

**PENGARUH PROGRAM *MINDFULNESS-BASED
STRESS REDUCTION* (MBSR) TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU AYU ISAKA PRATIWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PROGRAM *MINDFULNESS-BASED STRESS
REDUCTION* (MBSR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Ni Putu Ayu Isaka Pratiwi
C1122026**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Ayu Isaka Pratiwi

NIM : C1122026

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)

Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan 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 26 Maret 2026



Ni Putu Ayu Isaka Pratiwi

NIM. C1122026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PROGRAM *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Diajukan Oleh:

NI PUTU AYU ISAKA PRATIWI

C1122026

Mangupura, 26 Maret 2026

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Kom

NIDN: 0810069202

Pembimbing II



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. Putu Artha Wijaya, 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 : 22 April 2026

Yang terdiri dari :

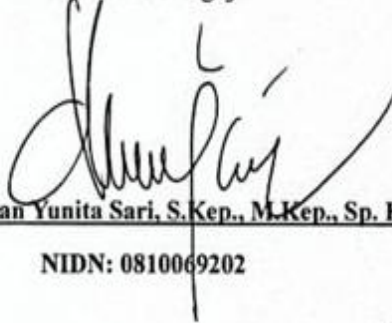
Ketua Penguji:



Dr. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep

NIDN :0813098803

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Kom

NIDN: 0810069202

Anggota Penguji:



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2026

Ni Putu Ayu Isaka Pratiwi

Pengaruh *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi

xv + 95 + 8 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami lanjut usia, terutama pada lansia dengan hipertensi. Hipertensi dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sumbu *hypothalamus-pituitary-adrenal axis* yang meningkatkan hormon *stress* seperti kortisol dan adrenalin, sehingga memicu terjadinya kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi *non-farmakologis* yang efektif untuk menurunkan kecemasan, salah satunya melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program MBSR terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan rancangan *non-equivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 38 lansia penderita hipertensi yang mengalami kecemasan, yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 19 responden. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan program MBSR ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ($p = 0,157$). Selain itu, terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa program MBSR berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Program MBSR direkomendasikan sebagai intervensi *non-farmakologis* dalam penurunan kecemasan pada pelayanan kesehatan lansia.

Kata kunci: kecemasan, lanjut usia, hipertensi, MBSR

Daftar Pustaka: 111 (2015-2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2026

Ni Putu Ayu Isaka Pratiwi

The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Anxiety Levels among Elderly Patients with Hypertension

xv + 95 pages + 8 tables + 2 schemes + 11 appendices

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by older adults, particularly among elderly patients with hypertension. Hypertension may trigger the activation of the sympathetic nervous system and the hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) axis, which increases stress hormones such as cortisol and adrenaline, thereby contributing to anxiety. Prolonged anxiety may lead to unstable blood pressure and decreased quality of life among older adults. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to reduce anxiety, one of which is the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program. This study aimed to determine the effect of the MBSR program on anxiety levels among elderly patients with hypertension.

This study employed a quantitative research method with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group design. The sample consisted of 38 elderly patients with hypertension who experienced anxiety, divided into an intervention group and a control group, with 19 respondents in each group. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data collection was conducted through pre-test and post-test assessments. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U Test.

The results showed a significant decrease in anxiety levels in the intervention group after receiving the MBSR program ($p < 0.001$), whereas no significant difference was found in the control group ($p = 0.157$). In addition, there was a significant difference in anxiety levels between the intervention group and the control group after the intervention was administered ($p < 0.05$). It can be concluded that the MBSR program had a significant effect on reducing anxiety levels among elderly patients with hypertension. The MBSR program is recommended as a non-pharmacological intervention for reducing anxiety in elderly healthcare services.

Keywords: anxiety, elderly, hypertension, MBSR

References: 111 (2015–2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Kom. Selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian.
3. Bapak Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian.
4. Ibu Ni Made Dewi Meirawati dan Ayah I Made Sunarta, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tiada henti menjadi sumber semangat terbesar dalam setiap langkah peneliti.

5. Adik-adik tercinta, Kadek Dinda Pradnya Pratiwi dan Nyoman Viswa Nandanandana, yang selalu memberikan warna, semangat, dan keceriaan dalam perjalanan ini.
6. Sahabat-sahabat terbaik, Ni Made Chandra Cahyani, Ni Kadek Maissieyani Nidia Astawa, dan I Nyoman Merta Sudana Yasa, yang setia menemani, mendukung, serta menjadi penguat di kala peneliti hampir menyerah.
7. Kakak tingkat tercinta, Ns. Ni Luh Senja Rai Rahayu, S.Kep yang dengan tulus memberi motivasi, dukungan, dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
8. Teristimewa untuk diri peneliti sendiri, yang telah berusaha tegar, sabar, dan tidak menyerah, meskipun jalan penelitian ini penuh liku dan ujian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah banyak memberikan bantuan, doa, dan dorongan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi pijakan awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Badung, 05 Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	5
2. Bagi Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lanjut Usia	9
1. Definisi Lansia.....	9
2. Karakteristik Lansia.....	9
3. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi Hipertensi.....	11

2.	Jenis Hipertensi.....	12
3.	Klasifikasi.....	13
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	13
C.	Konsep Kecemasan	14
1.	Definisi Kecemasan.....	14
2.	Gejala.....	15
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	15
4.	Dampak Kecemasan pada Lansia	16
5.	Penatalaksanaan Kecemasan	17
6.	Pengukuran Kecemasan.....	17
D.	Konsep Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).....	19
1.	Definisi MBSR	19
2.	Teknik MBSR.....	20
3.	Efektivitas MBSR dalam Mengurangi Kecemasan.....	20
E.	Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI		
OPERASIONAL		23
A.	Kerangka Konsep	23
1.	Variabel Independen	23
2.	Variabel Dependen.....	23
B.	Hipotesis Penelitian	25
C.	Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN.....		27
A.	Desain Penelitian	27
B.	Populasi dan Sampel.....	28
1.	Populasi	28
2.	Sampel	28
C.	Tempat Penelitian	31
D.	Waktu Penelitian.....	31
E.	Etika Penelitian.....	31
F.	Alat Pengumpulan Data.....	33

1. Instrumen Penelitian	33
2. Validitas dan Reabilitas	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	34
1. Prosedur Administrasi	34
2. Prosedur Teknis	35
H. Pengolahan Data	37
I. Rencana Analisis Data	38
1. Analisis Univariat	38
2. Analisis Bivariat	38
BAB V HASIL	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Analisis Univariat	41
C. Analisis Bivariat	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	57
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	27

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	22
Skema 3.1 Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 6 Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)
- Lampiran 7 Standar Prosedur Operasional *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)
- Lampiran 8 Rencana Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Etik Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, S., & Supratman, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 4001–4401. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10042>
- Aisenberg-Shafran, D., & Shturm, L. (2022). The Effects of Mindfulness Meditation Versus CBT for Anxiety on Emotional Distress and Attitudes Toward Seeking Mental Health Treatment: a Semi-Randomized Trial. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24256-9>
- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, 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>
- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2025). Pengaruh terapi MBSR terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 35–43.
- Alvionita, P., Ramadia dan, A., dan, R., & Fadhli, R. (2025). Efektivitas Mindfulness Based Stress Intervention : Doa Memohon Kesembuhan terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre-Operasi di RS Permata Hati. *Journal Sport Science and Health of Mandalika*, 6(2), 126–142. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. L. Mahmudah, Ed.; 1st ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Ansar, J., Dwinata, I., & M., A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makasar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1, 28–35.
- Aseta, P. A., Nurkalis, U., Purwati, A., & Hastuti, S. (2023). Tingkat Kecemasan Peserta Didik SMK Keperawatan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 173–181. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.341>
- Astutik, N. D., & Sipollo, B. V. (2022). Efektivitas Penerapan Psikoedukasi Pada Salah Satu Anggota Keluarga Yang Merawat Lansia Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tambak Asri Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(1), 20–29. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>

- Aulia, Z., Nur Rahmawati, A., & Isma Sundari, R. (2025). Pelatihan Terapi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi. *J-HICS Journal of Health Innovation and Community Service*, 4(1), 39–44. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/JHIC/index>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023a). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Penurunan Burnout pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 63–82. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023b). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Penurunan Burnout pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Basarewan, N. D. S., Dwisty, B., & Laya, A. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. *Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado*, 6(4), 55–59.
- Bie, F., Yan, X., Xing, J., Wang, L., Xu, Y., Wang, G., Wang, Q., Guo, J., Qiao, J., & Rao, Z. (2024). Rising Global Burden of Anxiety Disorders Among Adolescents and Young Adults: Trends, Risk Factors, and The Impact of Socioeconomic Disparities and COVID-19 from 1990 to 2021. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1489427>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., & Panatap Soehaditama, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>
- Choeron, R. C., & Nofiana, I. (2023). Kesalahan Penggunaan Teknik Sampling Pada Penelitian Kuantitatif Di Bidang Ilmu Keperawatan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 195–201.
- Clifton, L., Birks, J., & Clifton, D. A. (2019). Comparing Different Ways of Calculating Sample Size for Two Independent Means: A Worked Example. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 13, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2018.100309>

- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., & Subekti, J. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanan terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sainstek Maritim*, 23(2), 159–176.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 1–9.
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologis Sains & Profesi*, 8(2), 138–154. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2024). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Badung 2023*.
- Dolang, M. W., Sebe, R. S., & Sillehu, S. (2022). Terapi Musik Klasik Menurunkan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Galela Kabupaten Halmahera Utara. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 162–165. <https://doi.org/http://dc.doi.org/10.33846/sf13130>
- Eddy Sarwono, A., Asih Handayani MSi, A., Sumpah Pemuda No, J., Surakarta, K., & Appti, A. (2021). *Metode Kuantitatif Penulis*. UNISRI Press.
- Fathiarahma, A., Voutama, A., Ridwan, T., & Heryana, N. (2022). Analisis Text Mining Klasifikasi Kegiatan Keluarga Menggunakan Orange dengan Metode Naive Bayes. *Jurnal Teknologi Terpadu*, 9(1), 35–41.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono. (2021). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97–104.
- Gherardi-Donato, E. C. da S., Gimenez, L. B. H., Fernandes, M. N. de F., Lacchini, R., Camargo Júnior, E. B., Díaz-Serrano, K. V., Melchior, M., Pérez, R. G., Riquelme-Galindo, J., & Reisdorfer, E. (2023). Mindfulness Practice Reduces Hair Cortisol, Anxiety and Perceived Stress in University Workers: Randomized Clinical Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 11(21). <https://doi.org/10.3390/healthcare11212875>
- Gunver, M. G., Senocak, M., Ilhan, R., Aktas, H., Kilic, S., Oksuz, O., Esmeray, M. T., Lacin, H., & Arikan, M. K. (2021). A Way to Increase the Sensitivity and Specificity of the Hamilton Depression and Anxiety Scales. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 31(3), 292–302. <https://doi.org/10.5152/pcp.2021.21386>
- Hakim, J. S., Aini, H. N., & Revita, N. C. T. (2023). Penelitian Burnout Pemberi Asuhan Paliatif dalam Implementasi Mindfulness: Systematic

Review. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(1), 423–432.
<https://doi.org/10.28926/briliant.v8i2>

- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hariyanto, Rohmah, E., & Wahyuni, D. ratna. (2018). Korelasi Kebersihan Botol Susu dengan Kejadian Infeksi Saluran pernafasan Akut (ISPA) pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 1–7.
- Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Wulandari, I. S. M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi dan Pemberdayaan Lansia dalam Menjaga Kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1221–1235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>
- Hartono, D., & Mariani. (2023). Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajarakan Kabupaten Probolinggo. *Profesional Health Journal*, 5(1), 210–218. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Hasanah, U. N. L. U., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Siswi Kelas X. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178.
- Hayati, S., & Andre Saputra, L. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah. *Business Management*, 2(1), 49–53. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Bisnis>
- Hintari, S., & Ika Fibriana, A. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(2), 208–218. <https://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/63472>
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry Research*, 262, 328–332. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>
- Husna, & Raisa, P. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Missouri Mathematic Project (MMP) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Riset dan Rujukan Pendidikan*, 2(3), 18–25.
- Indiartine, A. T., Setiyowati, E., & Mulyadi. (2024). The Effect of Mindfulness and Spiritual Combination Breathing Exercises towards Anxiety,

Depression and Blood Pressure of Ischemic Stroke Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 8(1), 107–118. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i1.416>

Indrianti, M., Yusrika, & Mansuriza. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(6), 163–178. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i6>

Javadzade, N., Esmaeili, S. V., Omranifard, V., & Zargar, F. (2024). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program on Depression, Emotion Regulation, and Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial Study on Depressed Elderly. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>

Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>

Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>

Kang, H. J., Bae, K. Y., Kim, S. W., Shin, H. Y., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, J. M. (2017). Impact of Anxiety and Depression on Physical Health Condition and Disability in an Elderly Korean Population. *Psychiatry Investigation*, 14(3), 240–248. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.3.240>

Kartini, A., Handayani, T. S., & Pebriani, E. (2026). Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. *Student Scientific Journal*, 4(1), 45–54.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.

Keumala Sari, D., Hengki Nababan, R., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25.

Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>

- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Lwi, S. J., Paulraj, S. R., Schendel, K., Dempsey, D. G., Curran, B. C., Herron, T. J., & Baldo, J. V. (2023). A Randomized, Controlled Pilot Study of Mindfulness-Based Stress Reduction in Healthy Older Adults. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 330–345. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2137075>
- Malau, T. F. B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. *Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen*, 1(1), 47–56. <https://elettera.iakntarutung.ac.id/>
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758. <http://stp-mataram-e-journal.id/JIH>
- Moss, A. S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Thapar, A., Bubb, R., Salmon, J., & Newberg, A. B. (2015). An adapted mindfulness-based stress reduction program for elders in a continuing care retirement community: Quantitative and qualitative results from a pilot randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 518–538. <https://doi.org/10.1177/0733464814559411>
- Mousavi, E., Sadeghi-Bahmani, D., Khazaie, H., Brühl, A. B., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). The Effect of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program on Symptoms of Stress and Depression and on Saliva Cortisol and Serum Creatine Kinase among Male Wrestlers. *Healthcare (Switzerland)*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare11111643>
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Nasution, F., Sakinah, N., Daulay, H., Sahrina, P., Purba, R., Harahap, I. R., & Nasution, E. M. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Hidup Pada Dewasa dan Lansia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 955–960. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14504412>
- Nawassyarif, Julkarnain, M., & Ananda, K. R. (2020). Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknisi Produksi dan Kesehatan Hewan Berbasis WEB. *Jurnal JINTEKS*, 2(1), 32–39.

- Nurpratiwi, N., Hatmalyakin, D., Safitri, D., Amaludin, M., Alfikrie, F., Hidayat, U., Akbar, A., & Arisandi, D. (2024). Sistem Skoring sebagai Upaya Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3869–3877. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.14771>
- Octavianie, G., Nina, Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi pada Usia Produktif sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggul Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38.
- Polii, C. G., Naukoko, A. T., & Dj Siwu, H. F. (2023). Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (IPM) dan Pertumbuhan Ekonomi terhadap Tingkat Pengangguran di Kota Tomohon. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 23(5), 13–24.
- Priwahyuni, Y., Vita Gloria, C., Alamsyah, A., & Ikhtiyaruddin. (2021). Konseling Kenali Gejala dan Jauhi Perilaku Berisiko Penyakit Hipertensi di Masyarakat Rt 05 Rw 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services)*, 1(1), 62. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>
- Purnama, C. I. N. P., Dekawaty, A., & Suzanna. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Saind dan Teknologi Medik)*, IV(1), 52–62.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Rani, Ningrum, D., & Astusi, A. P. K. (2023). Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1123–1132. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Retnowati, L., Diah, H., Utomo, A. S., Studi, P., Keperawatan, I., & Kemenkes Malang, P. (2023). Peran Keluarga dalam Pengelolaan Cemas Lanjut Usia yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang (Studi Kasus). *Hospital Majapahit*, 15(2), 235–247.

- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Rija Helti Tanjung, M., & Nilahayati. (2024). Applying Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Method To Reduce Anxiety Level In Pregnant Women With Gestational Hypertension: A Randomized Control Trial. *Jurnal Eduhealth*, 15(2), 1519–1526. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i02>
- Rizka Inova, A., Zahra, R., & Rahman, S. (2025). Depresi dan Kecemasan pada Lansia : Memahami Tantangan Kesehatan Mental di Usia Senja. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(6), 11171–11176. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Rona AQN, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisis faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pada lansia di Panti Werdha Hargododali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- Safavi, S. F., Vahedparast, H., Amiri, B., Gharibi, T., & Hosseinnejad, A. (2025). The effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Anxiety and Sleep Quality in Informal Family Caregivers of Cancer Patients: a Randomized Controlled Trial. *BMC Nursing*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-04063-z>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga pada ODHA yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Siti Yuli Harni, N. (2024). *Kecemasan dan Gangguan Tidur pada Lansia* (S. Fitriani, Ed.). Eureka Media Aksara.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 146–156.
- Sukra Andini, N. K., Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Ayu Mirayanti, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2023). Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kronis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness. *Communaire: Journal of Community Service*, 02(01), 75–80.
- 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. <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>
- Syamsuddin, F., Nurliah, Simbala, I., & Latjompoh, K. A. (2023). Penerapan Intervensi Mindfulness Based Stress Reduction terhadap Tingkat Kecemasan Pasien CKD di RSUD Toto Kabila. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 2023.
- Tanoto, W., & Wibowo, D. A. (2024). Fungsi Sosial Lansia di Wilayah UPTD Puskesmas Adan-Adan Kabupaten Kediri. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 6(1), 28–38.
- Toedin, F. A., Risnawati, & M. Fikri Hamdani. (2025). Membedah Uji Prasyarat: Kunci Pemilihan Uji Hipotesis dalam Statistik Kuantitatif dan Panduan Cepat SPSS Uji Prasyarat Statistik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 46–59. <http://ejournal.kampusmelayu.ac.id/index.php/kaisa>
- Ulfa, M., Muammar, & Yahya, M. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 81–88. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Unab, S., Akram, M., Ahmed, S., Moon, B., Saleem, R., Qayyum, M., & Rizvi, S. S. R. (2024). Stress, Cortisol, and Hypertension: Unveiling the Link and Implications for Cardiovascular Health. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*, 31(06), 641–650. <https://doi.org/10.53555/jptcp.v31i6.6410>
- Wati, N. A., Ayubana, S., & Purwono³, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUDJend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 144–148.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 494–515. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>

- Yuswatningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kemandirian Lansia dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.
- Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118.
- Zhang, Y., Zhang, H., Zhang, Y., Yang, Z., Wang, L., Pan, W., Dai, R., Ju, Q., Ren, D., Bao, S., & Fan, J. (2023). Effect of MBSR, DBT and CBT on the hypertension patients with depression/ anxiety: Protocol of a systematic review and Bayesian network meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(2 February), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281469>
- Zubaidah, S., Kusumajaya, H., & Agustiani, S. (2024). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1680–1688.