

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SPIRITUAL *MINDFULNESS* DAN *BREATHING EXERCISE* TERHADAP KECEMASAN, DEPRESI DAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE ISKEMIK

Oleh : Anie Tri Indartinie

Pendahuluan. Penyakit stroke iskemik menimbulkan masalah serius yang berkelanjutan pada kehidupan penderita meliputi perubahan biologis, psikologis dan spiritual sehingga perlu dilakukan asuhan keperawatan secara komprehensif dan multidisiplin. **Tujuan.** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh Kombinasi Spiritual *Mindfulness* dan *Breathing Exercise* terhadap kecemasan, depresi dan tekanan darah pasien stroke iskemik. **Material & Metode.** Penelitian ini merupakan riset kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest - posttest control group design*. Populasi seluruh pasien stroke iskemik di RSAU dr. M.Munir Lanud Abdulrachman Saleh Malang sebanyak 108 orang. Besar sampel 50 responden. Teknik sampling adalah *purposive sampling*. Adapun variabel independen penelitian yaitu Kombinasi Spiritual *Mindfulness* dan *Breathing Exercise* dan variabel dependen yaitu kecemasan, depresi dan tekanan darah. Analisis menggunakan uji paired t-test dengan nilai signifikan $p\ value < 0.05$. **Hasil.** Hasil penelitian menggunakan uji paired t-test menunjukkan terdapat pengaruh pemberian Kombinasi Spiritual *Mindfulness* dan *Breathing Exercise* yang signifikan terhadap kecemasan dengan $p\ value = 0.000$, depresi dengan $p\ value = 0.000$ dan tekanan darah sistole $p\ value = 0.000$, tekanan darah diastole $p\ value = 0.004$. **Kesimpulan.** Kombinasi Spiritual *Mindfulness* dan *Breathing Exercise* efektif menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan tekanan darah pasien stroke iskemik. Teknik ini mudah dilakukan, sehingga dapat terapkan sebagai intervensi keperawatan di ruang rawat inap demi pengembangan ilmu keperawatan di rumah sakit dan juga dianjurkan dilakukan pada pasien stroke iskemik fase rehabilitasi.

Kata kunci: Spiritual *Mindfulness*, *Breathing Exercise*, stroke iskemik, kecemasan, depresi dan tekanan darah