

Penurunan Ansietas dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada Klien Hipertensi

Reducing Anxiety with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Hypertensive Clients

Fadma Aji Pramudita^{1*}, Novi Helena Chatarina Daulima², Giur Hargiana³

¹ Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Mitra Husada Karanganyar;

² Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia;

³ Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: fadmapramudita@gmail.com

Article info Received : 13 Desember 2023, Accepted : 29 Januari 2024, Publish : 31 Januari 2024

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah besar dunia sebagai kontributor pertama penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan kematian premature penyebab kematian dan kecacatan. Pasien dengan diagnosa hipertensi mengalami kecemasan karena perubahan kondisi dan ketakutan perkembangan penyakitnya. *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) menjadi salah satu terapi keperawatan yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang terkait dengan hipertensi. **Tujuan** penelitian yaitu untuk menggambarkan manfaat penerapan *Acceptance Commitment Therapy* terhadap penurunan tanda dan gejala kecemasan pada klien hipertensi. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu laporan kasus dengan metode studi tunggal instrumental. **Hasil:** setelah diterapkan pemberian *Acceptance Commitment Therapy* sebanyak 2 sesi terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan. **Kesimpulan:** Pemberian terapi *Acceptance Commitment Therapy* dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

ABSTRACT

Hypertension is still a big problem in the world as the first contributor to heart disease, stroke, kidney failure, and premature death, a cause of death and disability. Patients diagnosed with hypertension experience anxiety due to changes in their condition and fear of the disease progressing. Acceptance Commitment Therapy (ACT) is a treatment therapy that can help reduce anxiety related to hypertension. The research aims to describe the benefits of implementing Acceptance Commitment Therapy in reducing signs and symptoms of anxiety in hypertensive clients. The research method used is a case report with a single instrumental study method. Results: After implementing Acceptance Commitment Therapy for 2 sessions, there was a reduction in signs and symptoms of anxiety. Conclusion: Providing Acceptance Commitment Therapy can reduce the anxiety level of hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Anxiety, *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi perhatian baik di dunia maupun di Indonesia. Ini merupakan kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah mengalami peningkatan secara kronis. Kondisi ini dapat terjadi ketika pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku, menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh darah tersebut. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah serius seperti jantung, stroke, gangguan ginjal dan lainnya. Menurut *World Health Organization (WHO)* 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Sementara itu pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1% dari 25,8% pada tahun sebelumnya. Sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahun karena hipertensi, yang sebagian besar tidak menunjukkan gejala atau tanda. Akibatnya, hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi menjadi kontributor pertama penyebab penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan kematian premature menjadi penyebab kematian serta kecacatan (Andari et al., 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* menunjukkan bahwa stroke adalah penyebab kematian nomor satu di Indonesia. Diikuti oleh penyakit lainnya seperti penyakit jantung iskemik, PPOK, infeksi saluran napas bawah, TBC, diare, serosis, gangguan neonatal dan kecelakaan lalu lintas (Yanti et al., 2020).

Individu dikatakan sehat jika mereka sehat secara fisik, mental, dan social (Heni Setiyoningsih et al., 2023). Adanya perubahan status kesehatan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan psikologis seseorang (Mone et al., 2023). Masalah psikologis yang paling umum terkait dengan berbagai gejala hipertensi, mulai dari ringan hingga berat adalah ansietas (Turana et al., 2021). Dengan berkembangnya hipertensi, terjadi perubahan yang lebih besar pada kepribadian seseorang disertai dengan akumulasi kecemasan pribadi yang dapat menyebabkan keadaan depresi (Demikhov et al., 2020). Tanda dan gejala kecemasan yang sering ditemukan pada pasien yaitu munculnya rasa takut (Rahmayanti et al., 2023; Santoso & Nurjanah, 2021) tentang perkembangan penyakit yang mengancam jiwa (Sirri et al., 2020). Ansietas ditandai dengan adanya kegelisahan, perasaan tertekan, mudah lelah, cepat marah dan mengalami kesulitan berkonsentrasi (Almokhtar A. et al., 2019). Itu sebabnya penanganan hipertensi tidak hanya dengan perawatan farmakologi saja tetapi juga dengan pendekatan psikologi.

Pemberian terapi psikologi dapat berupa terapi perilaku dimana terapi ini sebagai pendukung pengobatan farmakologi (Nisa' & Pranungsari, 2021). Salah satu terapi untuk mengatasi pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan terapi penerimaan dan komitmen atau *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*. Pemberian ACT dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Bai et al., 2020; Gloster et al., 2020). Pada pasien yang telah pulih dari stroke, terapi ini secara efektif mengurangi tingkat kecemasan mereka dari tingkat sedang hingga ringan (Sianturi & Pardede, 2020).

Berdasarkan hasil studi di atas menunjukkan bahwa *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, namun belum banyak studi yang menguraikan gambaran tentang penerapan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* sebagai upaya untuk menurunkan tanda dan gejala kecemasan pada pasien hipertensi. Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang penerapan ACT pada klien hipertensi dengan kecemasan yang dijabarkan dalam bentuk laporan kasus.

METODE

Peneliti menggunakan metode studi tunggal instrumental yang dilakukan pada seorang pasien dengan riwayat hipertensi dengan memberikan terapi keperawatan generalis maupun spesialis. Alat ukur ansietas menggunakan *Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20*, serta memeriksa tanda dan gejala ansietas pada klien. Data dikumpulkan dari catatan perkembangan pasien terintegrasi, yang menilai semua kegiatan dan perkembangan pasien. Peneliti mengikuti etika penelitian dengan meminta klien secara lisan untuk mengikuti terapi selama setiap

pertemuan. Klien berhak untuk memilih bersedia melakukan terapi atau tidak. Tujuan dari permintaan izin ini adalah untuk mempertahankan prinsip autonomi dan keuntungan dari tindakan keperawatan.

Tindakan keperawatan dimulai dengan pemberian terapi keperawatan generalis untuk mengatasi kecemasan, seperti teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnotis lima jari, tindakan keperawatan ini dilanjutkan dengan terapi keperawatan spesialis ACT. Terapi ini terdiri dari dua sesi: sesi pertama membahas peristiwa yang tidak menyenangkan, pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dan menerima perubahan tersebut. Sesi kedua membahas nilai-nilai kehidupan yang penting untuk hidup selanjutnya.

Penelitian ini telah melalui uji etik dan dinyatakan lolos etik dari Komisi Etik Kesehatan STIKES Bahrul Ulum Jombang dengan nomer surat NO. 002/EC/KEPK-BU/I/2024 pada tanggal 26 Januari 2024.

HASIL

Hasil pengkajian ditemukan data faktor predisposisi yaitu klien memiliki hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi yaitu bapak klien, Faktor presipitasi adalah klien jarang kontrol dan minum obat hanya saat merasakan pusing, klien merokok, minum kopi 1 gelas setiap hari. Saat ini klien merasa takut dan khawatir apabila tensinya terus naik akan terjadi stroke. Hal ini disebabkan karena kurang lebih 1 minggu ini kepalanya sering merasa pusing, perawat melakukan pemeriksaan pada tanda-tanda vital klien dan mendapatkan hasil tekanan darah 150/100 mmHg dan Nadi 84 x/menit. Saat ini klien tinggal bersama suami dan anaknya. Aktivitas keseharian klien yaitu menjalankan kegiatan ibu rumah tangga sedangkan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dilakukan oleh suami yang sekaligus menjadi care giver untuk klien. Perawat melakukan pengukuran *Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20* mendapat skor 9 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 12. Klien cenderung memikirkan tantang penyakitnya, merasa pusing sehingga menyebabkan klien tidak dapat menikmati aktivitasnya. Selain itu, ketakutan terhadap komplikasi hipertensi seperti stroke mengakibatkan klien gelisah dan merasa tidak nyaman. Sumber coping klien yaitu bercerita dengan anak dan saudaranya.

Berdasarkan hasil pengkajian, perawat menetapkan diagnosa keperawatan risiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dan ansietas. Intervensi yang diberikan yaitu terapi keperawatan generalis berupa *Health Education (HE)* tentang defisnisi hipertensi, penyebab, komplikasi, serta cara pencegahan untuk mengurangi resiko lebih lanjut dari hipertensi. Pertemuan pertama perawat melakukan terapi keperawatan generalis berupa latihan relaksasi nafas dalam, distraksi atau pengalihan pikiran melalui bersih-bersih rumah semampunya, memasak dan bercanda dengan cucunya, selanjutnya kegiatan spiritual seperti istighfar dan melakukan sholat 5 waktu, dan melatih cara hipnotis lima jari. Setelah evaluasi selesai, klien bersedia melanjutkan terapi keperawatan spesialis, yang dikenal sebagai ACT. Sesi pertama terapi melibatkan menentukan peristiwa yang tidak menyenangkan, pikiran, perasaan, dan perilaku yang terjadi dan menerima perubahan tersebut. Selanjutnya dilakukan evaluasi sesi 1, klien mampu mengungkapkan dan menerima peristiwa yang tidak menyenangkan yaitu ketika klien sakit dan harus minum obat, pikiran yang mengganggu yaitu ketakutan akan terkena stroke, dan perasaan khawatir dengan kondisinya terutama saat penyakitnya kambuh. Perawat menambahkan terapi *thought stopping* untuk membantu mengelola pikiran mengganggunya. Pada kunjungan berikutnya, sesi kedua dilakukan yang mencakup identifikasi nilai-nilai positif dalam kehidupan dan berkomitmen untuk menerapkan nilai-nilai yang dipilih klien untuk mencegah kekambuhan. Klien mampu mengambil nilai-nilai bahwa setiap penyakit membutuhkan ikhtiar untuk kesembuhannya dengan cara meminum obat secara teratur, mengurangi konsumsi kopi dan mengurangi merokok serta belajar manajemen diri dengan terapi yang telah diberikan. Hal ini menjadi komitmen klien untuk penjelesaian kekambuhan.

Pertemuan berikutnya perawat melakukan evaluasi dari manfaat ACT, evaluasi subjektif tentang perasaan klien diperoleh klien mengatakan merasa plong, lebih lega, serta menjadi lebih semangat untuk sembuh. Evaluasi objektif diperoleh klien mampu melakukan komitmen yang dibuat dengan bertahap dan mampu melakukan latihan yang diajarkan perawat. Perawat melakukan pengukuran *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)-20, serta memeriksa tanda dan gejala ansietas pada klien. Pada pengukuran SRQ menunjukkan terjadi penurunan skor menjadi 5 juga pada tanda dan gejala ansietas terjadi penurunan skor yang sebelumnya 12 menjadi 6 yaitu klien terkadang masih suka terfokus dengan penyakitnya, rasa rasa kuatir berkurang, pusing berkurang, sesekali terlintas pikiran tentang resiko stroke namun bisa dikendalikan.

PEMBAHASAN

Faktor predisposisi biologis pada klien yaitu adanya riwayat genetik dalam keluarga. Mereka dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko yang lebih tinggi daripada orang-orang yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Terdapat 70-80% kasus hipertensi esensial ditemukan dalam keluarga. Hipertensi lebih mungkin terjadi pada seseorang yang orang tuanya memiliki riwayat hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian RSUD Dr. H. Soewondo Kendal bahwa ada hubungan antara hipertensi dan genetik. Hasil penghitungan chi-square menunjukkan bahwa jumlah kejadian hipertensi stadium I adalah 1 (1,3%), stadium II adalah 5 (6,4%), dan stadium III adalah 36 (46,2%), dengan nilai $p < 0,05$ (Ikhwan, 2015).

Pada pemeriksaan SRQ didapatkan skor 9 yang menunjukkan adanya gangguan mental emosional dan tanda gejala kecemasan didapatkan skor 12 yang termasuk kedalam kecemasan ringan, hal ini ditandai dengan klien cenderung memikirkan tentang penyakitnya, merasa pusing sehingga menyebabkan klien tidak dapat menikmati aktivitasnya. Selain itu, ketakutan terhadap komplikasi hipertensi seperti stroke mengakibatkan klien gelisah dan merasa tidak nyaman. Individu dengan tingkat kecemasan ringan sampai tingkat sedang masih dapat menerima informasi serta melakukan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Sehingga perawat memberikan intervensi berupa pemberian tindakan keperawatan generalis dan dilanjutkan dengan pemberian tindakan keperawatan spesialis yaitu ACT. Hasil evaluasi didapatkan data bahwa klien mampu menerima dan melakukan terapi yang diberikan, hal ini ditunjukkan dengan penurunan nilai SRQ menjadi 5 dan nilai tanda dan gejala menjadi 6 namun masih dalam kategori cemas ringan. Kecemasan pada klien hipertensi dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap komplikasi dari hipertensi, Kecemasan klien hipertensi karena takut kondisi mereka akan memburuk yang menjadikan kecemasan klien semakin berat (Suciana et al., 2020). Klien dengan penyakit kronis sering kali menghadapi ketidakpastian mengenai prognosis penyakit, kemungkinan komplikasi dan jangka panjang terhadap hidup mereka. Hal ini menimbulkan kecemasan, stress dan ketidakmampuan untuk merencanakan masa depan dengan keyakinan (Alkhathami et al., 2017).

Pemberian intervensi pada klien hipertensi dengan ansietas yaitu dengan memberikan gambaran tentang hipertensi dan cara mengatasi kecemasan melalui *Health Education (HE)*, klien memahami tentang penyakit hipertensi dan cara perawatannya dibuktikan dengan klien mampu menjelaskan pengertian hipertensi, penyebab, komplikasi, serta cara perawatannya. Pemberian psikodeukasi (Santoso & Nurjanah, 2021) mampu meningkatkan pengetahuan pada responden tentang gambaran mengenai penyakitnya (Sarkhel et al., 2020). Selanjutnya dilakukan pemberian terapi keperawatan generalis untuk kecemasan. Terapi yang diberikan meliputi tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, spiritual dan hipnotis 5 jari (Heni Setiyoningsih et al., 2023; Santoso et al., 2022). Teknik relaksasi ini mampu menurunkan tekanan darah, frekuensi jantung, disritmia jantung, kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, ketegangan otot, laju metabolik, dan gelombang alfa otak ketika klien sadar, tidak fokus, dan rileks (Santoso

& Sasmito, 2020). Ini juga meningkatkan kebugaran, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengatasi stress (Pome et al., 2019). Manfaat lainnya yaitu menimbulkan efek relaksasi yang dapat menurunkan stress atau ketegangan dari pikiran seseorang (Khoirunisa et al., 2022; Tanna et al., 2022).

Steven Hayes, seorang klinisi psikolog, mengembangkan ACT, yang menemukan bahwa komponen penerimaan dan komitmen memiliki dampak yang signifikan terhadap perbaikan kondisi klien. ACT adalah terapi yang didasarkan pada analisis filosofis yang melihat hubungan antara perilaku dan lingkungan, termasuk bahasa. ACT adalah bentuk terapi perilaku kognitif (CBT) yang lebih baru yang menggunakan strategi penerimaan dan kesadaran untuk menangani perubahan (Utami & Astuti, 2020). (Arch et al., 2012) membandingkan terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi penerimaan dan komitmen (ACT) dengan klien yang mengalami gangguan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa ACT adalah terapi yang ideal untuk gangguan kecemasan karena menggunakan pendekatan penerimaan, komitmen, dan perubahan perilaku untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih fleksibel.

Penerapan terapi penerimaan dan komitmen terhadap kecemasan adalah membantu pasien hipertensi untuk menerima dan hidup dengan gejala kecemasannya, seperti pikiran tentang kematian, ketakutan, sensasi tubuh yang dirasakan, dan ketidaknyamanan, dengan latihan mindfulness, daripada mencoba menghilangkan dan menekannya. (McCracken et al., 2013) meneliti penerapan terapi menggunakan konsep penerimaan, komitmen, dan tindakan dengan model singkat menunjukkan kelompok yang diberikan intervensi menunjukkan adanya penurunan kecacatan, penurunan depresi dan kecemasan serta adanya penerimaan kondisi kesehatan. Pengaruh lain ACT yaitu membantu dalam manajemen diri pasien hipertensi, memperbaiki masalah psikologis, mengurangi sensitifitas kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Miri et al., 2021; Saibi et al., 2020; Yagi et al., 2022). ACT membantu dalam mengatur emosi kognitif dan mengidentifikasi ancaman yang dirasakan saat ini, sehingga dapat langsung mengatasi permasalahannya (Zargar et al., 2019).

Beberapa hal penting yang dilakukan di sesi satu dan dua ACT adalah penilaian kognitif individu terhadap rangsangan yang mereka hadapi. Rangsangan ini dinilai sebagai sesuatu yang menakutkan, mengancam, dan berpotensi menyebabkan kecemasan. Penilaian ini termasuk penilaian kognitif terhadap rangsangan internal dan eksternal (Utami & Astuti, 2020).

KESIMPULAN

Terapi Acceptance and Commitment (ACT) dapat membantu pasien hipertensi menurunkan tingkat kecemasan mereka, seperti yang ditunjukkan oleh penurunan tanda gejala kecemasan yang dialami oleh pasien. ACT juga dapat membantu pasien memperbaiki kemampuan mereka untuk menerima peristiwa yang tidak menyenangkan, pikiran, perasaan, dan perilaku yang disebabkan oleh masalah kesehatan mereka, serta menemukan nilai-nilai kehidupan yang positif dan berkomitmen untuk mencegah kekambuhan.

SARAN

Hasil studi kasus ini dapat menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan perawatan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan, khususnya dengan perasaan takut dan khawatir. Dengan demikian, terapi ACT dapat digunakan sebagai terapi dalam keperawatan jiwa untuk membantu pasien mengurangi gejala dan tanda kecemasan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Alkhatami, A. D., Alamin, M. A., Alqahtani, A. M., Alsaed, W. Y., Alkhatami, M. A., & Al-Dhafeeri, A. H. (2017). Depression and anxiety among hypertensive and diabetic primary health care patients: Could patients' perception of their diseases control be used

- as a screening tool? *Saudi Medical Journal*, 38(6), 621–628. <https://doi.org/10.15537/smj.2017.6.17941>
- Almokhtar A., A., J.M., J., & Azab Elsayed, A. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580–591.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 750–765. <https://doi.org/10.1037/a0028310>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260(May 2019), 728–737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Demikhov, O., Dehtyarova, I., Rud, O., Khotyeev, Y., Larysa, K., Cherkashyna, L., Demikhova, N., & Orlovskiy, A. (2020). Arterial hypertension prevention as an actual medical and social problem. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 19(4), 722–729. <https://doi.org/10.3329/bjms.v19i4.46632>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(March), 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Heni Setiyoningsih, Rinda Intan Sari, & Dwi Fitriyanti. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Kanker Ovarium. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 39–49. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1297>
- Ikhwan, M. (2015). *Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi*. 000, 1–11.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khoirunisa, D. F., Aeni, Q., Nurwijayanti, A. M., & Arisdiani, T. (2022). The Effect of Five Finger Therapy on Hypertension Elderly on Anxiety Reduction. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 79–88. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1132>
- McCracken, L. M., Sato, A., & Taylor, G. J. (2013). A trial of a brief group-based form of acceptance and commitment therapy (ACT) for chronic pain in general practice: Pilot outcome and process results. *Journal of Pain*, 14(11), 1398–1406. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.06.011>
- Miri, M., Vaziri, S., Ahi, Q., Shahabizadeh, F., & Mahmoudirad, A. (2021). The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Depression and Anxiety in Patients With Hypertension. *Qom Univ Med Sci J*, 15(1), 66–75. <https://doi.org/10.52547/qums.15.1.66>
- Mone, B., Agustine, U., Belarminus, P., & Santoso, S. D. R. P. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikososial (Ketidakberdayaan) pada Pasien Stroke di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 21–31. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1294>
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>

- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
- Rahmayanti, Y. N., Supriyana, D. S., & Pratiwi, D. R. (2023). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Tengah Semester pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 112–118. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i2.1009>
- Saibi, Y., Romadhon, R., & Nasir, N. M. (2020). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(1), 94–103. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i1.15002>
- Santoso, S. D. R. P., Agustin, V. D., & Nurjanah, S. (2022). APPLICATION OF INTERVENTION EVIDENCE BASED NURSING: DEEP BREATHING AND FINGER HOLD IN PAIN IN POST APPENDECTOMY. *Well Being*, 7(2), 125–134. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.195>
- Santoso, S. D. R. P., & Nurjanah, S. (2021). The Effect of Storytelling Using Finger Puppets on Anxiety in Hospitalized Preschool Children. *Babali Nursing Research*, 2(3), 120–127. <https://doi.org/10.37363/bnr.2021.2357>
- Santoso, S. D. R. P., & Sasmito, N. B. (2020). Syndicate Group Discussion Combination with Brain Gym on Anxiety in Pulmonary Tuberculosis: Quasy Experiment Study. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 97–102. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.385>
- Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl 2), S319–S323. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19
- Sianturi, R., & Pardede, L. (2020). Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Acceptance Comitment Theraphy (ACT) Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.33666/JITK.V11I2.238>
- Sirri, L., Tossani, E., Potena, L., Masetti, M., & Grandi, S. (2020). Manifestations of health anxiety in patients with heart transplant. *Heart and Lung*, 49(4), 364–369. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2019.12.006>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Tanna, D. B., Bose, N., & Patel, T. K. (2022). Effect of relaxation therapy on pre-induction blood pressure and anxiety in hypertensive patients: A randomized controlled study. *Bali Journal of Anesthesiology*, 6(1), 54–59. https://doi.org/10.4103/bjoa.bjoa_134_21
- Turana, Y., Teng kawan, J., Chia, Y. C., Shin, J., Chen, C. H., Park, S., Tsoi, K., Buranakitjaroen, P., Soenarta, A. A., Siddique, S., Cheng, H. M., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., & Kario, K. (2021). Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 504–512. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>
- Utami, T. W., & Astuti, Y. S. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Anxiety in Hypertensive Patient. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.37287/IJGHR.V2I1.53>
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:Text=Less%20than%20half%20of%20adults,Cause%20of%20premature%20death%20worldwide>.
- Yagi, J. K., Agustine, U., & Boa, G. F. (2022). SEBUAH STUDI KASUS KEBUTUHAN PSIKOSOSIAL DENGAN MASALAH KETIDAKBERDAYAAN PADA PASIEN

PPOK. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 1–7.
<https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.837>

Yanti, S. E., Asyrofi, A., & Arisdiani, T. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi Dengan Tindakan Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 439–448.

Zargar, Y., Hakimzadeh, G., & Davodi, I. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Hypertension and Emotion Cognitive Regulation in People with Hypertension: A Semi-Experiential Study. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 8(2). <https://doi.org/10.5812/jjcdc.79347>