SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MEDITASI (DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN SARADAN KABUPATEN MADIUN

Oleh :
PERMADI RAMADHANI
NIM.202202132

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MEDITASI (DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN SARADAN KABUPATEN MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

PERMADI RAMADHANI

NIM.202202132

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :
Nama : Permadi Ramadhani
NIM : 202202132
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH TERAPI MEDITASI (DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN SARADAN KABUPATEN MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 10 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep	Sagita Haryati , S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 0039762663230363	NUPTK. 0542754655230133

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Permadi Ramadhani
NIM : 202202132
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH TERAPI MEDITASI (DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN SARADAN KABUPATEN MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 13 Februari 2026

Ketua : Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M : .....
NUPTK. 1442766667237013

Penguji I : Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 0039762663230363

Penguji II : Sagita Haryati , S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 0542754655230133

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sembah sujud serta syukur ke hadirat Allah SWT, Sang Pemilik Kehidupan, yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan ketetapan hati hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Baginda Rasulullah SAW. Dengan rasa bangga dan syukur yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang tersayang:

1. Almarhumah Ibunda Sugiati Terkasih. Untuk malaikat tak bersayapku yang kini telah berada di dekapan kasih sayang Allah SWT. Meski raga Ibu tidak lagi berada di sampingku untuk melihat momen ini, namun doa, cinta, dan kasih sayang yang Ibu tanamkan sejak kecil adalah kompas yang membimbingku hingga ke titik ini. Gelar ini adalah bakti kecilku untuk setiap tetes air susu dan doa tulus yang pernah Ibu panjatkan. Semoga Ibu tersenyum bangga di surga melihat putra kecilmu kini telah melangkah sejauh ini dan meraih gelar Sarjana.
2. Ayahanda Sugiono Tercinta. Sosok pahlawan dan panutan hidupku yang tak pernah lelah bekerja keras dan berkorban demi masa depanku. Terima kasih Ayah, atas setiap tetes keringat, dukungan moril maupun materiil, serta kepercayaan luar biasa yang Ayah berikan kepada penulis. Keberhasilan ini adalah persembahan untuk ketulusan Ayah yang selalu meyakinkan aku bahwa aku mampu melewati setiap rintangan yang ada. Sehat selalu, Yah, agar bisa terus menyaksikan putramu ini meraih mimpi-mimpi besar lainnya.
3. Adikku Tersayang, Titis Iswatul Hosyifa. Terima kasih telah menjadi warna dalam hidupku dan menjadi salah satu alasan penulis untuk terus bersemangat. Jadikan keberhasilan kakakmu ini sebagai motivasi bagimu untuk terus bermimpi setinggi langit. Teruslah belajar dan jadilah kebanggaan keluarga kita. Kakak akan selalu mendukung setiap langkah dan cita-citamu di masa depan.
4. Teruntuk Teman Hidup, Erlinda Marshelya. Terima kasih telah menjadi pendamping yang luar biasa dan selalu sabar membersamai setiap proses panjang ini. Terima kasih telah bersedia menjadi tempatku berkeluh kesah,

memberikan dukungan yang tak henti-hentinya, serta selalu ada di saat-saat sulit maupun senang selama penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu adalah anugerah yang menguatkan perjalananku. Mari kita melangkah bersama menuju babak kehidupan yang baru dengan penuh harapan.

5. Sahabat-sahabat Perjuangan. Untuk kalian semua yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas persahabatan yang tulus, bantuan, diskusi, hingga canda tawa yang meringankan beban di pundakku selama masa perkuliahan. Kalian adalah keluarga yang aku pilih sendiri, dan aku bersyukur telah melewati masa-masa ini bersama kalian. Semoga kesuksesan menyertai kita semua.
6. Untuk Diriku Sendiri. Permadi Ramadhani Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak memilih untuk menyerah meskipun jalan yang dilalui terkadang terasa sangat berat. Terima kasih sudah mau bangkit berkali-kali melawan rasa lelah dan keraguan pada diri sendiri. Perjalanan ini telah mendewasakanmu, dan hari ini kau membuktikan bahwa setiap usaha tidak akan mengkhianati hasil. I am so proud of you for how far you've come.

Semoga skripsi ini menjadi berkah dan menjadi langkah awal untuk pengabdian yang lebih nyata. Aamiin yaa Rabbal 'Alamin.

MOTTO

“Setiap proses yang panjang dan melelahkan akan terasa indah ketika dijalani dengan sabar, doa, dan keyakinan. Tidak ada usaha yang sia-sia, karena setiap tetes keringat dan air mata adalah bagian dari perjalanan menuju keberhasilan.”
~rmdhi

“Dalam setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Dengan doa yang tulus, usaha yang maksimal, dan hati yang sabar, setiap tantangan akan berubah menjadi kekuatan.”

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Permadi Ramadhani
NIM : 202202132
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 25 Februari 2026



Permadi Ramadhani
NIM. 202202132

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Permadi Ramadhani
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bukit Raya, 03 november 2003
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Danau Tondanau Bukit Raya Kec.Sepaku Kab.Penajam Pasir Utara Prov.Kalimantan Timur
Email	: ptpermadi17@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2009-2010	: TK dewantara
2. 2010-2017	: SDN 017 Sepaku
3. 2017-2019	: SMP Negeri 2 Penajam Pasir Utara
4. 2019-2022	: SMK Negeri 1 Penajam Pasir Utara
5. 2022- Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MEDITASI (DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN SARADAN KABUPATEN MADIUN

Permadi Ramadhani

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten. Kondisi ini sering disertai stres yang dapat memperburuk tekanan darah melalui peningkatan aktivitas saraf simpatis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah meditasi (dzikir) sebagai bentuk relaksasi spiritual untuk memberikan ketenangan dan membantu menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap penurunan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode pre-eksperimental melalui pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 56 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner tingkat stres dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi (dzikir). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil uji statistik menunjukkan terapi meditasi (dzikir) berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres serta tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi (p value 0,000 < 0,05). Terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian terapi, sehingga intervensi ini efektif dalam membantu mengendalikan stres dan tekanan darah.

Penurunan tingkat stres dan tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh terapi meditasi, melainkan juga oleh kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi yang optimal memerlukan pendekatan holistik melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis disertai edukasi serta dukungan keluarga secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Terapi meditasi dzikir, Tingkat stres, Tekanan darah, Hipertensi, Lansia.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MEDITATION (DZIKIR) THERAPY ON REDUCING STRESS LEVELS AND BLOOD PRESSURE AMONG ELDERLY WITH HYPERTENSION IN SAMBIREJO VILLAGE, SARADAN DISTRICT, MADIUN REGENCY

Permadi Ramadhani

Hypertension is a non-communicable disease commonly experienced by older adults and is characterized by a persistent increase in blood pressure. This condition is often accompanied by stress, which can worsen blood pressure through increased sympathetic nervous system activity. One non-pharmacological therapy that can be applied is meditation (dhikr) as a form of spiritual relaxation to promote calmness and help stabilize blood pressure. This study aimed to determine the effect of meditation (dhikr) therapy on reducing stress levels and blood pressure among elderly individuals with hypertension in Sambirejo Village, Saradan District, Madiun Regency.

This study employed a quantitative design using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 56 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a stress level questionnaire and blood pressure measurements with a sphygmomanometer before and after the meditation (dhikr) therapy. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The statistical results showed that meditation (dhikr) therapy had a significant effect on reducing stress levels as well as systolic and diastolic blood pressure in elderly individuals with hypertension (p value 0.000 < 0.05). There was a significant difference between pre- and post-intervention results, indicating that this therapy was effective in helping control stress and blood pressure.

However, the reduction in stress levels and blood pressure was not solely influenced by meditation therapy, but also by medication adherence, dietary patterns, physical activity, and family support. Therefore, optimal hypertension management requires a holistic approach through a combination of pharmacological and non-pharmacological therapies, along with continuous health education and family support.

Keywords : *meditation (dzikir) therapy, stress level, blood pressure, hypertension, elderly.*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Meditasi (DZIKIR) Terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun" dengan baik. Tersusunnya Skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
2. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing dan memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan memberikan saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Kartika, S.Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran serta masukan dalam proses penyusunan Skripsi ini.
4. Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Sagita Haryati , S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak Sugito, selaku Kepala Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Mdiun yang telah membantu kelancaran untuk proses Pengumpulan Data.
7. Teruntuk orang yang teristimewa yaitu kedua orang tua saya dan teman-teman seperjuangan yang telah menemani saya selama proses penyusunan Skripsi.

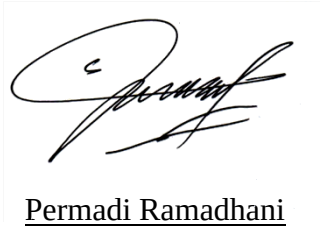
Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Madiun, 25 Februari 2026

Penulis



Permadi Ramadhani

NIM. 202202132

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vii**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **viii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **ix**
ABSTRAK ..... **x**
ABSTRACT ..... **xi**
KATA PENGANTAR ..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xviii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xx**
DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH ..... **xxii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang **1**
1.2 Rumusan Masalah **5**
1.3 Tujuan penelitian **5**
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian **6**
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Konsep Stres **8**
2.1.1 Pengertian Stres 8
2.1.1 Stres pada Lansia 8
2.1.2 Jenis-jenis Stres 9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Lansia 11
2.1.4 Cara Pengukuran Tingkat Stres 13
2.1.5 Manifestasi Tingkat Stres pada Hipertensi 14
2.1.6 Hubungan Stres dengan Hipertensi pada Lansia 15
2.1.8 Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres 16
2.2 Konsep Meditasi (dzikir) **18**
2.2.1 Definisi meditasi 18
2.2.2 Klasifikasi Meditasi 19
2.2.3 Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah 20
2.2.4 Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Stress 22
2.2.5 Manfaat Meditasi 24
2.2.5 Pemberian Meditasi Dzikir 25

2.3 Konsep Hipertensi 26
2.3.1 Pengertian Hipertensi 26
2.3.2 Klasifikasi dan Penyebab Hipertensi 27
2.3.3 Patofisiologi Hipertensi 29
2.3.4 Pencegahan Hipertensi 31
2.3.5 Pathway Hipertensi 36
2.4 Konsep Lansia (Lanjut Usia) 36
2.4.1 Definisi Lansia 36
2.4.2 Karakteristik dan Proses Menua 36
2.4.3 Hubungan Lansia, Hipertensi, dan Stres 38
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS 38
3.1 Kerangka Konseptual 38
3.2 Hipotesis 39
BAB IV METODE PENELITIAN 40
4.1 Desain Penelitian 40
4.2 Populasi dan Sampel 40
4.2.1 Populasi 40
4.2.2 Sampel 41
4.2.3 Teknik Sampling 41
4.3 Kerangka Kerja 43
4.4 Identifikasi Variabel 45
4.4.1 Variabel Independent 45
4.4.2 Variabel Dependent 45
4.5 Definisi Operasional 46
4.6 Instrumen Penelitian 47
4.7 Tempat dan Waktu Penelitian 49
4.7.1 Tempat Penelitian 49
4.7.2 Waktu Penelitian 49
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 49
4.9 Pengolahan Data dan Analisis Data 52
4.9.1 Pengolahan data 52
4.9.2 Analisis Data 54
4.10 Etika Penelitian 56
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 59
5.1 Hasil 59
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian 59
5.1.2 Penyajian Data Umum 60
5.1.3 Penyajian Data Khusus 64
5.2 Pembahasan 68
5.2.1 Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Setelah Intervensi Meditasi Dzikir 68
5.2.2 Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Setelah Intervensi Meditasi Dzikir 69
5.2.3 Pengaruh Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. 71
5.2.4 Pengaruh Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi 75

BAB V1 KESIMPULAN DAN SARAN 78
6.1 Kesimpulan 78
6.2 Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 81
LAMPIRAN 84

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional..... 46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 60
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 61
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Lansia Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 61
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Lansia Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 62
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 62
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 63
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025..... 63
Tabel 5.8 Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Meditasi Dzikir Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 64
Tabel 5. 9 Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Intervensi Meditasi Dzikir Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 64
Tabel 5. 10 Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Meditasi Dzikir Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 65
Tabel 5. 11 Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Intervensi Meditasi Dzikir Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 65
Tabel 5. 12 Crosstabulasi Pengaruh Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 66

Tabel 5. 13 Uji Normalitas Tekanan Darah Menggunakan Uji Shapiro Wilk..... 67
Tabel 5. 14 Pengaruh Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sambirejo Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun Bulan Desember 2025 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gambar Pathway Hipertensi..... 36
Gambar 2 Kerangka Konseptual 38
Gambar 3 Skema Rancangan Penelitian 40
Gambar 4 Kerangka Kerja 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 85
Lampiran 2 Surat Izin Bankesbangpol 86
Lampiran 3 Surat Keterangan Layak Etik 87
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian 88
Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian 89
Lampiran 6 Lembar Informed Consent 90
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Dass 42 91
Lampiran 8 Sop Terapi Meditasi Dzikir 93
Lampiran 9 Sop Pengukuran Tekanan Darah 96
Lampiran 10 Tabulasi Data Demografi 93
Lampiran 11 Tabulasi Data Pengukuran Tekanan Darah 99
Lampiran 12 Tabulasi Observasi Harian Tekanan Darah 101
Lampiran 13 Tabulasi Data Pengukuran Pretest Tingkat Stres 102
Lampiran 14 Tabulasi Data Pengukuran Posttest Tingkat Stres 103
Lampiran 15 Hasil Uji SPSS 104
Lampiran 16 Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi 112
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi 112
Lampiran 18 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian 114

DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

ACC	: American College of Cardiology
AHA	: American Heart Association
DASS	: Depression Anxiety Stress Scales
RAAS	: sistem renin-angiotensin-aldosteron
SNS	: sistem saraf simpatis
TPVR	: resistensi vaskular perifer total
WHO	: World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Anonimity	: Menjaga privasi
Coding	: Pengkodean
Confidentiality	: Kerahasiaan
Inflamasi	: respon pertahanan tubuh terhadap cedera atau infeksi
Editing	: Pengeditan
Eksklusi	: individu atau kelompok yang tidak memenuhi syarat
Informed Consent	: Persetujuan yang diinformasikan
Inklusi	: individu atau kelompok yang memenuhi syarat
Instrumen	: sarana penelitian berupa seperangkat tes
Kardiovaskular	: Peredaran darah dan jantung
Parameter	: Nilai yang digunakan untuk mendeskripsikan sistem
Scoring	: Skor
Tabulating	: Menabulasikan