

**PENGARUH VIDEO MEDITASI (MATERI EDUKASI
HIPERTENSI) TERHADAP TINGKAT STRESS
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI



**Oleh:
NUR WULAN SARI
NIM. 20010169**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi) Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

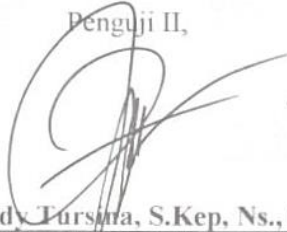
Nama : Nur Wulan Sari
NIM : 20010169
Hari, Tanggal : Rabu, 07 Agustus 2024
Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan
Universitas dr. Soebandi.

Tim Penguji
Ketua Penguji,



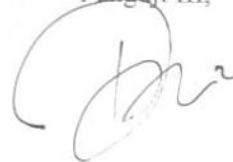
Yunita Wahyu Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0702068906

Penguji II,



Hella Meldy Tursana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0706109104

Penguji III,



Achmad Syaid, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068103

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 198912192013092038

PENGARUH VIDEO MEDITASI (MATERI EDUKASI HIPERTENSI) TERHADAP TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI

Nur Wulan Sari¹, Hella Meldy Tursina², Achmad Sya'id³

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember
2. Staff Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember
3. Staff Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember

Email : nurwulansari5mei02@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Stres mengakibatkan volume preload meningkat, curah jantung meningkat, dan akhirnya menyebabkan penyakit hipertensi. Oleh karena itu, perlu penanganan berupa video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi).

Metode : Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi) dan mengidentifikasi pengaruh video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi) terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pre-eksperimental design* bentuk *one group pretest posttest design* menggunakan lembar kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 penderita hipertensi di Desa Jatisari. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil : Hasil tingkat stress sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa yang mengalami tingkat stress sedang mayoritas 39 responden (90,7%) sedangkan tingkat stress sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa yang mengalami tingkat stress ringan mayoritas 37 responden (86,1%). Analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan atau *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi) terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi. Hal tersebut dibuktikan dari hasil statistis *paired sample t-test* dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga nilai *P-value* 0,000 maka hasil < 0,05.

Diskusi : Video MEDITASI (Materi Edukasi Hipertensi) mempengaruhi saraf simpatis menurun karena saraf parasimpatis bekerja dalam tubuh untuk menurunkan denyut jantung dan tekanan darah lebih rendah, sehingga dapat menurunkan stress dan tubuh dapat meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin.

Kata Kunci : Edukasi, Hipertensi, Tingkat Stres, Video

THE EFFECT OF MEDITATION VIDEOS (HYPERTENSION EDUCATIONAL MATERIAL) ON STRESS LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS

Nur Wulan Sari¹, Hella Meldy Tursina², Achmad Sya'id³

1. *Students of the Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Dr. University. Soebandi Jember*
2. *Lecturer Staff, Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of dr. Soebandi Jember*
3. *Lecturer Staff, Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of dr. Soebandi Jember*

Email : nurwulansari5mei02@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: *Stress causes preload volume to increase, cardiac output to increase, and ultimately the disease causes hypertension. Therefore, treatment is needed in the form of a MEDITATION video (Hypertension Educational Material).*

Method: *The aim of this research is to identify stress levels before and after being given the MEDITATION video (Hypertension Educational Material) and to identify the effect of the MEDITATION video (Hypertension Educational Material) on stress levels in hypertension sufferers. This type of research is quantitative research with a pre-experimental design research method in the form of a one group pretest posttest design using the PSS (Perceived Stress Scale) questionnaire sheet. The sample in this study consisted of 43 hypertension sufferers in Jatisari Village. The sampling technique used was a purposive sampling technique using inclusion and exclusion criteria.*

Results: *The results of stress levels before being given the intervention showed that the majority of those experiencing moderate levels of stress were 39 respondents (90.7%) while the stress levels after being given the intervention showed that the majority of those experiencing mild levels of stress were 37 respondents (86.1%). Data analysis uses a paired sample t test or paired sample t test. The results of the study showed that there was an influence of the MEDITATION video (Hypertension Education Material) on stress levels in hypertension sufferers. This is proven by the statistical results of the paired sample t test with a sig value. (2-tailed) is 0.000, so the P-value is 0.000, so the result is <0.05.*

Discussion: *MEDITATION Video (Hypertension Educational Material) affects the sympathetic nervous system to decrease because the parasympathetic nerve works in the body to reduce heart rate and lower blood pressure, so it can reduce stress and the body can increase the hormones cortisol and adrenaline.*

Keywords: *Education, Hypertension, Stress Level, Video*