

***BRICS MANUAL (BRISK WALKING, ACUPRESSURE MANUAL) DAN
MASALAH KESEHATAN PSIKOLOGIS PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA JATISARI KECAMATAN JENGGAWAH***

SKRIPSI



**Oleh:
Sofia Intan Annur
NIM 21102233**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi/ Laporan Tugas Akhir yang berjudul *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* dan Masalah Kesehatan Psikologis Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kecamatan Jenggawah telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

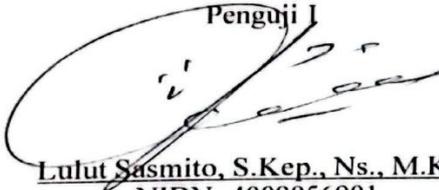
Nama : Sofia Intan Annur

NIM 21102233

Hari, Tanggal : Selasa, 25 Maret 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji
Penguji I



Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4009056901

Penguji II



Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 4003067901

Penguji III



Achmad Sya'id, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068103

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Zannah, S. ST., M. Keb
NIDN. 0719128902

**BRICS MANUAL (BRISK WALKING, ACUPRESSURE MANUAL) DAN
MASALAH KESEHATAN PSIKOLOGIS PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA JATISARI KECAMATAN JENGGAWAH**

*BRICS MANUAL (BRISK WALKING, ACUPRESSURE MANUAL) AND
PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEMS OF HYPERTENSION
SUFFERERS IN JATISARI VILLAGE JENGGAWAH DISTRICT*

Sofia Intan Annur

S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember,
21102233@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis : 21102233@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Masalah kesehatan psikologis menjadi penting bagi kualitas hidup penderita hipertensi, karena berpengaruh dalam siklus keberlangsungan kehidupan manusia dengan aspek keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh. Kondisi psikologis yang berlebihan dapat mengaktifkan hormon kortisol yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Penatalaksanaan kesehatan psikologis pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan metode non-farmakologis, salah satunya yaitu dengan *brisk walking and acupressure*. **Tujuan:** Untuk mengetahui perubahan masalah kesehatan psikologis sebelum dan sesudah dilakukannya *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* pada penderita hipertensi di Desa Jatisari Kecamatan Jenggawah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan *One Grup Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 30 responden dengan menggunakan *simple random sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner *DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale)* dengan skala likert. **Analisis:** Hasil masalah kesehatan psikologis sebelum dilakukannya *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami masalah psikologis dalam kategori sedang dan berat, masing-masing 8 responden (27%). Sementara itu, setelah dilakukannya intervensi terdapat penurunan signifikan dalam masalah psikologis mereka dengan mayoritas 11 responden (37%) kini berada dalam kategori normal. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan bahwa ada perubahan kesehatan psikologis sebelum dan sesudah dilakukannya *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)*. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,000, sehingga *p-value* $0,000 < 0,05$. **Diskusi:** Kombinasi

antara aktivitas fisik dan akupresur dapat efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi penderita hipertensi di desa tersebut.

Kata Kunci: *Brisk Walking*; *Acupressure*; Kesehatan Psikologis; Hipertensi