

**PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS*
MEDITATION DAN *ACCUPRESURE POINT* GB20
TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH:
Dinda Abelia Sagala
NRP: 9103022050

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS*
MEDITATION DAN *ACCUPRESURE POINT* GB20
TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Dinda Abelia Sagala
NRP: 9103022050

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Dinda Abelia Sagala

NRP : 9103022050

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS MEDITATION* DAN
ACCUPRESURE POINT GB20 TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 10 Juni 2026

Yang membuat Pernyataan



Dinda Abelia Sagala

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Dinda Abelia Sagala
NRP : 9103022050

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :
PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS MEDITATION* DAN
ACCUPRESURE POINT GB20 TERHADAP TEKanan DARAH PENDERITA
HIPERTENSI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Juli 2026
Yang menyatakan



(Dinda Abelia Sagala)

HALAMAN PERSETUJUAN

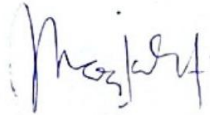
SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS MEDITATION* DAN
ACCUPRESURE POINT GB20 TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA
HIPERTENSI

OLEH:

Dinda Abelia Sagala
NRP. 9103022050

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Surabaya, 10 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

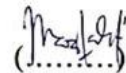
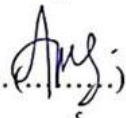
SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS MEDITATION* DAN *ACCUPRESURE POINT* GB20 TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Dinda Abelia Sagala NRP. 9103022050 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 13 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.
2. Sekretaris : Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep.
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep.
4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.



Mengesahkan



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK.911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberikan kekuatan, hikmat, dan berkat
dalam setiap perjalanan hidup saya.

Kedua orang tua saya, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian. Saya
juga mempersembahkan karya ini kepada laki-laki yang spesial di hidup peneliti,
adik, keluarga besar, teman, dan sahabat yang senantiasa memberikan motivasi
dan semangat selama proses penyelesaian skripsi.

Selain itu, saya turut mempersembahkan skripsi ini kepada dosen pembimbing,
dosen penguji, dan seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan
pengalaman yang sangat berharga bagi saya.

HALAMAN MOTTO

“Tuhan akan memberikan lebih dari yang kamu minta, dan Tuhan akan
melipatgandakan lebih dari apa yang kamu butuhkan”

(Efesus 3:20)

"Quam magnus est enim caritas Dei"

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Mindfulness Meditation* dan *Accupresure Point* GB20 terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi. Namun, berkat dukungan, doa, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan dukungan serta fasilitas sehingga skripsi penelitian ini dapat tersusun dengan baik.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan saran, masukan, dan dukungan dalam

penyempurnaan skripsi penelitian ini sehingga menjadi lebih sistematis dan terarah.

4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep., Sekretaris Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Dinas Kesehatan Kota Surabaya atas izin, kepercayaan, serta dukungan yang telah diberikan kepada saya dalam pelaksanaan penelitian ini. Kesempatan yang diberikan menjadi hal yang sangat berarti dan membuka jalan bagi terselesaikannya skripsi ini.
7. Pihak Puskesmas Kenjeran atas kesempatan, dukungan, serta izin yang telah diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada tenaga kesehatan dan staf yang telah membantu dalam pengumpulan data serta memberikan informasi yang sangat berharga.
8. Kepada seluruh responden yang sangat antusias dan telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta partisipasinya dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan kerja sama yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
9. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu saya berkaitan dengan segala hal surat menyurat terkait kebutuhan penulisan skripsi.
10. Program Beasiswa KIP Kuliah atas dukungan finansial yang telah diberikan

selama masa perkuliahan. Bantuan ini bukan hanya meringankan beban, tetapi juga menjadi sumber semangat dan harapan bagi saya untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.

11. Seseorang yang istimewa dalam kehidupan saya, Mas Ian yang senantiasa memberikan dukungan, doa, finansial dan motivasi hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, membesarkan dan mendidik saya hingga dapat menempuh pendidikan sampai tahap ini.
13. Asisten peneliti yaitu Vemi, Lili, Acel, Dela, Uduk, Jenti yang telah dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan ketulusan hati mendampingi setiap proses penelitian ini. Dukungan, bantuan, serta kerja sama yang diberikan, baik di lapangan maupun dalam setiap tahap penyusunan, menjadi bagian yang sangat berarti dan tidak terlupakan bagi saya. Tanpa kehadiran dan kontribusi yang begitu hangat, penelitian ini tidak akan berjalan dengan sebaik ini.
14. Teman-teman seperjuangan di PMK GWK yang telah memberikan semangat, kerja sama, serta kebersamaan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Segala bentuk kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan, mengingat skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan. Masukan tersebut akan menjadi modal berharga untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya penatalaksanaan komplementer pada penderita hipertensi.

Surabaya, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1. Tujuan Umum	7
1.3.2. Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Hipertensi (HT).....	10
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	10
2.1.2 Etiologi Hipertensi (HT).....	10
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi (HT)	11

2.1.4	Klasifikasi Hipertensi (HT).....	11
2.1.5	Faktor Risiko Penyebab Hipertensi (HT)	12
2.1.6	Manifestasi Klinis Hipertensi (HT)	15
2.1.7	Komplikasi Hipertensi (HT)	16
2.1.8	Penatalaksanaan Hipertensi (HT)	17
2.2	Konsep Tekanan Darah.....	22
2.2.1	Definisi Tekanan Darah	22
2.2.2	Fisiologi Tekanan Darah.....	23
2.2.3	Pengukuran Tekanan Darah.....	23
2.2.4	Alat Ukur Tekanan Darah.....	24
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Pengukuran Tekanan Darah.....	26
2.2.6	Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	28
2.3	Konsep Usia Produktif.....	30
2.3.1	Definisi Usia Produktif.....	30
2.3.2	Klasifikasi Usia.....	30
2.3.3	Karakteristik Usia Produktif	31
2.3.4	Masalah Kesehatan Pada Usia Produktif.....	31
2.3.5	Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Produktif	32
2.3.6	Mekanisme Terjadinya Hipertensi Pada Usia Produktif.....	32
2.4	Konsep <i>Mindfulness Meditation</i>	33
2.4.1.	Pengertian <i>Mindfulness Meditation</i>	33
2.4.2.	Manfaat <i>Mindfulness Meditation</i>	33
2.4.3.	Indikasi dan Kontraindaksi <i>Mindfulness Meditation</i>	34
2.4.4.	Mekanisme <i>Mindfulness Meditation</i>	35
2.4.5.	Durasi Pemberian Terapi <i>Mindfulness Meditation</i>	36
2.4.6.	Pelaksanaan <i>Mindfulness Meditation</i>	37
2.4.7.	Langkah-langkah Pemberian <i>Mindfulness Meditation</i>	39
2.5	Konsep Terapi <i>Accupresure</i>	42
2.5.1.	Pengertian <i>Accupresure</i>	42
2.5.2.	Manfaat <i>Accupresure</i>	42
2.5.3.	Mekanisme Kerja <i>Accupresure</i>	43
2.5.4.	Pelaksanaan <i>Accupresure</i>	43
2.5.5.	<i>Accupresure Point</i> GB20 (<i>Fengchi</i>)	44
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOFISIS.....		49
3.1.	Kerangka Konseptual.....	49
3.2.	Hubungan Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20	50
3.3.	Hipotesis	51
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		53
4.1	Desain Penelitian	53
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
4.2.1	Variabel Independen	54
4.2.2	Variabel Dependen.....	54
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	56
4.4.1	Populasi.....	56

4.4.2	Sampel.....	56
4.4.3	Teknik <i>Sampling</i>	57
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	58
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	59
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	59
4.6.2	Instrumen	62
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	63
4.7	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	63
4.7.1	Uji Validitas	63
4.7.2	Uji Reabilitas	63
4.8	Teknik Analisis Data.....	64
4.8.1	<i>Editing</i>	64
4.8.2	<i>Entry Data</i>	64
4.8.3	<i>Tabulating</i>	64
4.8.4	Uji Hipotesis	65
4.9	Etika Penelitian	66
4.9.1	<i>Benefience</i> (Manfaat).....	66
4.9.2	Kejujuran.....	66
4.9.3	Prinsip <i>Justice</i> (Keadilan)	67
4.9.4	<i>Informant Consent</i> (Surat Persetujuan).....	67
BAB 5	HASIL PENELITIAN	69
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	69
5.2	Hasil Penelitian	72
5.2.1	Data Umum.....	72
5.2.2	Data Khusus	77
BAB 6	PEMBAHASAN	81
6.1	Tekanan Darah Sebelum diberikan Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 pada Penderita Hipertensi ..	81
6.2	Tekanan Darah Sesudah diberikan Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 pada Penderita Hipertensi ..	90
6.3	Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 Pada Pasien Hipertensi	95
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	100
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	102
7.1	Kesimpulan	102
7.2	Saran	103
7.2.1	Bagi Penderita Hipertensi	103
7.2.2	Bagi Perawat Puskesmas.....	103
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	103
	DAFTAR PUSTAKA	105
	LAMPIRAN.....	113
	ARTIKEL PENELITIAN	137

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut ACC/AHA Tahun 2025	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021	12
Tabel 2.4 Klasifikasi Usia Menurut Kemenkes RI Tahun 2026	31
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	53
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	54
Tabel 5.1 Laporan Jumlah Penderita Penyakit Tidak Menular Bulan Januari-April Tahun 2026 di Puskesmas Kenjeran	71
Tabel 5.2 Distribusi Data Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Acupressure Point</i> GB20 pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	77
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah <i>Pre-test</i> Sistolik dan <i>Post-test</i> Sistolik Sebelum dan Sesudah Terapi dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	79
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sistolik dan Diastolik dengan Uji <i>Paired Samples T-test</i>	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Sphygmomanometer</i> Digital.....	24
Gambar 2.2 <i>Sphygmomanometer</i> Raksa	24
Gambar 2.3 <i>Sphygmomanometer</i> Aneroid.....	25
Gambar 2.4 Titik Akupresur GB20 (<i>Fengchi</i>)	44
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	49
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20 terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	58
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026.....	72
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	72
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	73
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	73
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita HT di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	74
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	74
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	75
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Kopi di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	75
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga yang Menderita HT di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	76

Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Konsumsi Obat di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 4-22 April 2026	76
-------------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Menjadi Responden Penelitian	113
Lampiran 2. Persetujuan Sebagai Responden Penelitian	115
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	116
Lampiran 4. SOP Pengukuran Tekanan Darah	117
Lampiran 5. SOP Kombinasi <i>Mindfulness Meditation</i> dan <i>Accupresure Point</i> GB20.....	119
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	122
Lampiran 7. Lembar Agenda Kegiatan Penelitian.....	123
Lampiran 8. Tabulasi Data Demografi Penelitian	125
Lampiran 9. Tabulasi Data Tekanan Darah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	127
Lampiran 10. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya	128
Lampiran 11. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Kepala Puskesmas Kenjeran Surabaya.....	129
Lampiran 12. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	130
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Puskesmas Kenjeran Surabaya.....	132
Lampiran 14. Sertifikasi Kalibrasi <i>Sphygmomanometer</i>	133
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas dan <i>Paired Sample t-Test</i>	135
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	136

DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	137
HALAMAN PERSETUJUAN.....	138
ABSTRAK	139
ABSTRACT.....	140
PENDAHULUAN.....	141
METODE PENELITIAN.....	142
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	142
SIMPULAN DAN SARAN	145
KEPUSTAKAAN	146
BIODATA PENULIS	148

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS MEDITATION* DAN *ACCUPRESURE POINT* GB20 TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

oleh: Dinda Abelia Sagala

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif vaskular yang memerlukan penatalaksanaan komprehensif akibat risiko komplikasi sistem kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh kombinasi terapi *mindfulness meditation* dan *accupresure point* GB20 terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya. Penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-post-test design* ini melibatkan 35 responden dari 118 populasi penderita hipertensi. Sampel berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Subjek menerima intervensi kombinasi selama 20 menit per sesi dengan frekuensi tiga kali seminggu dalam kurun waktu dua minggu. Peneliti mengukur tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan menganalisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi (*pre-test*) adalah 148,89/92,66 mmHg, kemudian menurun menjadi 137,11/84,85 mmHg setelah intervensi (*post-test*). Hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha = 0,05$). Angka tersebut menjelaskan bahwa ada pengaruh kombinasi *mindfulness meditation* dan *accupresure point* GB20 terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Kombinasi terapi ini efektif menurunkan tekanan darah melalui stimulasi saraf parasimpatis yang menekan hormon stres serta meningkatkan produksi *nitric oxide* (NO) pemicu vasodilatasi pembuluh darah. Penurunan tekanan darah terjadi melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yang memicu vasodilatasi pembuluh darah.

Kata Kunci: *Accupresure* GB20, Hipertensi, *Mindfulness Meditation*.

ABSTRACT

EFFECT OF A COMBINATION OF MINDFULNESS MEDITATION AND ACUPRESSURE POINT GB20 ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

by: Dinda Abelia Sagala

Hypertension is a vascular degenerative disease that requires comprehensive management due to the risk of cardiovascular complications. This study aims to elucidate the effect of a combined therapy of mindfulness meditation and GB20 acupressure point stimulation on blood pressure among hypertensive patients within the working area of the Kenjeran Public Health Center in Surabaya. This pre-experimental study employed a one-group pre-post-test design involving 35 respondents selected from a population of 118 hypertensive patients. The sample of 35 respondents was recruited using a purposive sampling technique based on specific inclusion and exclusion criteria. Subjects received the combined intervention for 20 minutes per session, administered three times a week over a two-week period. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer, and data were analyzed using the paired-sample t-test. The mean blood pressure prior to the intervention (pre-test) was 148.89/92.66 mmHg, which subsequently decreased to 137.11/84.85 mmHg following the intervention (post-test). The statistical analysis yielded a significance value of $p = 0.000$ ($\alpha = 0,05$), indicating that the combination of mindfulness meditation and GB20 acupressure point stimulation significantly affects blood pressure in hypertensive patients. This combined therapy effectively reduces blood pressure by stimulating the parasympathetic nervous system, which suppresses stress hormones and enhances the production of nitric oxide (NO) to induce vasodilation. The reduction in blood pressure occurs through increased parasympathetic activity that triggers peripheral vasodilation.

Keywords: Accupressure Point GB20, Hypertension, Mindfulness Meditation.