

Edukasi *Mindfulness Based Stress Reduction* Pada Penderita Hipertensi

Najwa Sasmita Anggraeni^{1*}, Arni Nur Rahmawati², Ulfah Mariah³

^{1,2,3}Prodi Keperawatan, Program Diploma, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

Email: sanajwa30@gmail.com^{1*}

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, dan dikenal sebagai the heterogeneous group of disease sekaligus the killer disease. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2023 prevalensi hipertensi secara global mencapai 33% dari total populasi dunia. Kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian di dunia. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor yang memperburuk kondisinya, serta pentingnya kepatuhan dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kegiatan juga memperkenalkan teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) sebagai metode pengendalian dan pengontrolan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan, yaitu pre-test, penyampaian materi edukasi, demonstrasi teknik MBSR, post-test, pemeriksaan tekanan darah, serta monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan April 2025 di Desa Gemuruh, Kabupaten Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah, dengan jumlah peserta sebanyak 28 orang lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Sebelum edukasi, pengetahuan lansia berada pada kategori kurang sebanyak 5 orang (17,85%), cukup sebanyak 21 orang (75%), dan baik sebanyak 2 orang (7,14%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan menjadi kategori baik sebanyak 24 orang (85,71%), cukup sebanyak 4 orang (14,2%), dan tidak ada lagi peserta dengan kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pengendaliannya. Diharapkan kader serta bidan desa melalui Posyandu lansia dapat melanjutkan upaya edukasi secara berkesinambungan sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat.

Keywords: Hipertensi, Pendidikan kesehatan, *Mindfulness based stress reduction*

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* tanpa adanya keluhan dan tanpa disadari, penderitanya mengalami komplikasi pada organ vital (Sinurat et al., 2024). Prevalensi global hipertensi menurut WHO saat ini pada tahun 2023 sebesar 33% dari total populasi dunia. Menurut data WHO jumlah orang dewasa yang mengalami hipertensi meningkat dari 15% pada tahun 2021 menjadi 32% pada tahun 2023. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (WHO, 2021), (WHO, 2023).

Hipertensi menjadi masalah terbesar dan sering dijumpai di pelayanan kesehatan Indonesia. Menurut hasil data kementerian kesehatan Indonesia tahun 2016, total masalah hipertensi dengan prevelensi sebesar 30,9% dan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 34,1%. Hipertensi menjadi faktor resiko tertinggi penyebab kematian (Badan Pusat Statistik, 2021), (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 prevelensi

hipertensi sebesar 37,57% dan meningkat pada tahun 2019 mencapai 68,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok. Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan Jenis- jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadregenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Ainurrafiq et al., 2019).

Guytonand Hall (2015) mengemukakan bahwa *mindfulness* memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. *Mindfulness based stress* merupakan kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi stress dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stress (Mutmainna et al., 2022). Hasil penelitian mengatakan efektifitas terapi *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi menunjukkan hasil ada pengaruh, jika dilakukan secara rutin dan dilakukan sesuai dengan tata cara sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi (Dewi & Fuaida, 2023).

Berdasarkan analisis diperoleh informasi bahwa terdapat penderita hipertensi tidak terkontrol di Desa Gemuruh Purbalingga, kegiatan tata laksana hipertensi seperti posbindu telah dilakukan, edukasi tindakan *mindfulness based stress* belum pernah diajarkan pada penderita hipertensi di Desa Gemuruh Purbalingga Dengan mempertimbangkan manfaat dan pengaruh teknik *mindfulness based stress reduction* tersebut dalam membantu terkontrolnya tekanan darah. Sehingga perlu dilakukannya edukasi hipertensi tentang teknik non farmakologis *mindfulness based stress reduction* diharapkan dapat mewujudkan tekanan darah yang terkontrol.

Mindfulness-Based Stress Reduction dapat dianggap mudah dilakukan karena beberapa alasan, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Teknik *mindfulness* dasar seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat dipelajari dengan mudah dan tidak memerlukan latar belakang khusus, dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu, sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja (Syafii et al., 2024).

METODE KEGIATAN

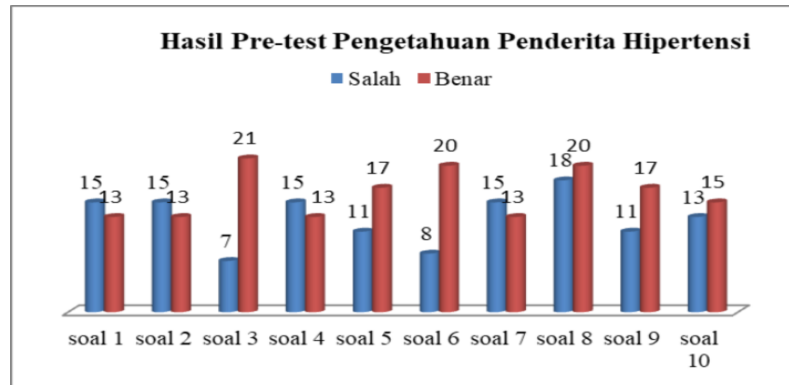
Metode pelaksanaan yang digunakan pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan dan beberapa kegiatan seperti pre test, pemberian materi, demonstrasi teknik mindfulness based stress reduction, post test, diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah dan monitoring evaluasi. Sebelum dilakukan pengabdian masyarakat (PkM) yang pertama kali dilakukan adalah tahapan survey dengan cara mendatangi perangkat desa (kepala desa) dan bidan desa. tahapan ini dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan program penyuluhan Hipertensi pada lansia, dan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait yang dirasa penting demi tercapainya program pengabdian kepada masyarakat dan kontrak waktu dengan bidan desa untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya tim pelaksana pengabdian masyarakat menjelaskan terkait dengan kegiatan penyuluhan. Bahan dan sarana yang digunakan dalam penyuluhan ini merupakan Laptop, LCD, proyektor, tensi meter.

Pengabdian masyarakat, yang mana terdiri dari kegiatan semacam penyuluhan, ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat akan pentingnya pemeriksaan hipertensi. Tahap pengambilan data dilakukan dengan mengambil data dari penderita hipertensi pada posyandu lansia yang terdapat di desa Gemuruh Purbalingga tiap bulannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar dan sangat diapresiasi oleh pihak desa serta masyarakat khususnya lansia penderita hipertensi. Pengabdian Masyarakat (PkM) tentang hipertensi diberikan kepada penderita hipertensi di desa Gemuruh Purbalingga dengan jumlah peserta sebanyak 28 orang. Materi yang disampaikan secara langsung dapat diterima oleh peserta, hal ini terlihat dari antusiasme peserta dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Keberhasilan yang di dapat dalam pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari terjadinya peningkatan pengetahuan peserta. PkM tentang penyakit Hipertensi dan pentingnya pencegahan serta penanggulangan Hipertensi yang dapat dilihat dari nilai pre test dan post test terdapat peningkatan, materi yang direncanakan tim pengabdian masyarakat tersampaikan dengan baik.

Sebelum dilakukan pemberian edukasi atau materi tim pelaksana (PkM) melakukan pre test pengetahuan kepada penderita hipertensi, hasil pre test yang dilaksanakan dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini:



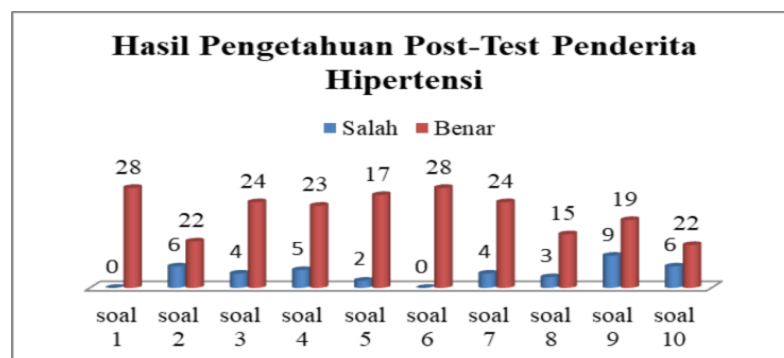
Gambar 1. Hasil pre test pengetahuan penderita hipertensi

Hasil dari 28 peserta yang mengikuti pre test menunjukan nilai rata-rata 65,35 dengan nilai tertinggi 80, terendah 40. Terdapat 2 orang (7,14%) dengan kategori baik, 21 orang (75%) dengan kategori cukup dan 5 orang (17,85%) dengan kategori kurang. Pada pre test ini terlihat mayoritas peserta dalam mengerjakan masih banyak peserta yang salah dalam menjawab pertanyaan atau kuesioner. Hasil pre test pengetahuan penderita hipertensi juga telah diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Uraian hasil pre test

No	Kategori Nilai	Skor	F	%
1	Kurang	<55	5	17,85%
2	Cukup	56-75	21	75%
3	Baik	76-100	2	7,14%

Setelah materi dan pelatihan selesai, penulis melakukan pengukuran pengetahuan post-test pada pertemuan pertama yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan pertama yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan penderita.

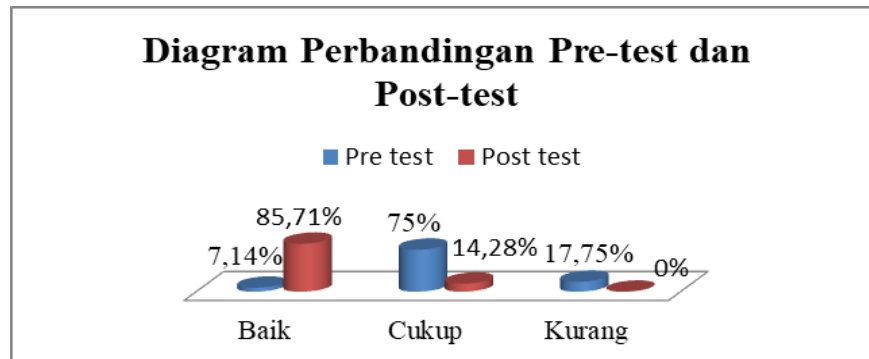


Gambar 2. Hasil Post test penderita hipertensi

Hasil dari pengukuran post-test dari 28 penderita menunjukan nilai rata-rata adalah 81,66 dengan nilai tertinggi 90, nilai terendah 70. Terdapat 24 (85,71%) orang dengan kategori nilai baik, 4 orang (14,28%) dengan kategori cukup, dan 0 orang (0%) dengan kategori kurang.

Tabel 2. Uraian hasil post test

No	Kategori Nilai	Skor	F	%
1	Kurang	<55	0	0%
2	Cukup	56-75	4	14,28%
3	Baik	76-100	24	85,71%


Gambar 3. Diagram perbandingan pre test dan post test

Dari diagram diatas, bahwa dari 28 peserta yang dievaluasi dalam kegiatan ini, mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 25 orang (89,28%). Meskipun demikian ada 3 orang (10,7%) yang pengetahuannya tetap dan (0%) untuk tingkat pengetahuan menurun. Dari hasil pre test dan post test yang telah dilakukan mendapatkan hasil rata-rata nilai pre-test 65,35 dan rata-rata post-test 81,66. Berdasarkan definisi oprasional tingkat pengetahuan dengan hasil ukur baik jika 76-100%, cukup 56-75%, kurang kurang dari 55%. Dapat disimpulkan bahwa ada perubahan nilai dalam pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan mindfulness based stress reduction yang awalnya menunjukkan pengetahuan yang kurang, namun setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan angka peningkatan pengetahuan yang baik dalam pemahaman mereka, bahwa kegiatan PkM ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Umur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hipertensi terutama pada perubahan fisiologis. Dengan bertambahnya umur, terjadi perubahan fisiologis dalam tubuh, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi pembuluh darah, yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Orang dewasa 40-65 tahun ke atas memiliki resiko tinggi yang dapat mempengaruhi tekanan darah, terutama jika mereka memiliki faktor resiko lain seperti obesitas, ginjal, diabetes atau riwayat keluarga hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan yang telah dilakukan, dari 28 orang yang mengikuti kegiatan terlihat adanya perubahan. Hal ini menunjukkan adanya skoring hasil pre-test bahwa kategori kurang sebanyak 5 orang (17,85%) dan post-test menjadi 0 orang (0%), kategori cukup sebelumnya 21 orang (75%) menjadi 4 orang (14,28%), kategori baik

sebelumnya 2 orang (7,14%) menjadi 24 orang (85,71%). Diharapkan kepada seluruh responden ataupun masyarakat agar tetap menambah pengetahuan tentang peningkatan kesehatan khususnya tentang penyakit Hipertensi agar dapat melakukan pencegahan dan penanggulangan. Kader dan bidan desa serta lansia dapat menerapkan teknik *mindfulness based stress reduction* yang telah diajarkan sesuai SOP sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh perangkat desa, kades, bidan desa dan juga para kader yang telah memberikan izin pelaksanaan, dan juga telah membantu PkM ini dan seluruh peserta dan masyarakat desa Gemuruh Purbalingga yang terlibat dalam kegiatan PkM ini yang bersedia menjadi peserta dalam penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Badan Pusat Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Dewi, V. N. L., & Fuaida, F. I. (2023). Efektivitas Terapi Meditasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: Literatur Review. *Journal of Health Sciences Leksia (JHSL)*, 1(1), 37–45. <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/article/view/11>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskendas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Mutmainna, A., Mina, W., & Isa, L. (2022). Pengontrolan Tekanan Darah dengan Teknik Mindfulness dan Self Management pada Penderita Hipertensi Controlling Blood Pressure with Mindfulness and Self Management. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(x), 425–437.
- Sinurat, D. N., Sahar, J., Rekawati, E., & Rachmawati, U. (2024). The Effect of Midfulness Meditation in Maintaining Blood Pressure in Elderly People with Hypertension: Systematic Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 2307–2314. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/3472>
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2), 162–177. <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>
- WHO. (2021). *World Health Organization*. 2021. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- WHO. (2023). *Word Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.