. Bali. (1st Ed.). Buku Kita .
- Syafruddin F (2018). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan* 1(1).
- Setyaningrum N, & Sugiharto. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1790–1800.
- Sunaringtya W, Linda Ishariani, & Ria Agustin Wahyuningtiyas. (2018). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir dengan Brainwave terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Wilayah Posyandu “Sedap Malam” Pare Kediri. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(1), 76–78.
- Tsaqila F. (2022). Gambaran Faktor-faktor yang Memengaruhi Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Silo Sehat. *Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Dr. Soebandi Jember.*. Jawa Barat. 3(1). Media Ilmu
- Umi F (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Gejala Gangguan Tidur pada Lansia di Desa Tempuran Demak. Jawa Tengah. *University Research Colloquium 2021*.
- Utama R, Sahuri Teguh Kurniawan, & Nur Rakhmawati. (2021). Pengaruh Terapi Meditasi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jaten. *Jurnal Seminar Kesehatan*, 7(2), 30-45.
- Ulfiana, N. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Jurnal Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*. Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Wiwin V (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara. Kalimantan Tengah. (volume 4 no 4). <https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/article/view/whj3107>, 3.
- Widiana P, Made Sudiari, & Ni Komang Sukraandini. (2020). Pengaruh *Massage* Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83–90.

- Yuniar P. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi .
Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition. Makassar. 3(1)
- Zulpan, A. R. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Membaca
Short Functional Text pada Siswa Smp Kelas Viii. Surabaya. *Jurnal
Pendidikan Guru*, 1(1).