

Pengaruh Penerapan Aplikasi *Mindfulness* Riliv Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Nur Banati Ritriana¹, Diana Tri Lestari², Sukarmin³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Email: nurbanati.riana@gmail.com, dianatri@umkudus.ac.id, sukarmin@umkudus.ac.id

Article History:

Received: 05 Mei 2026

Revised: 19 Juni 2026

Accepted: 26 Juni 2026

Kata Kunci:

Aplikasi
Mindfulness Riliv, Pasien
Hipertensi, Tekanan Darah

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung dan stroke. Intervensi berbasis *mindfulness* dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* dengan *pretest-posttest control group*. Penelitian dilaksanakan pada September 2025 di Prolanis Desa Karangampel, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Sampel sebanyak 30 responden dipilih menggunakan *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=15$) dan kelompok kontrol ($n=15$). Kelompok intervensi diberikan latihan *mindfulness* melalui aplikasi Riliv selama 10 sesi dalam 10 hari, masing-masing berdurasi 7–10 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan signifikan tekanan darah sistolik (p 0.001) dan diastolik (p 0.020). Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistolik (p 0.320) maupun diastolik (p 0.753). Uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol pada tekanan darah sistolik (p 0.041) dan diastolik (p 0.010). Intervensi *mindfulness* Riliv signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis tambahan dalam pengelolaan hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang penting karena memengaruhi jutaan individu di seluruh dunia serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit

jantung, stroke, dan berbagai komplikasi serius lainnya. Data dari World Health Organization (2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi mencapai 34,1%. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 8.554.672 penduduk usia >15 tahun yang menderita hipertensi, atau sekitar 38,2% dari total populasi pada kelompok usia tersebut (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Sementara itu di Kabupaten Kudus, jumlah estimasi penderita hipertensi pada kelompok usia yang sama mencapai 232.914 orang atau sebesar 26,8%. Pada tahun yang sama, Puskesmas Kaliwungu menempati posisi kedua dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi setelah Puskesmas Dawe dengan estimasi penderita sebanyak 18.521 orang berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2023).

Tekanan darah diatur oleh interaksi kompleks antara sistem kardiovaskular dan sistem saraf otonom. Aktivasi sistem saraf simpatis dapat meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi, sehingga meningkatkan tekanan darah, sedangkan sistem saraf parasimpatis berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi (American Heart Association, 2021).

Selain terapi farmakologis, pendekatan non-farmakologis menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi. Intervensi ini mencakup modifikasi gaya hidup dan terapi komplementer yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami dan berkelanjutan (Gulati, 2022). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berkembang adalah *mindfulness*, yang merupakan suatu bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian. Praktik *mindfulness* biasanya melibatkan meditasi, pengaturan napas dan peningkatan kesadaran terhadap kondisi tubuh (Qu et al., 2021).

Mindfulness merupakan salah satu teknik non-farmakologis yang dapat memberikan sensasi rileks dan menyegarkan baik mental maupun fisik, mampu mengontrol emosi, menghilangkan stres, dan mengontrol tekanan darah (BP). *Mindfulness* dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasi pembuluh darah, sehingga memudahkan darah mengalir dan menurunkan tekanan darah (Widiastuti et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Babak et al. (2022) *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Blood Pressure, Mental Health, and Quality of Life in Hypertensive Adult Women: A Randomized Clinical Trial Study*. Setelah intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata pada kelompok intervensi menurun secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi dan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tekanan sistolik turun dari 142,82 menjadi 133,7 mmHg, dan diastolik dari 86,12 menjadi 79,15 mmHg.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan aplikasi *mindfulness* Riliv terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experimental*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest–posttest control group*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025 di program Prolanis di Desa Karangampel, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Sampel dipilih menggunakan *purposive sampling*. Populasi penelitian ini terdiri dari 36 pasien hipertensi di program Prolanis di Karangampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang didiagnosis hipertensi dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi, bersedia berpartisipasi dari awal hingga akhir intervensi, dan mengalami kecemasan berdasarkan hasil skrining. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi pasien hipertensi

yang menyalahgunakan narkoba atau alkohol, pasien dengan kondisi darurat hipertensi, dan pasien dengan gangguan pendengaran. Sebanyak 30 responden memenuhi kriteria dan dimasukkan sebagai sampel penelitian, terdiri dari 15 responden dalam kelompok intervensi dan 15 responden dalam kelompok kontrol. Penggunaan ukuran sampel kecil di setiap kelompok disebabkan oleh keterbatasan populasi yang tersedia di lokasi penelitian.

Intervensi dilakukan dalam 10 sesi selama 10 hari berturut-turut. Setiap hari, satu sesi dilakukan di pagi hari, dengan durasi 7–10 menit per sesi. Kelompok intervensi menerima intervensi *mindfulness* yang sama dalam bentuk konten audio yang tersedia di aplikasi Riliv. Konten audio terdiri dari latihan *mindfulness* terpandu, termasuk teknik pernapasan, relaksasi, dan praktik kesadaran yang disampaikan secara terstruktur. Pada hari pertama, selama pertemuan Prolanis, responden diberikan penjelasan tentang penelitian tersebut. Mereka yang setuju untuk berpartisipasi diminta untuk menandatangani formulir persetujuan informed consent. Selanjutnya, responden diukur tekanan darahnya untuk data pretest. Selama periode ini, peneliti mengingatkan peserta melalui grup WhatsApp untuk melakukan intervensi *mindfulness* menggunakan aplikasi Riliv di rumah. Setelah periode intervensi 10 hari, peserta dalam kelompok intervensi dikumpulkan untuk diukur tekanan darah posttest sebagai evaluasi akhir. Peserta juga diminta untuk memberikan tangkapan layar dari aplikasi Riliv sebagai bukti bahwa mereka telah menyelesaikan semua 10 sesi intervensi. Untuk memastikan kepatuhan peserta terhadap intervensi *mindfulness* menggunakan aplikasi Riliv, peneliti memberikan edukasi awal mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penggunaan aplikasi. Selain itu, peneliti melakukan pemantauan harian melalui grup WhatsApp dan meninjau riwayat penggunaan aplikasi sebagai alat evaluasi kepatuhan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima intervensi selama periode penelitian.

Analisis data meliputi analisis deskriptif karakteristik responden, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk normalitas, pengujian homogenitas, uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus, dengan Nomor Persetujuan: 450/Z-7/KEPK/UMKU/XI/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Prolanis Desa Karangampel, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus pada tanggal 1 sampai 10 September 2025.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Intervensi	Kontrol	Total (%)
Usia			
41-50 tahun	2 (13.3%)	0 (0%)	2 (6.7%)
51-60 tahun	3 (20.0%)	7 (46.7%)	10 (33.3%)
61-70 tahun	10 (66.7%)	8 (53.3%)	18 (60%)
Jenis Kelamin			
Perempuan	14 (93.3%)	11 (73.3%)	25 (83.3%)
Laki-laki	1 (6.7%)	4 (26.7%)	5 (16.7%)
Lama Hipertensi			
Mean	2,67	2.67	
Median	3.00	2.00	
SD	1.234	1.291	
Min	1	1	

Max	5	6
-----	---	---

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rentang usia terbanyak yaitu usia 61-70 tahun dengan jumlah 10 responden (66.7%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (93.3%) dan rata-rata lama hipertensi 2,67 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol rentang usia terbanyak yaitu usia 61-70 tahun dengan jumlah 8 responden (53.3%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (73.3%) dan rata-rata lama hipertensi 2,67 tahun.

Hasil Uji Perbandingan dan Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Perbandingan dan Uji Normalitas

Kelompok	Mean	Median	SD	Min	Max	Nilai p	Keterangan
Intervensi							
Sistol Pretest	168.87	161.00	33.426	140	239	0.003	Tidak Normal
Sistol Posttest	157.07	148.00	23.921	135	210	0.004	Tidak Normal
Diastol Pretest	85.67	83.00	14.970	69	122	0.048	Tidak Normal
Diastol Posttest	81.93	78.00	1.876	70	116	0.008	Tidak Normal
Kontrol							
Sistol Pretest	165.47	160.00	23.111	134	219	0.391	Normal
Sistol Posttest	161.40	155.00	18.788	142	209	0.033	Tidak Normal
Diastol Pretest	86.33	86.00	7.098	74	102	0.972	Normal
Diastol Posttest	87.00	88.00	5.928	76	97	0.907	Normal

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, hasil uji normalitas seluruh variabel tekanan darah baik sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah intervensi, memiliki nilai $p < 0,05$ ($p = 0,003$; $p = 0,004$; $p = 0,048$; $p = 0,008$), sehingga data tidak berdistribusi normal. Rerata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 168,87 menjadi 157,07, pada tekanan darah diastolik, rerata menurun dari 85,67 menjadi 81,93. Sementara itu, pada kelompok kontrol, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebagian besar data berdistribusi normal, kecuali pada tekanan darah sistolik posttest yang tidak normal $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Nilai p berdistribusi normal ($p > 0,05$) untuk masing-masing variabel adalah $p = 0,391$ (sistolik pretest), $p = 0,972$ (diastolik pretest), dan $p = 0,907$ (diastolik posttest). Secara deskriptif, rerata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol sedikit menurun dari 165,47 menjadi 161,40, pada tekanan darah diastolik, rerata justru meningkat dari 86,33 menjadi 87,00.

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Kelompok	n	Median (Min-Max)	Z	P
Intervensi				
Sistol Pretest	15	161.00 (140-239)	-3.242	0.001
Sistol Posttest	15	148.00 (135-210)		
Diastol Pretest	15	83.00 (69-122)	-2.335	0.020
Diastol Posttest	15	78.00 (70-116)		
Kontrol				
Sistol Pretest	15	160.00 (134-219)	-0.995	0.320
Sistol Posttest	15	155.00 (142-209)		
Diastol Pretest	15	86.00 (74-102)	-0.0315	0.753
Diastol Posttest	15	88.00 (76-97)		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0.001$

($p < 0.05$), sementara itu tekanan darah diastolik juga terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0.020$ ($p < 0.05$). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0.320$ ($p > 0.05$), sementara itu tekanan darah diastolik juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0.753$ ($p > 0.05$).

Hasil Uji Mann Whitney

Tabel 4. Hasil Uji Mann Whitney

Kelompok	n	Median (Min-Max)	U	P
Tekanan Darah				
Sistol Intervensi	15	148.00 (135-210)	63.00	0.041
Sistol Kontrol	15	155.00 (142-209)		
Tekanan Darah				
Diastol Intervensi	15	78.00 (70-116)	51.000	0.010
Diastol Kontrol	15	88.00 (76-97)		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kontrol posttest dengan nilai $p = 0.041$ ($p < 0.05$), sementara itu tekanan darah diastolik kelompok intervensi dan kontrol posttest juga terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan tekanan darah yang bermakna antara sebelum dan sesudah pengukuran. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dari 165.47 mmHg menjadi 161.40 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik justru menunjukkan sedikit peningkatan dari 86.33 mmHg menjadi 87.00 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, tekanan darah cenderung tidak mengalami perbaikan yang berarti. Uji *Wilcoxon* untuk tekanan darah sistolik sebesar 0.320 ($p > 0.05$) dan diastolik sebesar 0.753 ($p > 0.05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

Sementara itu, kelompok intervensi yang mendapatkan *mindfulness* berbasis aplikasi Riliv menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik. Secara deskriptif, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 168.87 mmHg pada pretest menjadi 157.07 mmHg pada posttest. Hal serupa terjadi pada tekanan darah diastolik, di mana rata-rata menurun dari 85.67 mmHg menjadi 81.93 mmHg. Uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik memiliki nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastolik juga menunjukkan penurunan yang signifikan dengan nilai $p = 0.020$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah setelah intervensi diberikan.

Pada uji *Mann Whitney* tekanan darah sistolik, diperoleh nilai $p = 0.041$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. Pada tekanan darah diastolik, hasil uji juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$). Nilai median pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, yang semakin memperkuat bahwa intervensi memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah diastolik.

Perbedaan signifikan antara kedua kelompok ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah yang terjadi pada kelompok intervensi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan akibat pemberian intervensi *mindfulness*. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa

intervensi berbasis *mindfulness* secara signifikan berkaitan dengan perbaikan parameter kardiovaskular, termasuk penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Meta-analisis oleh Chen et al. (2024) menyimpulkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini juga didukung oleh penelitian randomized controlled trial yang menunjukkan bahwa program *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol tekanan darah pada individu dengan hipertensi (An et al., 2021).

Secara fisiologis, *mindfulness* terbukti mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Kondisi ini berkontribusi pada penurunan denyut jantung serta vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* bekerja melalui modulasi sistem saraf otonom dan respons stres tubuh, termasuk regulasi aktivitas kardiovaskular. Studi eksperimental menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat memengaruhi regulasi otonom dan fungsi fisiologis yang berkaitan dengan stres dan kardiovaskular (Ooishi et al., 2021).

Selain itu, penggunaan aplikasi Riliv memungkinkan responden untuk melakukan latihan secara konsisten dan mandiri, sehingga meningkatkan kepatuhan terhadap intervensi. Konsistensi latihan ini menjadi faktor penting dalam menghasilkan perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk penurunan tekanan darah. Intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi Riliv signifikan dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden hipertensi, yang dibuktikan melalui penurunan nilai rerata serta hasil uji statistik yang signifikan.

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif terbatas pada masing-masing kelompok, yang berkaitan dengan jumlah populasi yang tersedia di lokasi penelitian. Keterbatasan populasi tersebut menyebabkan jumlah responden yang dapat direkrut menjadi terbatas, sehingga berimplikasi pada ukuran sampel penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 165.47 mmHg menjadi 161.40 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik justru menunjukkan sedikit peningkatan dari 86.33 mmHg menjadi 87.00 mmHg. Uji Wilcoxon untuk tekanan darah sistolik sebesar 0.320 ($p > 0.05$) dan diastolik sebesar 0.753 ($p > 0.05$). Kelompok intervensi menunjukkan, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 168.87 mmHg pada pretest menjadi 157.07 mmHg pada posttest. Hal serupa terjadi pada tekanan darah diastolik, di mana rata-rata menurun dari 85.67 mmHg menjadi 81.93 mmHg. Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik memiliki nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastolik juga menunjukkan penurunan yang signifikan dengan nilai $p = 0.020$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah setelah intervensi diberikan. Pada uji mann whitney tekanan darah sistolik, diperoleh nilai $p = 0.041$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. Pada tekanan darah diastolik, hasil uji juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi Riliv signifikan dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden hipertensi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas agar jumlah sampel yang diperoleh lebih besar dan hasil penelitian menjadi lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). Hypertension. *Hypertension*, 78(1), 1–2. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000200>
- An, E., Irwin, M. R., Doering, L. V., Brect, M. L., Watson, K. E., Corwin, E., & Macey, P. M. (2021). Mindfulness effects on lifestyle behavior and blood pressure: A randomized controlled trial. *Health Science Reports*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hsr2.296>
- Babak, A., Motamedi, N., Mousavi, S. Z., & Darestani, G. G. (2022). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Blood Pressure, Mental Health, and Quality of Life in Hypertensive Adult Women: A Randomized Clinical Trial Study. In *J Teh Univ Heart Ctr* (Vol. 17, Number 3). <http://jthc.tums.ac.ir>
- Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Kudus Tahun 2023*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2023*.
- Gulati, G. (2022). Cardioprotection in breast cancer patients: one size fits all? In *European Heart Journal* (Vol. 43, Number 27, pp. 2570–2572). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab810>
- Ooishi, Y., Fujino, M., Inoue, V., Nomura, M., & Kitagawa, N. (2021). Differential Effects of Focused Attention and Open Monitoring Meditation on Autonomic Cardiac Modulation and Cortisol Secretion. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.675899>
- Qu, J., Du, J., Rao, C., Chen, S., Gu, D., Li, J., Zhang, H., Zhao, Y., Hu, S., & Zheng, Z. (2021). Effect of a smartphone-based intervention on secondary prevention medication prescriptions after coronary artery bypass graft surgery: The MISSION-1 randomized controlled trial. *American Heart Journal*, 237, 79–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ahj.2021.03.005>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., Ayuningtyas, D., & Dellila, J. (2022). Efektifitas Terapi Mindfulness terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas) 2022*, 276–280.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>