

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS BASED
ON BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI KEPALA
DAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar sarjanah keperawatan pada
Fakultas ilmu kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

ZUHROTUN NASIHANI W.N

NIM : 2022080034P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2023**

**20PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS BASED
ON BREATHING EXERCISE* TERHADAP NYERI KEPALA
DAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

ZUHROTUN NASIHANI W.N

NIM : 2022080034P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2024**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh pemberian terapi mindfulness based on breathing exercise terhadap kecemasan dan nyeri kepala pada penderita hipertensi

Nama Mahasiswa : Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

NIM : 2022080034P

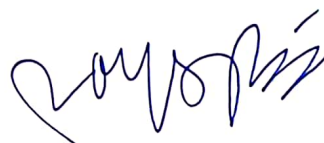
Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di uji pada tim penguji tugas akhir pada program studi S1 Keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Gresik

Gresik, 10 Januari 2024
Pembimbing 2

Pembimbing 1



Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020150131



Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY : 107102020060036



Mengetahui
Kepala Program Studi

Kholidah Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020060038

BERITA ACARA BIMBINGAN



UNIGRES
UNIVERSITAS GRESIK
Character Building Through Education

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN | PROGRAM STUDI PROFESI NERS
PROGRAM STUDI KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA
TERAKREDITASI (D)

SK BAN-PT No. 120/SC/BAN-FIZIKA/01/2021 Revisi 01 Akreditasi "Bak Sekali"

Proses Akreditasi: 18 Mei 2022 - 18 Mei 2023
Kantor: Gedung Ners UNIGRES, Jl. Raya Gresik - Bangorejo, Gresik

BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Zuhrotun Nasihani w n
2. NIM : 2022080034P
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Terapi Mindfulness Based On Breathing Exercis terhadap Nyeri Kepala dan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Klinik Krisna 2
7. Pembimbing I : Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Pembimbing II : Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
9. Konsultasi :

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
22-05 2023	- Bab I Urgential Masalah → skala Data → Kronologi → Artikel		
25-05 2023	- Bab I → urgential Masalah → tahun Pengambilan skala Data ± 3thn. → Kronologi → artikel		
25-05 2023	- Cari tema Penyelesaian Ht dg Intervensi keperawatan yang Terbaru.		
31-05 2023	- Tema Mindfulness Pada nyeri & kecemasan.		
26-06 2023	- Bab I Urgential Masalah Ht, nyeri, cemas Bab II disesuaikan Urutan		
01-05 2023	- Masalah nyeri & kecemasan Lebih dimunculkan Tuk nya Mengukur nyeri dan kecemasan bukan ht		
04-06 2023	- Bab I Masalah apabila nyeri Berkepanjangan akan Menimbulkan Bab III kerangka konsep		

16/23 12	- saran & buat Labih apertarif sesuai & katarbatasan.		
19/23 12	- acc ujian skripsi - cat lagi sebelum di jilid		
21/23 12	- Revisi: bab 5 - revisi: bab 6		
26/23 12	- Lanjut di abstrak dan daftar pustaka		
28/23 12	- Revisi: bab 5 & 6 Revisi: Abstrak		
05/24 01	- Abstrak ← m ← R ← Discuss		
09/24 01	- Revisi: Abstrak dan Daftar pustaka		
08/24 01	- Tabulasi: Daftar di lampiran di lengkapi		
09/24 01	- Acc ujian		

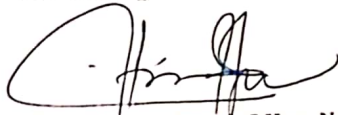
	-		
	-		
	-		
	-		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal :

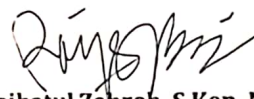
11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal :

Pembimbing I

Gresik,
Pembimbing II




Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150131



Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY. 107102020060036

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Khairon Umah, S.Kep.,Ns.,M. Kep
NIPY. 107102020060038
ILMU KEPERAWATAN

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh pemberian terapi *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan dan nyeri kepala pada penderita hipertensi

Nama Mahasiswa : Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

NIM : 2022080034P

Telah dipertahankan /diuji dihadapan Tim penguji pada Tanggal :

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

1. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020150118
Ketua
2. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020150131
Anggota I
3. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY : 107102020060036
Anggota II

1.
2.
3.



Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan

Retno Tyisandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020070043

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

NIM : 2022080034P

Fakultas : Ilmu Kesehatann Universitas Gresik

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang : Strata 1 (S1)

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Terapi Mindfulness Based On
BreathigExercise Terhadap Nyeri Kepala dan Kecemasan
Pada Penderita Hipertensi

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat Karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis. Secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipa dan daftar Pustaka.

Apabila terdapat didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik. 15 Januari 2024



Zuhrotun Nasinani W.N
NIM : 2022080034P

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

NIM : 2022080034P

Fakultas : Ilmu Kesehatann Universitas Gresik

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas ilmu kesehatan universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (non exclusive royalty free right) atas skripsi yang berjudul: Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Nyeri Kepala dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) . dengan hak bebas royalti tersebut nama fakultas berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (databased), merawat mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik. 15 Januari 2024



Zuhrotun Nasihani W.N
NIM : 2022080034P



SURAT KETERANGAN
CEK PLAGIASI SKRIPSI

Pada hari ini tanggal berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa :

Nama : Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

NIM : 2022080034P

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatann Universitas Gresik

Judul : Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness Based On Breathig Exercise* Terhadap Nyeri Kepala dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Hasil Cek Plagiasi : 30 %

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan lolos/tidak lolos.

Gresik, 15 Januari 2024

Pembimbing I

Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020150131

Pembimbing II

Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY : 107102020060036

x

MOTTO SKRIPSI

1. Pengetahuan adalah kunci kesuksesan yang tak ternilai.
2. Pendidikan adalah senjata paling kuat yang bisa digunakan untuk menubah dunia.
3. Inovasi adalah jalan menuju masa depan yang lebih baik.
4. Kesabaran dan ketekunan membawa hasil yang luar biasa.
5. Keberhasilan dimulai dengan keberanian untuk mencoba.
6. Pekerja keras tidak pernah kehilangan.
7. Jika anda tidak bisa melakukannya dengan baik, lakukanlah dengan cinta.
8. Kegigihan adalah kunci untuk mencapai tujuan yang besar.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari orang tercinta. Akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu. Dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Allah SWT. Karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk kedepannya.
3. Halaman Persembahan ini juga ditunjukkan sebagai ungkapan terimakasih kepada keluarga saya yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh selama perjuangan menempuh pendidikan..
4. Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi serta semangat kepada kami untuk menyelesaikan program studi S1 Ilmu Kesempatan.
5. Ahmad Hasan Basri, S.kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah ikhlas meluangkan waktu, membimbing. Sabar menghadapi saya dan memberikan motivasi yang sangat baik membangun dan bermanfaat serta menumbuhkan semangat dalam menyusun Skripsi ini.
6. Dr. Roihatul Zahroh,S.Kep.,Ns.,M.Ked selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran dan sangat baik dalam memberikan bimbingan,arahan,saran dan kritik selama proses penyusunan Skripsi penelitian ini.
7. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan S1 Ilmu Keperawatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT. Berkat hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul **"Pengaruh Pemberian Terapi Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Nyeri Kepala Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi** dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini kami telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini kami telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini kami sampaikan terima kasih kepada:

1. dr. Rizki Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan program studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Retno Twitstiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan program studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi serta semangat kepada kami untuk menyelesaikan program studi S1 Ilmu Kesempatan.
4. Ahmad Hasan Basri, S.kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah ikhlas meluangkan waktu, membimbing. Sabar menghadapi saya dan memberikan motivasi yang sangat baik membangun dan bermanfaat serta menumbuhkan semangat dalam menyusun Skripsi ini.
5. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran dan sangat baik dalam memberikan bimbingan, arahan, saran dan kritik selama proses penyusunan Skripsi penelitian ini.

6. Seluruh staf dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan S1 Ilmu Keperawatan.
 7. Ayah dan ibu serta om tante yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moral maupun materil serta memberikan semangat yang begitu kuat pada saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
 8. Para responden yang bersedia ikhlas hati menjadi responden selama penelitian.
 9. Teman-teman B16 seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah membantu dan saling support dalam menyelesaikan Skripsi ini.
- Semoga Allah SWT. Membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Gresik,15 Januari 2024

Zuhrotun Nasihani.WN
2022080034P

ABSTRAK

” Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Nyeri Kepala Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi”

Zuhrotun Nasihani wahyuni Nengseh

Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah yang menjadi masalah kesehatan di dunia. Tujuan dari penelitian ini Menjelaskan pengaruh pemberian terapi *Mindfulness Based on Breathing Exercise* terhadap nyeri kepala dan kecemasan pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Pre Ekperimental dengan bentuk (One Grup pre test-post test design) populasi pasien nyeri kepala 15. Pasien kecemasan 15 Pre Test Tingkat Nyeri kepala dan kecemasan sebanyak 30 pasien penderita nyeri kepala dan kecemasan pada pasien hipertensi di Klinik Krisna 2 dengan Purposive sampling. Variabel penelitian ini pemberian terapi mindfulness based on breathing exercise terhadap nyeri kepala dan kecemasan pada penderita hipertensi. Instrument penelitian ini menggunakan questioner untuk mengukur skala nyeri dengan Numerik rating scale sedangkan kecemasan diukur dengan Zung SRAS. Analisa data menggunakan uji Paired T-test. Hasil : pemberian terapi mindfulness based on breathing exercise berpengaruh signifikan terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi dengan nilai (α) = 0.000 dan terhadap kecemasan pada pasien hipertensi dengan nilai (α) = 0.000. selain itu aktifitas Mindfulness based on breathing exercise dapat menetralkan kerja saraf sehingga kecenderungan untuk fokus terhadap sakit kepala menjadi hilang dan pasien akan merasa tenang sehingga kecemasan menurun terbantu oleh kondisi saraf normal.

Kata kunci : *mindfulness based on breathing exercise*, Nyeri kepala , Kecemasan: Hipertensi

ABSTRACT

"The effect of providing mindfulness therapy based on breathing exercise on headaches and anxiety in hypertension sufferers"

Zuhrotun Nasihani Wahyuni Nengseh

Nursing Student, Faculty of Health, Gresik University

Hypertension is a disease caused by impaired heart and blood vessel function which is a health problem in the world. The aim of this research is to explain the effect of providing Mindfulness Based on Breathing Exercise therapy on headaches and anxiety in hypertension sufferers. The research design used in this study was Pre Experimental with the form (One Group pre test-post test design) population of 15 headache patients. Anxious patients 15 Pre Test Levels of Headache and anxiety as many as 30 patients suffering from headaches and anxiety in hypertensive patients at the Clinic Krisna 2 with purposive sampling. This research variable provides mindfulness therapy based on breathing exercise for headaches and anxiety in hypertension sufferers. This research instrument uses a questionnaire to measure the pain scale with a numerical rating scale, while anxiety is measured with the Zung SRAS. Data analysis used the Paired T-test. Results: giving mindfulness therapy based on breathing exercise had a significant effect on headaches in hypertensive sufferers with a value of $(\alpha) = 0.000$ and on anxiety in hypertensive patients with a value of $(\alpha) = 0.000$. Apart from that, Mindfulness activities based on breathing exercises can neutralize the work of the nerves so that the tendency to focus on headaches disappears and the patient will feel calm so that anxiety decreases, helped by a normal nervous condition.

Keywords: mindfulness based on breathing exercise, headache, anxiety: hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vii
PERNYATAAN ORSINIL	xiii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	ix
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI	x
MOTTO.....	xi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xii
KATA PENGANTAR.....	ixiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis.....	6
BAB 2.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7

2.1	Konsep Hipertensi	7
2.1.1	Definisi Hipertensi	7
2.1.2	Etiologi	7
2.1.3	Klasifikasi Penyakit Hipertensi	8
2.1.4	Patofisiologi Hipertensi	8
2.1.5	Tanda dan Gejala penyakit hipertensi	9
2.1.6	Faktor Resiko Hipertensi	9
2.1.7	Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi	12
2.2	Konsep Dasar Nyeri Kepala	14
2.3	Konsep Kecemasan	20
2.3.1	Definisi Kecemasan	20
2.3.2	Proses Kecemasan	20
2.3.3	Tingkat Kecemasan	23
2.3.4	Gejala Kecemasan	24
2.3.5	Penatalaksanaan kecemasan	24
2.3.6	Teknik Mengukur Derajat Kecemasan	26
2.4	Konsep Mindfulness	29
2.4.1	Definisi Mindfulness	29
2.4.2	Atribut <i>Mindfulness</i>	30
2.4.3	<i>Antecedent Mindfulness</i>	32
2.4.4	<i>Consequences</i>	33
2.4.5	Aplikasi Terapi <i>Mindfulness Based on Breathing Exercise</i>	34
BAB 3		43
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		43
BAB 4		45
METODE PENELITIAN		45
4.1	Desain Penelitian	45
4.2	Kerangka Kerja	46
4.3	Populasi, sampel, Teknik pengambilan sampel dan besar sampel	47
4.3.1	Populasi	47
4.3.2	Sampel	47
4.3.3	Teknik pengambilan sampel	48

4.3.4 Sampling.....	49
4.4 Identifikasi Variabel	49
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)	49
4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	49
4.5 Definisi Oprasional.....	50
4.6 Pengumpulan Dan Pengelolahan Data.....	51
4.6.1 Instrumen Penelitian.....	52
4.7 Uji Validitas Dan Realiabilitas Instrument.....	53
4.8 Lokasi Dan Waktu Penelitian	55
4.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	55
4.10 Analisa Data Paired T-test	57
4.11 Etika Penelitian.....	57
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
5.1 Hasil Penelitian.....	60
5.1.1 Gambaran dan lokasi penelitian.....	60
5.1.2 karakteristik Demografi responden.....	61
5.1.3 Variabel yang diukur.....	63
5.2 Pembahasan	68
5.2.1 Nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness based on breathing exercise.....	68
5.2.2 Kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulnes based on breathing exercise.....	70
5.2.3 pengaruh terapi mindfulness based on breathing exercise terhadap nyeri kepala dan kecemasan.....	72
5.3 keterbatasan penelitian.....	78
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2.2 Antecedent mindfulness white (2014) dalam alimuddin (2018) keterlibatan dalam praktik mindfulness	32
Tabel 2.4 Komponen Dalam Mekanisme –Raktik	33
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pre Eksperimental.....	45
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	50
Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di klinik krisna 2.....	61
Tabel b.2 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di klinik krisna 2.....	61
Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan di klinik krisna 2.....	62
Tabel 5.4 Tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi mindfulness based on breathing exercise di klinik krisna 2.....	63
Tabel 5.5 Kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi mindfulness based on breathing exercise di klinik krisna 2.....	64
Tabel 5.6 Analisa data tingkat nyeri dan keciemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi mindfulness based on breathing exercise di klinik krisna 2.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri Deskriptif.....	18
Gambar 2.2 Skala Nyeri Numerical Rating Scale.....	18
Gambar 2.3 Wong Baker Faces Scale.....	19
Gambar 2.4 Visual Analog Scale (VAS)	19
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	43
Gambar 4.1 kerangka kerja phipertensi penelitian pengaruh pemberian terapi mindfulness terhadap kecemasan dan nyeri kepala pada penderita	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Survei Data Awal Penelitian.....	85
Lampiran 2 Surat Pernyataan Klinik Krisna 2	86
Lampiran 3 Surat Keterangan Ijin Penelitian	87
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	94
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	89
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	90
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur.....	92
Lampiran 8 Leaflet/Poster.....	94
Lampiran 9 Tabulasi Hasil Pengumpulan Data Umum.....	96
Lampiran 10 Tabulasi Hasil Pengumpulan Data Khusus Nyeri Kepala.....	97
Lampiran 11 Tabulasi Hasil Pengumpulan Data Khusus Kecemasan.....	98
Lampiran 12 Tabulasi Hasil Pengumpulan Data Umum Dan Khusus.....	99
Lampiran 13 Spss.....	101
Lampiran 14 Hasil Plagiasi Skripsi.....	110