

## EFEKTIFITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI

<sup>1</sup>Agung Widiastuti\*, <sup>2</sup>Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, <sup>3</sup>Devina Ayuningtyas,  
<sup>4</sup>Jasita Salma Dellila

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, [agung\\_widiastuti@udb.ac.id](mailto:agung_widiastuti@udb.ac.id) \*

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, [muzaroah\\_ermawati@udb.ac.id](mailto:muzaroah_ermawati@udb.ac.id)

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, [devneayu057@gmail.com](mailto:devneayu057@gmail.com)

<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, [jasitasalma@icloud.com](mailto:jasitasalma@icloud.com)

### ABSTRAK

*Latar Belakang: Hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan, penanganan hipertensi selain dengan farmakologi bisa dilakukan dengan non farmakologi salah satunya adalah dengan terapi mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode: Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Pengumpulan data dilakukan di Kelurahan Begajah Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Analisis data menggunakan uji T sampel berpasangan. Nilai P dua sisi <0,05 dianggap signifikan secara statistik. Semua data dianalisis menggunakan program SPSS 20.0. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar lansia mengalami hipertensi sedang (54,0%), hasil setelah intervensi kurang dari separuh lansia mengalami hipertensi ringan (47,0%). Ada pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan: Analisis ini mengkonfirmasi efek mindfulness untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan oleh lansia agar dapat mengetahui pencegahan dan mengurangi penyakit yang diderita serta memeriksakan penyakit dari pelayanan kesehatan terdekat.*

**Kata Kunci : Hipertensi, Mindfulness, Tekanan Darah**

### ABSTRACT

*Background: Hypertension has increased every year, hypertension management other than pharmacology can be done with non-pharmacology, one of which is mindfulness therapy. This study aims to determine the effect of mainstream therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. Methods: This research was conducted using a one group pretest-posttest design. Data collection was carried out in the Begajah Village, Sukoharjo. The population in this study were all elderly with a sample of 15 respondents. Sampling technique with total sampling. Data analysis used paired sample T test. A two-tailed P value < 0.05 was considered statistically significant. All data were analyzed using SPSS 21.0 program. Results: The results of the analysis showed that before the intervention most of the elderly had moderate hypertension (54.0%), the results after the intervention were less than half of the elderly experienced mild hypertension (47.0%). There is an effect of meditation on reducing blood pressure in the elderly with hypertension ( $p < 0.05$ ). Conclusion: This analysis confirmed the mindfulness effect for lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Based on the results of this study, it is recommended to provide health education to the elderly about non-pharmacological therapies that are easy for the elderly to do so that they can find out prevention and reduce the disease they suffer and check for diseases from the nearest health service.*

**Keyword : Hypertention, Mindfulness, Blood Pressure**

### PENDAHULUAN

Hipertensi pada saat ini mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal ini dapat dilihat dari prevalensi jumlah kasus hipertensi menurut (WHO, 2016) di seluruh dunia mencapai 7,1 jut dan hampir sekitar 1 miliar orang (WHO, 2016). Kondisi tersebut dikaitkan per tahunnya menjelaskan bahwa kejadian hipertensi pada tahun 2016 di seluruh dunia sekitar 972 juta (26,4%), 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang. Dan diperkirakan meningkat

menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total populasi dunia (Park and Han, 2017).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% dengan angka prevalensi untuk Sumatera 20,8%, Jawa-Bali 24,3%, dan Indonesia Bagian Timur 25,2%. (RISKESDAS, 2018). Berbagai pengobatan hipertensi dapat diterapkan pada pasien hipertensi ini. Mulai dari terapi farmakologi menggunakan obat – terapi non farmakologi seperti terapi herbal, terapi musik, yoga, akupunktur dan meditasi mindfulness. Diantara terapi tersebut, meditasi mindfulness merupakan terapi nonfarmakologis yang paling baik digunakan untuk hipertensi. (Park and Han, 2017)

Mindfulness adalah memusatkan perhatian dan serta memusatkan pikiran. Mindfulness dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stress. Mindfulness ini dapat memberikan sensasi rileks dan menyegarkan baik mental maupun fisik, mampu mengontrol emosi, menghilangkan stres, dan mengontrol tekanan darah (BP). Mindfulness ini dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasi pembuluh darah, sehingga memudahkan darah mengalir dan menurunkan tekanan darah. (Zou *et al.*, 2018)

Meditasi mindfulness juga mampu menyeimbangkan saraf otonom yang bertanggung jawab untuk membantu tubuh menjaga tekanan darah normal (Utama, Kurniawan and Rakhmawati, 2021). Studi sebelumnya menemukan bahwa tekanan darah menurun dengan penggunaan meditasi mindfulness, dan efek ini bervariasi pada kelompok usia yang berbeda, hasil yang diukur secara ilmiah menunjukkan bahwa praktik ini adalah alternatif yang aman dalam beberapa kasus (Ponte Márquez *et al.*, 2019). Studi lain yang diketahui efektivitas manajemen stres untuk pasien hipertensi belum diteliti secara menyeluruh, minat masyarakat terhadap program meditasi mindfulness semakin meningkat, dan semakin banyak digunakan sebagai metode manajemen stress (Zhang *et al.*, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan *quasi eksperimen* dengan *desain one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan di Kelurahan Begajah Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Definisi operasional variabel penelitian ini termasuk variabel bebas adalah terapi mindfulness. Variabel terikat adalah tekanan darah. Meditasi mindfulness dalam penelitian ini menunjukkan teknik meditasi mindfulness mindfulness. Segera setelah penilaian awal, peserta menerima 30-45 menit pelatihan meditasi mindfulness langsung. Analisis Data Variabel kuantitatif dicatat sebagai frekuensi dan persentase. Analisis data menggunakan uji T sampel berpasangan. Nilai P dua sisi <0,05 dianggap signifikan secara statistik. Semua data dianalisis menggunakan program SPSS 20.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia		
55-65- tahun	10	34,8
66-74 tahun	15	60,7
75-90 tahun	5	3,4
Total	30	100

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	60
Perempuan	10	40
Total	30	100

Hasil tabel 1 diketahui lebih dari sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (60%) dan kurang dari separuh responden berjenis kelamin perempuan (40%). Dan usia paling banyak berusia pada rentang 66-74 tahun sebanyak 60,7 %. Distribusi frekuensi tekanan darah diastolik dan sistolik lansia sebelum dan sesudah meditasi mindfulness (Tabel 1).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Pre test dan Post test Tekanan Darah**

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (n=30)		Tekanan Darah Diastolik (n=30)	
	Pretest (f/%)	Posttest (f/%)	Pretest (f/%)	Posttest (f/%)
Normal	0	5 (13.0)	0	8 (40.0)
Ringan	10 (33.0)	15 (60.0)	15 (73.3)	16 (47.0)
Sedang	18 (54.0)	8 (20.0)	10 (20.0)	6 (13.0)
Berat	2 (13.0)	2 (7.0)	5 (6.7)	0

Tabel 2 diketahui sebelum intervensi sebagian besar lansia mengalami hipertensi sedang (54,0%), hasil setelah intervensi kurang dari separuh lansia mengalami hipertensi ringan (47,0%).

**Tabel 3.**  
**Distribusi Hasil Terapi Mindfulness dan Tekanan Darah Pada Hipertensi**

Variables	$\Delta$ Mean $\pm$ S	SE	p-value
Pretest-posttest Tekanan darah sistole	12.00 $\pm$ 6.76	1.75	<0.001
Pretest-posttest Tekanan darah Diastole	1.33 $\pm$ 3.52	0.91	0.036

Tabel 2 diketahui ada pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi ( $p < 0,05$ ).

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar lansia mengalami hipertensi sedang, hasil setelah intervensi sebagian besar lansia mengalami hipertensi ringan. Ada pengaruh meditasi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Creswell, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian (Zhang *et al.*, 2019), yang menyatakan bahwa terapi mindfulness dapat membuat seseorang rileks dan menurunkan stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah. (Espinosa, 2018).

Jenis manajemen stres yang populer saat ini termasuk meditasi mindfulness, latihan pernapasan, biofeedback, dan relaksasi otot progresif (Hermanto, 2014). Penelitian telah melaporkan bahwa penggunaan respons relaksasi untuk manajemen stres telah meningkat dengan asumsi dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat respons stres sistem saraf simpatik. Faktor variabel seperti usia, tekanan darah, dan kebiasaan gaya hidup menyebabkan hasil yang tidak konsisten. (Liu *et al.*, 2017).

Hasil penelitian (Nijjar *et al.*, 2019), melakukan 25 studi penelitian dalam upaya untuk memverifikasi efek terapi relaksasi seperti yang diterapkan pada pasien hipertensi; selain terapi relaksasi progresif, penelitian tersebut termasuk biofeedback, terapi perilaku kognitif, dan yoga untuk manajemen stres. (Loucks *et al.*, 2019). Menurut Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) juga menguji efek terapi mindfulness pada pasien dengan hipertensi

menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan ('Agency for Healthcare Research and Quality', 2020)

Menurut ('Agency for Healthcare Research and Quality', 2020), menyatakan bahwa tekanan darah menurun dengan penggunaan meditasi mindfulness, dan efek ini bervariasi pada kelompok usia yang berbeda, hasil yang diukur secara ilmiah menunjukkan bahwa praktik ini adalah alternatif yang aman dalam beberapa kasus. (An *et al.*, 2021) Studi lain mengetahui efektivitas manajemen stres untuk pasien hipertensi belum diteliti secara menyeluruh, minat masyarakat terhadap program meditasi mindfulness semakin meningkat, dan semakin banyak digunakan sebagai metode manajemen stres (Zhang *et al.*, 2021).

Saat ini, pengobatan hipertensi berdasarkan kepatuhan dan pengobatan telah mencapai batas realistis, terutama dibandingkan dengan diabetes atau penyakit ginjal (Martin, 2016). Untuk pengobatan hipertensi tidak terbatas pada pengobatan saja, dianjurkan bahwa pasien mengintegrasikan berbagai terapi adjuvant sehari-hari seperti diet, olahraga, meditasi mindfulness, dan yoga ke dalam rejimen kesehatan mereka. (Dawson *et al.*, 2020).

Meditasi mindfulness terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, jika meditasi mindfulness ini dilakukan secara rutin dan dilakukan sesuai dengan tata cara maka sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama bagi penderita hipertensi (Adler-Neal *et al.*, 2020). Terapi ini sangat baik untuk lansia karena perawatan ini dilakukan tanpa biaya yang besar dan bisa dilakukan di rumah. (Pujiastuti, 2018) Terapi meditasi mindfulness sudah seharusnya dilakukan oleh para lansia khususnya lansia yang menderita hipertensi, karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti selama tujuh hari ternyata cara ini dapat menurunkan tekanan darah yang dialami oleh para lansia. Selain mengurangi sakit kepala, meditasi mindfulness juga bermanfaat bagi tubuh, tubuh menjadi lebih rileks, menghilangkan pegal-pegal dan pikiran menjadi lebih tenang karena terapi ini bertujuan memberikan afirmasi yang positif pada diri pasien. (Park and Han, 2017)

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini mengkonfirmasi efek meditasi mindfulness untuk mengurangi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan oleh lansia agar dapat mengetahui pencegahan dan mengurangi penyakit yang diderita serta memeriksakan penyakit dari pelayanan kesehatan terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler-Neal, A. L. *et al.* (2020) 'The Role of Heart Rate Variability in Mindfulness-Based Pain Relief', *Journal of Pain*. doi: 10.1016/j.jpain.2019.07.003.
- 'Agency for Healthcare Research and Quality' (2020) in *Definitions*. doi: 10.32388/u6iw4b.
- An, E. *et al.* (2021) 'Mindfulness effects on lifestyle behavior and blood pressure: A randomized controlled trial', *Health Science Reports*. doi: 10.1002/hsr.2.296.
- Creswell, J. D. (2017) 'Mindfulness Interventions', *Annual Review of Psychology*. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Dawson, A. F. *et al.* (2020) 'Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials', *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi: 10.1111/aphw.12188.
- Espinosa, A. (2018) 'Art as a Mindfulness Practice', *ProQuest Dissertations and Theses*.
- Hermanto, J. (2014) 'Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang', *Jurnal Keperawatan*.
- Liu, M. Y. *et al.* (2017) 'Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis', *Neurological Research*. doi: 10.1080/01616412.2017.1317904.

- Loucks, E. B. *et al.* (2019) 'Mindfulness-based blood pressure reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial', *PLoS ONE*. doi: 10.1371/journal.pone.0223095.
- martin, W. (2016) 'PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI', *Jurnal Iptek Terapan*. doi: 10.22216/jit.2016.v10i4.468.
- Nijjar, P. S. *et al.* (2019) 'Randomized Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction in Cardiac Patients Eligible for Cardiac Rehabilitation', *Scientific Reports*. doi: 10.1038/s41598-019-54932-2.
- Park, S. H. and Han, K. S. (2017) 'Blood pressure response to meditation and yoga: A systematic review and meta-analysis', *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. doi: 10.1089/acm.2016.0234.
- Ponte Márquez, P. H. *et al.* (2019) 'Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension', *Journal of Human Hypertension*. doi: 10.1038/s41371-018-0130-6.
- Pujiastuti, T. T. (2018) 'PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SINDUMARTANI NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA', *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*. doi: 10.47317/jkm.v11i2.62.
- RISKESDAS (2018) 'Riset Kesehatan Dasar 2018', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Utama, R., Kurniawan, T. S. and Rakhmawati, N. (2021) 'Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten', *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- WHO (2016) 'World Health Organization (WHO). World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals', *World Health Organization*.
- Zhang, F. *et al.* (2021) 'Influence of Mindfulness and Relaxation on Treatment of Essential Hypertension: Meta-Analysis', *Journal of Healthcare Engineering*. doi: 10.1155/2021/2272469.
- Zhang, J. Y. *et al.* (2019) 'Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and depression', *Psychology, Health and Medicine*. doi: 10.1080/13548506.2018.1468028.
- Zou, L. *et al.* (2018) 'Effects of meditative movements on major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', *Journal of Clinical Medicine*. doi: 10.3390/jcm7080195.