

**IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL REGULASI EMOSI  
TERHADAP KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN  
HIPERTENSI: STUDI KASUS BERBASIS KOMUNITAS**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Profesi Ners Stase Peminatan



**OLEH:**

RENA WATI

NIM. 22020125210113

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**Implementasi Terapi Spiritual Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Hipertensi: Studi Kasus Berbasis Komunitas**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rena Wati

NIM : 22020125210113

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview.

Dosen Pembimbing



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc

NIP. 1996020820024062002

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP.197310202006042001

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

### **Implementasi Terapi Spiritual Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Hipertensi: Studi Kasus Berbasis Komunitas**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rena Wati

NIM : 22020125210113

Telah diuji pada Jum'at, 5 Juni 2026

Penguji 1,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., MSc

NIP. 196005151983032002

Penguji 2,



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc

NIP. 1996020820024062002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

# **IMPLEMENTATION OF SPIRITUAL THERAPY FOR EMOTIONAL REGULATION ON ANXIETY AND DEPRESSION IN PATIENTS WITH HYPERTENSION: A COMMUNITY-BASED CASE STUDY**

Rena Wati<sup>1</sup>, Ryka Widyaningtyas<sup>2</sup>, Meidiana Dwidiyanti<sup>3</sup>

Department of Nursing Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University

Email: [renawt@students.undip.ac.id](mailto:renawt@students.undip.ac.id), [ryka@lecturer.undip.ac.id](mailto:ryka@lecturer.undip.ac.id), [meidina@lecturer.undip.ac.id](mailto:meidina@lecturer.undip.ac.id)

## **ABSTRACT**

**Background:** In addition to physical disorders, patients with hypertension often experience psychological problems, particularly anxiety, which may worsen blood pressure control and reduce adherence to treatment. Pharmacological management of hypertension generally focuses on controlling blood pressure and does not directly address accompanying psychological disturbances. One non-pharmacological intervention that can be applied is spiritual emotion regulation therapy, which combines emotion management techniques with spiritual activities to help reduce anxiety and depression among patients with hypertension.

**Objective:** This study aimed to evaluate the implementation of spiritual emotion regulation therapy in reducing anxiety and depression levels among patients with hypertension in Meteseh Village.

**Methods:** The research used a case study design with a one-group pretest-posttest approach on three hypertensive patients who experienced anxiety and depression. The intervention was conducted through three home-visit sessions lasting 20–30 minutes each, including emotional identification, emotion regulation exercises, and spiritual reinforcement through prayer, dhikr (remembrance of God), and religious reflection according to the participants' beliefs.

**Results:** Following the intervention, all participants demonstrated a reduction in anxiety and depression scores as measured by the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9).

**Conclusion:** Spiritual emotion regulation therapy was effective in reducing anxiety and depression among patients with hypertension and may serve as a non-pharmacological nursing intervention in community settings.

**Keywords:** Hypertension, Spiritual Therapy, Emotion Regulation.

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Selain gangguan fisik pasien hipertensi juga sering mengalami masalah psikologis berupa kecemasan yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah serta menurunkan kepatuhan terhadap terapi. Pendekatan farmakologis pada hipertensi umumnya berfokus pada kontrol tekanan darah dan belum secara langsung mengatasi gangguan psikologis yang menyertai. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi spiritual regulasi emosi, yaitu kombinasi latihan pengelolaan emosi dan aktivitas spiritual untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi spiritual regulasi emosi terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi di wilayah Kelurahan Meteseh

**Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* pada tiga pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dan depresi. Intervensi dilakukan melalui tiga sesi kunjungan rumah selama 20–30 menit yang meliputi

identifikasi emosi, latihan regulasi emosi, serta penguatan spiritual melalui doa, dzikir, dan refleksi religius sesuai keyakinan pasien.

**Hasil:** Setelah intervensi diberikan, seluruh partisipan mengalami penurunan skor kecemasan dan depresi berdasarkan hasil pengukuran GAD-7 dan PHQ-9.

**Kesimpulan:** Terapi spiritual regulasi emosi mampu membantu menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis di komunitas.

**Kata kunci:** Hipertensi, Latihan Spiritual, Regulasi emosi.