HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 05, 2025
Revised: December, 29, 2025
Available online: December, 29, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi: *A systematic review*

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

Abstract

Background: Mindfulness therapy is a therapeutic approach that uses mindful practice to help individuals manage their thoughts, emotions, and bodily sensations in a healthy manner. Techniques such as compressions and mindful breathing have been shown to be effective in reducing stress levels, improving cognitive function, and supporting the management of chronic diseases such as hypertension.
Purpose: To analyze the effect of mindfulness therapy on stress levels in patients with hypertension.
Method: A systematic review and meta-analysis were designed to explore the relationship between mindfulness therapy, stress levels, and hypertension. Articles were selected based on PICO eligibility criteria and retrieved from three major databases: PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect. Keywords used included "Mindfulness Therapy" AND "Stress Levels" AND "Hypertension" AND "Randomized Control Trial" AND "Healthcare." Inclusion criteria included full-text articles with a quasi-experimental study design published between 2010 and 2024. Article analysis was performed using PRISMA charts and Review Manager (RevMan) software version 5.3.
Result: A meta-analysis of 10 articles from various countries, including India, Iran, the United Kingdom, the United States, and New Zealand, showed that mindfulness therapy has a positive effect on reducing stress levels in hypertensive patients. This therapy demonstrated an effect size of 0.23 times (Mean Difference = 0.23; 95% CI = -0.54-0.07; p <0.13). Furthermore, the relatively balanced distribution of effect estimates indicates no bias, as demonstrated by the balance between the left and right plots.
Conclusion: Mindfulness therapy is increasingly recognized as an effective complementary therapy in the management of chronic diseases such as hypertension.
Suggestion: Health workers are advised to integrate mindfulness therapy as a complementary approach in managing hypertension.

Keywords: Hypertension; Healthcare; Mindfulness Therapy; Stress Levels.

Pendahuluan: Terapi *mindfulness* merupakan suatu pendekatan terapeutik yang menggunakan latihan kesadaran penuh untuk membantu individu mengelola pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara sehat. Teknik seperti meditasi dan pernapasan sadar terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan fungsi kognitif, serta mendukung pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi.
Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi.
Metode: *Systematic review* dan *meta-analysis* yang dirancang untuk mengevaluasi hubungan antara terapi *mindfulness*, tingkat stres, dan hipertensi. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria kelayakan PICO dan diperoleh dari tiga basis data utama, yaitu *PubMed, Google Scholar,* dan *ScienceDirect.* Kata kunci yang digunakan meliputi *"Mindfulness Therapy" AND "Stress Levels" AND "Hypertension" AND "Randomized Control Trial" AND*

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

"Health Services." Kriteria inklusi mencakup artikel *full-text* dengan desain penelitian *quasi-experimental* yang dipublikasikan pada periode 2010–2024. Analisis artikel dilakukan menggunakan diagram PRISMA dan perangkat lunak *Review Manager (RevMan)* versi 5.3.
Hasil: *Meta-analisis* terhadap 10 artikel dari berbagai negara, antara lain Indonesia, India, Iran, Inggris, Amerika Serikat, dan Selandia Baru, menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi. Terapi ini menunjukkan ukuran efek sebesar 0.23 kali (*Mean Difference*=0.23; 95% CI=−0.54-0.07; p<0.13). Selain itu, sebaran estimasi efek yang relatif seimbang menunjukkan tidak adanya bias, yang ditunjukkan oleh keseimbangan antara plot kiri dan kanan pada analisis.
Simpulan: Terapi *mindfulness* semakin diakui sebagai terapi pendamping yang efektif dalam penatalaksanaan penyakit kronis seperti hipertensi.
Saran: Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan terapi *mindfulness* sebagai pendekatan komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Layanan Kesehatan; Terapi *Mindfulness*; Tingkat Stres.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, yang didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg (World Health Organization, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai *"silent killer"* karena umumnya berkembang tanpa gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kerusakan pada organ-organ vital lainnya (Bell, Twiggs, Olin, & Date, 2015; Deng, Wang, Chen, Xing, Wang, Zhao, Gao, & Wu 2021). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), sekitar 1 dari 3 orang dewasa di dunia diperkirakan hidup dengan hipertensi. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi global dilaporkan meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 1990, mencapai sekitar 1.3 miliar kasus, dengan sebagian besar terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi adalah faktor risiko yang dapat dimodifikasi, antara lain konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi alkohol yang berlebihan (World Health Organization, 2023; Dzhumayevna, 2024).

Meskipun hipertensi dapat dengan mudah didiagnosis dan diobati menggunakan obat-obatan yang terjangkau, lebih dari 700 juta penderita hipertensi di seluruh dunia belum mendapatkan perawatan yang diperlukan. Kurang dari 25% individu dengan hipertensi berhasil mengendalikan tekanan darah mereka hingga mencapai tingkat normal (Deng, Wang, Chen, Xing, Wang, Zhao, Gao, & Wu, 2023). Kesenjangan yang signifikan dalam diagnosis dan pengobatan terutama terlihat di wilayah Afrika Sub-Sahara, Asia Selatan, dan Kepulauan Pasifik, yang menegaskan adanya kebutuhan mendesak untuk memperluas akses layanan kesehatan serta memperkuat manajemen hipertensi. Intervensi yang efektif dapat membantu mencegah dampak negatif, termasuk stres yang berkaitan dengan pengobatan jangka panjang (Lin, Meng, Tian, Chen, Zhang, Xu, Zhang, Zhang, Zheng, & Su, 2024).

Stres memiliki hubungan yang erat dengan hipertensi melalui jalur fisiologis dan perilaku. Stres mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol, sehingga meningkatkan tekanan darah sebagai respons terhadap stres. Selain itu, stres kronis dapat menyebabkan inflamasi sistemik, resistensi insulin, serta gangguan tidur, yang semuanya merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (Angela, 2022). Berdasarkan sudut pandang perilaku, stres sering kali mendorong kebiasaan tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik, yang semakin memperburuk tekanan darah (Scott, Hauspurg, Muldoon, Davis, & Catov, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres melalui pendekatan seperti meditasi, aktivitas fisik, latihan relaksasi, dan terapi mindfulness dapat menjadi metode holistik yang efektif untuk menurunkan tekanan darah serta

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

mengurangi risiko gangguan kardiovaskular (Wei, Cai, Fei, Wang, Hu, Li, Hou, Yang, Wang, & Li, 2024).

Terapi *mindfulness* merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan latihan kesadaran penuh untuk membantu individu mengelola pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dengan cara yang lebih sehat(Wankhar, Kumar, Vijayakumar, Balakrishnan, Ravi, Rudra, & Rudra, 2024). Konsep *mindfulness* berakar dari tradisi meditasi Buddhis, namun telah diadaptasi dalam praktik medis dan psikologis modern. Secara mendasar, *mindfulness* mencakup kemampuan untuk mempertahankan kesadaran terfokus pada momen saat ini dengan sikap tenang, tidak reaktif, dan tidak menghakimi (Olivine, 2022). Manfaat lain dari *mindfulness* meliputi peningkatan fungsi kognitif, regulasi emosi yang lebih baik, serta peningkatan kesehatan jantung, yang menunjukkan potensinya sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi (Liu, Liu, Li, & Zhong, 2020).

Terapi *mindfulness* bekerja dengan cara mengelola stres, meningkatkan kesadaran tubuh, dan memperbaiki gaya hidup. Teknik *mindfulness* seperti meditasi, pernapasan sadar, dan gerakan tubuh penuh kesadaran membantu menurunkan respons tubuh terhadap stres, yang sering kali menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah (Marais, Lantheaume, Fiault, & Shankland, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic review dan meta-analysis* dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) pada setiap tahapan proses penelaahan. Penelusuran artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan menggunakan model PICO untuk menetapkan kriteria inklusi dalam telaah pustaka. Pada penelitian ini, P (*Population*) adalah pasien hipertensi, I (*Intervention*) adalah terapi *mindfulness,* C (*Comparator*) adalah tanpa terapi *mindfulness*, dan O (*Outcome*) adalah penurunan tingkat stres.

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect dengan rentang tahun publikasi 2010–2024. Kata kunci yang digunakan meliputi *"Mindfulness Therapy"* AND *"Stress Levels"* AND *"Hypertension"* AND *"Quasi-experiment"* AND *"Healthcare Services*".

Kriteria inklusi meliputi artikel *full-text* dengan desain penelitian *quasi-experimental*, subjek penelitian merupakan pasien yang terdiagnosis hipertensi, serta hasil penelitian melaporkan ukuran hubungan berupa nilai rerata (*mean*), ukuran sampel, dan simpangan baku (*standard deviation*). Selain itu, penelitian harus berfokus pada pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Kriteria eksklusi mencakup penelitian yang hanya melaporkan hasil statistik menggunakan analisis bivariat serta artikel yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Inggris.

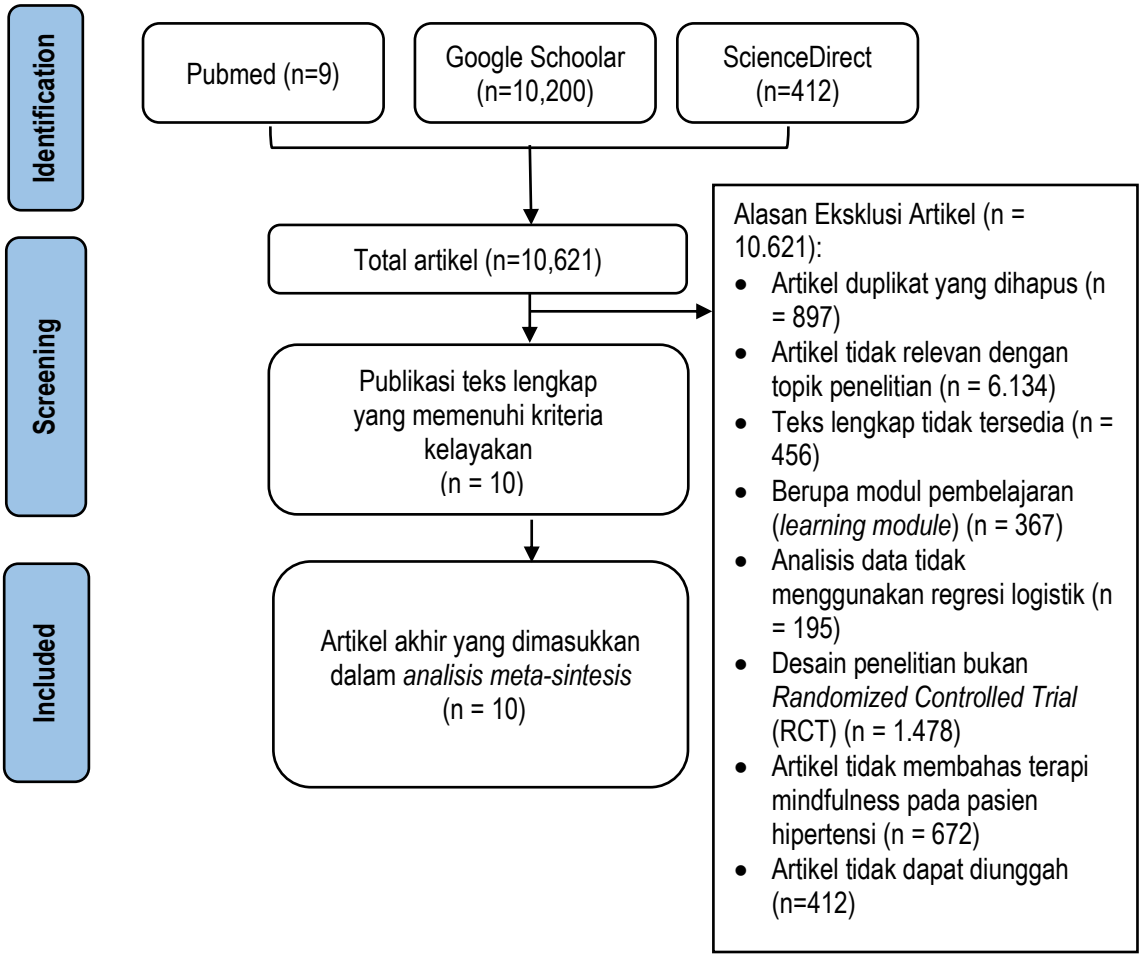
Penilaian kualitas artikel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan daftar tilik *(critical appraisal checklist)* yang diadaptasi dari *critical appraisal for randomized controlled trials* yang dikembangkan oleh *center for evidence-based medicine* (CEBM). Data selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak *Review Manager (RevMan)* versi 5.3 untuk menghitung ukuran efek (*effect size)* atau menilai perbedaan antar kelompok dalam studi yang disertakan. Artikel penelitian berasal dari empat benua, yaitu 2 artikel dari Amerika Utara (Amerika Serikat), 5 artikel dari Asia (1 dari India, 1 dari Iran, dan 3 dari Indonesia), 2 artikel dari Eropa (Inggris Raya), serta 1 artikel dari Australia (Selandia Baru).

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

HASIL



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Kelompok Kontrol			Kelompok Intervensi			Mean difference IV, Random, 95% CI
	Mean	N	SD	Mean	N	SD	
(Parswani et al., 2013) (New Zealand)	0.03	15	9.39	0.05	15	3.22	0.02 [-5.00, 5.04]
(Dada et al., 2022) (India)	0.67	30	0.84	0.54	30	0.62	-0.13 [-0.50, 0.24]
(Dika & Widyana, 2024) (Indonesia)	0.02	4	1.708	0.02	4	1.414	0.00 [-2.17, 2.17]
(Harmilah et al., 2011) (Indonesia)	0.682	22	3.372	0.157	22	5.251	-0.53 [-3.13, 2.08]
(Situmorang et al., 2022) (Indonesia)	0.05	17	21.703	0.07	17	19.156	0.02 [-13.74, 13.78]
(Younge et al., 2015) (Inggris)	0.01	109	2.3	-0.5	215	2.9	-0.51 [-1.09, 0.07]
(Jalali et al., 2019) (Iran)	0.01	30	9.22	0.01	30	7.48	0.00 [-4.25, 4.25]
(Loucks et al., 2023) (Amerika Serikat)	0.04	101	8.6	0.04	100	9.0	0.00 [-2.43, 2.43]
(Nijjar et al., 2019) (Amerika Serikat)	0.34	16	4.2	0.14	31	8.7	-0.20 [-3.89, 3.49]
(Aguvaveedi, 2025) (Inggris)	0.13	11	6.1	0.24	13	4.8	0.11 [-4.34, 4.56]
Total 95% CI		447			355		-0.23 [-0.54, 0.07]

**Heterogeneity*.Tau^2=0.00; Chi^2=1.34; df= 9 (P=1.00); I^2=0%

**Test For Overall Effect*: Z= 1.50 (P=0.13)

PEMBAHASAN

Stres yang diakibatkan oleh penggunaan obat jangka panjang pada pasien hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup serta memicu kecemasan, kelelahan mental, dan beban emosional, terutama akibat efek samping obat dan keterbatasan finansial. Pendekatan psikologis seperti mindfulness dan terapi relaksasi telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi (Zhang, Jiang, Da, Dai, Zhao, Pan, & Fan, 2020).

Sebanyak sepuluh artikel penelitian dari berbagai benua, termasuk Amerika, Asia, Eropa, dan Australia, menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* memberikan dampak yang signifikan dan positif pada pasien hipertensi. Terapi *mindfulness* menunjukkan pengaruh positif pada pasien

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

hipertensi dengan perbedaan rerata sebesar 0.23 (*Mean Difference*=0.23; CI 95% = 0.54-0.07; p< 0.13).

Penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan terapi *mindfulness* terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian ini. Stres yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi hipertensi, sehingga pengelolaannya menjadi aspek penting dalam pendekatan terapi holistik (Shahbazi, Taghvaei, Solati, Khaledifar, & Shahnazari, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kualitas hidup pasien. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara efektif menurunkan stres dan kecemasan, yang merupakan faktor sekunder yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi (Tao, Dou, Chen, Hu, Li, Gao, Li, Zhang, & Hu, 2024).

Manfaat terapi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian dan diperkuat oleh hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Stres kronis pada pasien hipertensi dapat memengaruhi regulasi tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis serta pelepasan hormon stres seperti kortisol. Terapi *mindfulness* membantu mengatasi stres dengan meningkatkan kesadaran diri, mengurangi reaktivitas emosional, dan memperbaiki regulasi emosi. Selain itu, *mindfulness* juga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah (Terhorst, Kaiser, Brakemeier, Moshe, Philippi, Cuijpers, Baumeister, & Sander, 2024).

Penelitianyang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara signifikan menurunkan stres psikologis dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Galante, Grabovac, Wright, Ingram, Van Dam, Sanguinetti, Sparby, van Lutterveld, & Sacchet, 2023). Studi lain menemukan bahwa intervensi *mindfulness* selama dua puluh empat hari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang berkaitan dengan hipertensi (Lee, Yeung, Xu, Zhang, Yu, & Wong, 2020). Sementara itu, penelitian lain menegaskan bahwa *mindfulness* tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien melalui perbaikan kesejahteraan mental (Jalali, Abdolazimi, Alaei, & Solati, 2019).

Berdasarkan berbagai sumber penelitian serta temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* semakin diakui sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan penyakit kronis seperti hipertensi. Beberapa referensi yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program *mindfulness* sering diterapkan dikomunitas maupun melalui penyedia layanan kesehatan yang berfokus pada terapi berbasis perilaku di berbagai belahan dunia. Terapi *mindfulness* semakin mendapat pengakuan sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi tantangan psikososial pada pengelolaan hipertensi. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian ini yang menegaskan bahwa terapi *mindfulness* memberikan dampak positif dan manfaat yang bermakna bagi pasien hipertensi.

SIMPULAN

Terapi *mindfulness* semakin diakui sebagai terapi pendamping yang efektif dalam penatalaksanaan penyakit kronis seperti hipertensi. Beberapa referensi yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program *mindfulness* sering diterapkan dikomunitas maupun melalui penyedia layanan kesehatan yang berfokus pada terapi berbasis perilaku di berbagai belahan dunia.

SARAN

Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan terapi *mindfulness* sebagai pendekatan komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aguvaveedi, M. (2025). Breaking the Doomscrolling Cycle: Meditation as a Remedy for Anxiety in the Digital Age. Diakses dari: https://ssrn.com/abstract=5211295

Angela, U. E. (2025). Implementation Of Machine Learning-Based Approach For The Early Detection Of Stress And Hypertension In Pregnant Women: A Review. *International Journal Of Real-Time Applications And Computing Systems*, *3*(1).Re. 1–4.

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R., & Date, I. R. (2015). Hypertension: the silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. *Alabama pharmacy association*, 334, 4222.

Dada, T., Mondal, S., Midha, N., Mahalingam, K., Sihota, R., Gupta, S., & Yadav, R. K. (2022). Effect of mindfulness-based stress reduction on intraocular pressure in patients with ocular hypertension: a randomized control trial. *American Journal of Ophthalmology,* 239, 66-73.

Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap penurunan emosi negatif penderita hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession,* 8(2), 138-154.

Dzhumayevna, J. U. (2024). Cardiovascular risk factors in hypertension in middle-aged patients. *American Journal of Biology and Natural Sciences,* 1(1), 1-7.

Galante, J., Grabovac, A., Wright, M., Ingram, D. M., Van Dam, N. T., Sanguinetti, J. L., Sparby, T., van Lutterveld, R., & Sacchet, M. D. (2023). A Framework for the Empirical Investigation of Mindfulness Meditative Development. *Mindfulness,* 14(5), 1054–1067.

Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan stres fisik dan psikososial melalui meditasi pada lansia dengan hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia,* 14(1), 57-64.

Jalali, D., Abdolazimi, M., Alaei, Z., & Solati, K. (2019). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on quality of life in cardiovascular disease patients. *IJC Heart & Vasculature,* 23, 100356.

Lee, E. K. P., Yeung, N. C. Y., Xu, Z., Zhang, D., Yu, C. P., & Wong, S. Y. S. (2020). Effect and Acceptability of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Patients with Elevated Blood Pressure or Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Hypertension*, 76(6), 1992–2001.

Liu, A. B., Lin, Y. X., Meng, T. T., Tian, P., Chen, J. L., Zhang, X. H., Xu, W. H., Zhang, Y., Zhang, D., Zheng, Y., & Su, G. H. (2024). Global prevalence and disability-adjusted life years of hypertensive heart disease: A trend analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *Journal of Global Health,* 14(6699), 04172.

Liu, Y., Liu, J. Q., Li, X., & Zhong, Z. B. (2020). Research Progress of the Intervention Effect of Mindfulness Therapy on Patients with Hypertension. *In 2020 4th International Seminar on Education, Management and Social Sciences* (pp. 1109-1112).

Loucks, E. B., Schuman-Olivier, Z., Saadeh, F. B., Scarpaci, M. M., Nardi, W. R., Proulx, J. A., & Kronish, I. M. (2023). Effect of adapted mindfulness training in participants with elevated office blood pressure: The MB-BP study: A randomized clinical trial. *Journal of the American Heart Association,* 12(11), e028712.

Marais, G. A. B., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035–1050.

Nijjar, P. S., Connett, J. E., Lindquist, R., Brown, R., Burt, M., Pergolski, A., & Everson-Rose, S. A. (2019). Randomized trial of mindfulness-based stress reduction in cardiac patients eligible for cardiac rehabilitation. *Scientific reports,* 9(1), 18415.

Olivine, A. (2022). What Is Stress Therapy?. Diakses Dari: https://www.verywellhealth.com/stress-therapy-5218931

Parswani, M. J., Sharma, M. P., & Iyengar, S. S. (2013). Mindfulness-based stress reduction program in coronary heart disease: A randomized control trial. *International journal of yoga,* 6(2), 111-117.

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971

Scott, J., Hauspurg, A., Muldoon, M. F., Davis, E. M., & Catov, J. M. (2024). Neighborhood Deprivation, Perceived Stress, and Pregnancy-Related Hypertension Phenotypes a Decade Following Pregnancy. *American Journal of Hypertension,* 37(3), 220–229.

Shahbazi, K., Taghvaei, M. H., Solati, S. K., Khaledifar, A., & Shahnazari, M. (2021). Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction on Hypertension among Patients with Metabolic Syndrome. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 8(4), 192–198.

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.

Tao, J., Dou, X., Chen, L., Hu, F., Li, Z., Gao, H., Li, X., Zhang, M., & Hu, Z. (2024). The Utilization and Potential of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy in Individuals Diagnosed with Acute Coronary Syndrome. *Reviews in Cardiovascular Medicine,* 25(8).

Terhorst, Y., Kaiser, T., Brakemeier, E. L., Moshe, I., Philippi, P., Cuijpers, P., Baumeister, H., & Sander, L. B. (2024). Heterogeneity of Treatment Effects in Internet- and Mobile-Based Interventions for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(7), e2423241.

Wankhar, D., Kumar, A. P., Vijayakumar, V., Balakrishnan, A., Ravi, P., Rudra, B., & Rudra III, B. B. (2024). Effect of meditation, mindfulness-based stress reduction, and relaxation techniques as mind-body medicine practices to reduce blood pressure in cardiac patients: A systematic review and meta-analysis. *Cureus,* 16(4).

Wei, Z. X., Cai, X. X., Fei, Y. D., Wang, Q., Hu, X. L., Li, C., Hou, J. W., Yang, Y. L., Wang, Y. P., & Li, Y. G. (2024). Ntsr1 contributes to pulmonary hypertension by enhancing endoplasmic reticulum stress via JAK2-STAT3-Thbs1 signaling. *Translational Research*, 64–75.

World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. Diakses Dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062

Younge, J. O., Wery, M. F., Gotink, R. A., Utens, E. M., Michels, M., Rizopoulos, D., & Roos-Hesselink, J. W. (2015). Web-based mindfulness intervention in heart disease: a randomized controlled trial. *PloS one*, 10(12), e0143843.

Zhang, H., Jiang, X., Da, H., Dai, R., Zhao, N., Pan, W., & Fan, J. (2020). Effect of comprehensive psychosomatic promotion in hypertension patients with anxiety and depression based on community: A randomized parallel controlled trial. *Medicine (United States),* 99(33), E21451.

Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L. C., Lhoste, V. P. F., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., Zuñiga Cisneros, J. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet,* 398(10304), 957–980.

Zhou, Y. F., Deng, H., Wang, G. D., Chen, S., Xing, A., Wang, Y., Zhao, H., Gao, J., & Wu, S. (2023). Cost-effectiveness of drug treatment for young and middle-aged stage 1 hypertensive patients with high risk. *Journal of Global Health*, 13.

Safaruddin[1]*,Tri Yahya Christina[1], Lilik Sriwiyati[1], Wiwik Handayani[2], Sri Sakinah[3]

[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa
[3]Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Kesehatan Muhammadiyah Sidrap
Korespondensi penulis: Safaruddin. *Email: safarradit47@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971