

**PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM REGULASI EMOSI  
TERHADAP MANAJEMEN NYERI, KEMARAHAN, DAN  
PENERIMAAN PENYAKIT PADA PASIEN HIPERTENSI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Peminatan Regulasi Emosi



Oleh

**AISYAH SYUKMA SETIAWATI**

22020125210157

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, 2026**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Syukma Setiawati  
NIM : 22020125210157  
Fakultas/Departemen : Kedokteran / Keperawatan  
Jenis : Karya Ilmiah Akhir Ners  
Judul : Penerapan *Mindfulness* dalam Regulasi Emosi terhadap Manajemen Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Hipertensi

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2026

Yang menyatakan



Aisyah Syukma Setiawati

NIM. 22020125210157

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Syukma Setiawati  
Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta, 28 Mei 2003  
Alamat Rumah : Jl. Laut Maluku No.75 RT 001 RW 11 Kelurahan  
Cipulir Kecamatan Kebayoran Lama Kota Jakarta  
Selatan  
Email : aisyahsykm@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah akhir saya yang berjudul Penerapan *Mindfulness* dalam Regulasi Emosi terhadap Manajemen Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Hipertensi bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 24% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2026

Yang menyatakan



Aisyah Syukma Setiawati

NIM. 22020125210157

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

**“PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM REGULASI EMOSI  
TERHADAP MANAJEMEN NYERI, KEMARAHAN, DAN  
PENERIMAAN PENYAKIT PADA PASIEN HIPERTENSI”**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aisyah Syukma Setiawati

NIM : 22020125210157

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

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.  
NIP. 196005151983032002

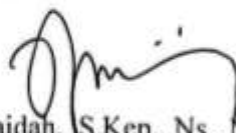
Pembimbing Klinik



Ns. Oktaviana Harliati, S.Kep.  
NIP. 198910072012122004

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 *Project* yang berjudul:

**“PENERAPAN *MINDFULNESS* DALAM REGULASI EMOSI  
TERHADAP MANAJEMEN NYERI, KEMARAHAN, DAN  
PENERIMAAN PENYAKIT PADA PASIEN HIPERTENSI”**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aisyah Syukma Setiawati

NIM : 22020125210157

Telah diuji pada Kamis, 4 Juni 2026

Penguji I,



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS.Ph.D  
NIP. 198405062008122003

Penguji II,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.  
NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



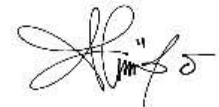
Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep. Sp.Mat  
NIP. 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Penerapan *Mindfulness* dalam Regulasi Emosi terhadap Manajemen Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Hipertensi” sebagai wujud tanggung jawab intelektual dalam meraih gelar Ners di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan untuk kedepannya. Semoga laporan karya ilmiah akhir ini tidak hanya menjadi bentuk pertanggungjawaban akademik, tetapi juga memberi manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, pendidikan kesehatan, serta menjadi inspirasi untuk mengembangkan kepercayaan diri.

Semarang, 2 Juni 2026



Aisyah Syukma Setiawati

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan project ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp, M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan laporan karya ilmiah akhir ini.
2. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS.Ph.D selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Ns. Oktaviana Harliati, S.Kep. selaku pembimbing klinik yang telah memberikan arahan selama praktik di lapangan
4. Bapak dan Ibu dosen Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro atas ilmu dan pengetahuan yang telah diajarkan.
5. Mama, Papa, Denis dan segenap keluarga tercinta, terima kasih selalu kebersamai dan tidak hentinya memberikan kasih sayang doa, dan motivasi serta menjadi penguat sepanjang perjalanan ini.
6. Kace, Vilansy, sahabat dan teman-teman penulis yang senantiasa membantu, bekerja bersama serta memberi dukungan dan doa kepada penulis selama penyusunan laporan karya akhir.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberi doa dan dukungan dalam penyusunan tugas akhir ini.

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Konsep Penyakit Hipertensi .....	6
2.2 Konsep Nyeri pada Pasien Hipertensi .....	12
2.3 Konsep Regulasi Emosi.....	20
2.4 Konsep Mindfulness.....	29
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	39
2.6 Kerangka Konsep .....	42
<b>BAB III METODE STUDI KASUS</b> .....	43
3.1 Jenis dan Rancangan Studi Kasus .....	43
3.2 Subjek Studi Kasus.....	44
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	45
3.4 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	46
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	48
3.6 Tahap Pengumpulan Data Kasus .....	50
3.7 Teknik Pengolahan Data.....	53
3.8 Etika Studi Kasus .....	54
<b>BAB IV HASIL</b> .....	56
4.1 Identitas Kasus .....	56
4.2 Matriks Sintesis Kasus .....	96
4.3 Matriks Capaian Perkembangan Rasa Sakit.....	101

4.4 Matriks Capaian Perkembangan Skala Marah .....	105
4.5 Matriks Capaian Tingkat Kemandirian .....	107
4.6 Evaluasi .....	115
4.7 RTL.....	120
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>122</b>
5.1 Perkembangan Tingkat Nyeri pada Pasien Hipertensi .....	122
5.2 Perkembangan Kondisi Emosional pada Pasien Hipertensi.....	124
5.3 Penerimaan terhadap Penyakit pada Pasien Hipertensi.....	127
5.4 Pelaksanaan Mindfulness pada Pasien Hipertensi.....	130
5.5 Keterbatasan Studi Kasus .....	133
<b>BAB VI KESIMPULAN .....</b>	<b>136</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>138</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>150</b>

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2026

## ABSTRAK

Aisyah Syukma Setiawati

### **Penerapan Mindfulness dalam Regulasi Emosi terhadap Manajemen Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Hipertensi**

xv + 91 Halaman + 10 Tabel + 3 Gambar + 14 Lampiran

Penyakit hipertensi kronis sering kali diperburuk oleh beban pikiran, stres emosional, dan masalah sosial yang dialami pasien. Kondisi tertekan ini secara alami dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan membuat fisik pasien menjadi jauh lebih sensitif terhadap rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menilai keberhasilan latihan mindfulness (kesadaran penuh) lima tahapan dalam mengatasi nyeri, meredakan kemarahan, dan meningkatkan penerimaan diri pasien terhadap penyakitnya. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang melibatkan tiga orang pasien dengan waktu latihan selama tiga sampai empat hari. Perkembangan pasien diukur menggunakan alat ukur skala nyeri (NRS), skala kemarahan (DAR-5), dan skala penerimaan penyakit (AIS). Setelah latihan, terjadi penurunan yang sangat besar pada skala nyeri harian dan tingkat kemarahan ketiga pasien. Di saat yang sama, skor penerimaan diri mereka terhadap penyakit meningkat drastis. Perubahan cara pandang dan ketenangan emosi yang didapatkan dari fokus napas serta kesadaran diri ini terbukti nyata membuat tubuh pasien lebih rileks, stabil, dan mengurangi keluhan fisik mereka. Latihan mindfulness lima tahapan terbukti sangat efektif digunakan sebagai terapi pendamping keperawatan yang menyeluruh untuk memulihkan kesehatan fisik sekaligus mental pasien penyakit kronis.

Kata kunci : Hipertensi, *Mindfulness*, Nyeri.

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
June, 2026

## ***ABSTRACT***

Aisyah Syukma Setiawati

### ***The Application of Mindfulness in Emotion Regulation for Pain Management, Anger, and Disease Acceptance in Hypertension Patients***

xiv + 91 Pages + 10 Tables + 3 Pictures + 14 Attachments

*Chronic hypertension is often worsened by psychological burdens, emotional stress, and social issues experienced by the patient. These prolonged emotional pressures can naturally suppress the immune system and make the patient's body significantly more sensitive to physical pain. This study aims to assess the effectiveness of a five-stage mindfulness intervention in managing pain, reducing anger, and improving illness acceptance among hypertensive patients. A case study design was utilized, involving three patients with an intervention period spanning three to four days. Patient progress was monitored using the Numeric Rating Scale (NRS), the Domain of Anger Scale (DAR-5), and the Acceptance of Illness Scale (AIS). Following the intervention, a dramatic reduction was observed in both physical pain intensity and anger levels across all three subjects. Concurrently, their illness acceptance scores improved significantly. The cognitive shifts and emotional calmness achieved through breathing focus and self-awareness contributed directly to their physical stability, bodily relaxation, and somatic symptom reduction. The five-stage mindfulness practice is highly effective as a holistic, independent nursing complementary therapy to restore both the physical and mental health of patients with chronic diseases.*

**Keywords** : Hypertension, Mindfulness, Pain.