



Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Awal Penderita Hipertensi

Wanda Rosa Septiandini¹, Apriza², Ridha Hidayat³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
wandarosa929@gmail.com, apriza@universitaspahlawan.ac.id, hidayat22131120@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas. Penderita hipertensi dapat mengalami stres akibat kondisi penyakit yang bersifat kronis, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, pengobatan jangka panjang, serta berbagai tuntutan kehidupan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi kesehatan dan berpotensi meningkatkan tekanan darah. Salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam mengelola stres adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2026 dengan populasi sebanyak 236 penderita hipertensi dewasa awal dan sampel sebanyak 71 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *mindfulness* dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *mindfulness* rendah sebanyak 42 orang (59,2%), sedangkan *mindfulness* tinggi sebanyak 29 orang (40,8%). Sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 34 orang (47,9%), diikuti stres berat sebanyak 26 orang (36,6%), dan stres ringan sebanyak 11 orang (15,5%). Pada kelompok responden dengan *mindfulness* rendah, sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 23 orang (54,8%). Sementara itu, pada kelompok *mindfulness* tinggi, sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 17 orang (58,6%) dan hanya 3 orang (10,3%) mengalami stres berat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik *mindfulness* yang dimiliki penderita hipertensi, maka semakin rendah kecenderungan tingkat stres yang dialami. *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan stres pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Dewasa Awal, Hipertensi, *Mindfulness*, Tingkat Stres.

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that contributes significantly to morbidity and mortality. Individuals with hypertension may experience stress due to their chronic health condition, concerns about their health, long-term treatment, and various life demands. Poorly managed stress may worsen health conditions and potentially increase blood pressure. One factor that may help individuals manage stress is *mindfulness*, which refers to the ability to pay full attention to present experiences consciously and without judgment. This study aimed to determine the relationship between *mindfulness* and stress levels among early adults with hypertension in Penyasawan Village, the working area of UPT Air Tiris Public Health Center. This study used a quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. The research was conducted in June 2026 with a population of 236 early adults with hypertension and a sample of 71 respondents selected using purposive sampling. *Mindfulness* was measured using the *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), while stress levels were measured using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that most respondents had low *mindfulness*, totaling 42 respondents (59.2%), while 29 respondents (40.8%) had high *mindfulness*. Most respondents experienced moderate stress, totaling 34 respondents (47.9%), followed by severe stress in 26 respondents (36.6%), and mild stress in 11 respondents (15.5%). Among respondents with low *mindfulness*, most experienced severe stress, totaling 23 respondents (54.8%). Meanwhile, among respondents with high *mindfulness*, most experienced moderate stress, totaling 17 respondents (58.6%), and only 3 respondents (10.3%) experienced severe stress. The Chi-Square test showed a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p \leq 0.05$), indicating a significant relationship between *mindfulness* and stress levels among early adults with hypertension. It can be concluded that higher *mindfulness* is associated with lower stress levels. *Mindfulness* may be considered a non-pharmacological approach to support stress management among individuals with hypertension.

Keywords: Early Adulthood, Hypertension, *Mindfulness*, Stress Levels.

Address : Bangkinang
Email : wandarosa929@gmail.com
Phone : 083185667642

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di tingkat global maupun nasional. PTM merupakan kelompok penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu kepada individu lainnya dan umumnya bersifat kronis serta berkembang dalam jangka waktu yang panjang. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di masyarakat adalah hipertensi (Chusnul Aprilia Rahmawati & Kusnul, 2022).

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah secara menetap. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena pada sebagian penderita penyakit ini dapat terjadi tanpa gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Komplikasi hipertensi dapat meliputi penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta berbagai gangguan kesehatan lainnya (Eliza et al., 2021).

Hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan gaya hidup, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kondisi penderita hipertensi adalah stres. Stres merupakan keadaan tekanan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau permasalahan yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya (Indarti & Harwatik, 2024).

Pada penderita hipertensi, stres dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, beban pengobatan jangka panjang, masalah ekonomi, tuntutan pekerjaan, konflik keluarga, serta kurangnya dukungan sosial. Stres yang berlangsung dalam waktu yang lama dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisiologis tubuh. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis serta meningkatkan respons hormon stres yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Sanger & Lainsamputty, 2022).

Kelompok dewasa awal merupakan salah satu kelompok yang dapat mengalami berbagai tekanan kehidupan. Pada masa dewasa awal, individu menghadapi tuntutan pekerjaan, ekonomi, keluarga, hubungan sosial, serta berbagai perubahan dalam kehidupan. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres, terutama apabila individu juga mengalami penyakit kronis seperti hipertensi (Rabbani, 2022).

Salah satu upaya yang dapat membantu individu dalam mengelola stres adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. *Mindfulness* membantu individu untuk menyadari pikiran, perasaan, serta sensasi tubuh sehingga individu dapat memberikan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang dihadapi (Anindita & Etikariena, 2020).

Individu dengan *mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu menerima pengalaman yang sedang dialami, mengendalikan respons emosional, serta tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan. Kemampuan tersebut dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih tenang. Sebaliknya, individu dengan tingkat *mindfulness* yang rendah dapat lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebihan dan kesulitan dalam mengendalikan respons emosional ketika menghadapi masalah (Adminpintarharati, 2022).

Berdasarkan data penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris, Desa Penyasawan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan kelompok usia, terdapat 236 penderita hipertensi yang berada pada kelompok usia dewasa awal.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap penderita hipertensi dewasa awal, ditemukan bahwa sebagian responden mengalami keluhan psikologis seperti kecemasan, mudah lelah, dan gangguan tidur. Beberapa responden juga menyatakan bahwa tekanan darah mereka cenderung meningkat ketika sedang mengalami stres. Selain itu, sebagian besar responden belum mengetahui mengenai teknik pengelolaan stres berbasis *mindfulness*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* sebagai variabel independen dengan tingkat stres sebagai variabel dependen.

Penelitian dilaksanakan di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris pada bulan Juni tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi dewasa awal berusia 18–44 tahun yang berada di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris sebanyak 236 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Variabel *mindfulness* diukur menggunakan Five Facet *Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Hasil pengukuran *mindfulness* dikategorikan menjadi:

Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Awal Penderita Hipertensi

Mindfulness tinggi apabila skor ≥ 43 , *Mindfulness* rendah apabila skor < 43 (Fourianalistyawati et al., 2023).

Variabel tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10). Hasil pengukuran tingkat stres dikategorikan menjadi: Stres ringan dengan skor 0–13, Stres sedang dengan skor 14–26, Stres berat dengan skor 27–40 (Hakim et al., 2024).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, *mindfulness*, dan tingkat stres. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 :Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

No	Karakteristik Responden	n	%
Usia Responden			
1	18 – 44	71	100
Jenis Kelamin			
1	Laki – Laki	29	40,8
2	Perempuan	42	59,2
Pendidikan			
1	SD Sederajat	1	1,4
2	SMP Sederajat	3	4,2
3	SMA Sederajat	34	47,9
4	S1/Perguruan Tinggi	33	46,5
Pekerjaan			
1	Tidak Bekerja	4	5,6
2	IRT	10	14,1
3	Wiraswasta	32	45,2
4	ASN	25	35,2
Jumlah Responden		71	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 71 responden, didapatkan berumur 18-44 sebanyak 71 orang (100%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (59,2%), berpendidikan SMA sebanyak 34 orang (47,9%), dan pekerjaan wiraswasta sebanyak 32 orang (45,2%).

Tabel 2 :Distribusi frekuensi *mindfulness* pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

No	<i>Mindfulness</i>	n	%
1	Rendah	42	59,2
2	Tinggi	29	40,8
Jumlah		71	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat *mindfulness*, diketahui bahwa dari total 71 responden, sebagian besar memiliki *mindfulness* rendah, yaitu sebanyak 42 responden (59,2%), sedangkan responden dengan *mindfulness* tinggi berjumlah 29 responden (40,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat *mindfulness* yang masih rendah.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

No	Tingkat stress	n	%
1	Stress ringan	11	15,5
2	Stress sedang	34	47,9
3	Stress berat	26	36,6
Jumlah		71	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat stres, diketahui bahwa dari total 71 responden, sebagian besar berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 34 responden (47,9%). Selanjutnya, responden yang mengalami stres berat berjumlah 26 responden (36,6%), sedangkan responden dengan stres ringan sebanyak 11 responden (15,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami tingkat stres sedang, dan lebih dari sepertiga lainnya berada pada kategori stres berat. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang hingga berat.

Analisa Bivariat

Tabel 5 : Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

Mindfulness	Tingkat Stres								P value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	2	4,8	17	40,5	23	54,8	42	59,2	0.000
Tinggi	9	31,0	17	58,6	3	10,3	29	40,8	
Total	11	15,5	34	47,9	26	36,6	71	100	

Berdasarkan tabel, dari 71 responden terdapat 42 orang (59,2%) dengan *mindfulness* rendah dan 29 orang (40,8%) dengan *mindfulness* tinggi. Pada *mindfulness* rendah, sebagian besar mengalami stres berat (54,8%), sedangkan pada *mindfulness* tinggi sebagian besar mengalami stres sedang (58,6%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$), sehingga H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan *mindfulness* rendah sebagian besar mengalami stres berat, yaitu sebanyak 23 orang (54,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki kemampuan *mindfulness* rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Kondisi tersebut dapat terjadi karena individu dengan *mindfulness* rendah cenderung lebih sulit memusatkan perhatian terhadap kondisi yang sedang dialami. Individu juga dapat lebih mudah terjebak dalam pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta respons emosional ketika menghadapi masalah (Kitu et al., 2020).

Pada penderita hipertensi, kondisi penyakit yang dialami dapat menjadi sumber kekhawatiran tersendiri. Individu dapat merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan, risiko komplikasi, pengobatan jangka panjang, serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila pikiran dan emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka tekanan psikologis yang dialami dapat meningkat dan menyebabkan tingkat stres menjadi lebih tinggi (Kurnia, 2021).

Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *mindfulness* tinggi lebih banyak berada pada kategori stres ringan dan stres sedang. Pada kelompok *mindfulness* tinggi, responden yang mengalami stres berat hanya sebanyak 3 orang (10,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *mindfulness* yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif.

Mindfulness membantu individu untuk menyadari pikiran, emosi, dan pengalaman yang sedang terjadi tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Individu yang mampu menerima kondisi yang sedang dialami cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional. Dengan demikian, ketika menghadapi masalah, individu dapat memberikan respons yang lebih tenang dan tidak mudah bereaksi secara berlebihan (Hardika & Widiawati, 2021).

Pada penderita hipertensi, kemampuan dalam mengelola stres menjadi penting karena stres dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh. Ketika individu mengalami stres, tubuh dapat memberikan respons berupa peningkatan aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Oleh karena itu, pengelolaan stres merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kondisi kesehatan penderita hipertensi (Indarti & Harwatik, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan *mindfulness* rendah lebih banyak mengalami stres berat dibandingkan responden dengan *mindfulness* tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Anindita & Etikariena, 2020).

Menurut asumsi peneliti, tingkat *mindfulness* yang dimiliki penderita hipertensi dapat berhubungan dengan tingkat stres yang dialami. Semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki seseorang, maka individu cenderung lebih mampu mengelola pikiran, emosi, dan tekanan yang dihadapi sehingga tingkat stres dapat lebih rendah.

Penderita hipertensi yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu memusatkan perhatian terhadap kondisi saat ini dan menerima pengalaman yang sedang dialami. Kemampuan tersebut dapat membantu individu untuk tidak terlalu terjebak dalam kekhawatiran terhadap masa depan maupun penyesalan terhadap pengalaman masa lalu (Kinter & Sherman, n.d.).

Sebaliknya, penderita hipertensi dengan *mindfulness* rendah dapat lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebihan, pikiran negatif, dan respons emosional yang kurang adaptif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menyebabkan tingkat stres menjadi lebih tinggi.

Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Awal Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya beberapa kondisi yang tidak sepenuhnya mengikuti pola umum hubungan *mindfulness* dan tingkat stres. Terdapat responden dengan *mindfulness* rendah namun mengalami stres ringan sebanyak 2 orang (4,8%). Kondisi tersebut kemungkinan dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial yang baik serta kemampuan individu dalam memperoleh informasi dan mengelola emosi.

Selain itu, terdapat responden dengan *mindfulness* tinggi namun mengalami stres berat sebanyak 3 orang (10,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres tidak hanya dipengaruhi oleh *mindfulness*. Faktor lain seperti beban pekerjaan, masalah keluarga, kondisi ekonomi, tanggung jawab rumah tangga, serta kondisi kesehatan juga dapat berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami individu.

Dengan demikian, *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan tingkat stres, namun tingkat stres juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, pengelolaan stres pada penderita hipertensi perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan kondisi psikologis, sosial, keluarga, pekerjaan, dan kesehatan individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala UPT Puskesmas Air Tiris beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan dan kemudahan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta teman-teman yang telah memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Seluruh responden berada pada kelompok usia dewasa awal 18–44 tahun sebanyak 71 orang (100%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (59,2%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sederajat sebanyak 34 orang (47,9%). Sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 32 orang (45,2%). Sebagian besar responden memiliki *mindfulness* rendah sebanyak 42 orang (59,2%). Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 orang (47,9%), diikuti stres berat sebanyak 26 orang (36,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan tingkat stres pada dewasa awal penderita hipertensi di Desa Penyasawan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan stres pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminpintarharati. (2022). Peranan *Mindfulness* Dan Orientasi Religius Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja Awal Penghafal Al-Qur'an Di Banjarmasin. *Pintar Harati : Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 18(2), 52–67. <https://doi.org/10.36873/jph.v18i2.8078>
- Anindita, A., & Etikariena, A. (2020). Hubungan Trait *Mindfulness* dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis. *Journal Psikogenesis*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i1.1039>
- Baer, R. A. (2012). Measuring *mindfulness*. *Assessment*, 19(1), 3–13.
- Chusnul Aprilia Rahmawati, & Kusnul, Z. (2022). Efektifitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Penderita Asam Urat. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 67–73. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.101>
- Dari, R. W. & Aprilla, N. (2026). Asuhan Keperawatan Pada Tn.Y Dengan Hipertensi *Jurnal Inovasi Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 433–439. <https://jikka.org/index.php/jikka/article/view/105>
- Eliza, E., Lestari, A., Sumarman, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh Pemberian Puding Pisang Melon Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 28–32. <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i1.6769>
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., Sahidah, T., Kumalasari, D., & Grasiawaty, N. (2023). Measuring *Mindfulness* in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) in Indonesian. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 54–66. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3797>
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 13(2), 117–129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hardika, I. R., & Widiawati, D. (2021). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis *Mindful Parenting* Terhadap Beban Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 210. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.26847>
- 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>

Hubungan *Mindfulness* Dengan Tingkat Stres Pada Dewasa Awal Penderita Hipertensi

- Kitu, I. F. M., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Peningkatan Koping Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Intervensi *Mindfulness*. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.304>
- Kumar, R. (2019). *Research methodology*. London: Sage.
- Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. CV Jakad Media Publishing.
- Natasya, B., Aprilla, N., Alini, A., & Virgo, G. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Ruang Pejuang RSUD Bangkinang Tahun 2025. *Jurnal Spektrum Kesehatan Indonesia*, 1(2), 44-53.
- Rabbani, V. (2022). Pengaruh Penggunaan Metode Nesting Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Berat Lahir Rendah (Bblr). *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i2.2763>
- Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres Dan Komponen Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.604>
- Zhang, Y., et al. (2024). Mindfulness and mental health outcomes. *Frontiers in Psychology*, 15, 100–110.