



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: November , 8, 2025

Revised: November, 23, 2025

Available: November, 23, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## **Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi**

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: [komalad226@gmail.com](mailto:komalad226@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** Hypertension is a chronic condition characterized by increased blood pressure in the walls of the arteries. Hypertension is treated in two ways: pharmacological and non-pharmacological.

**Purpose:** To determine the effectiveness of mindfulness therapy in reducing blood pressure in the elderly at the Tresna Werdha Lampung Elderly Social Services Unit (UPTD) in 2024.

**Method:** Quantitative research, with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group pretest-posttest approach. The population in this study was all 33 elderly respondents with hypertension. The sampling technique used was total sampling. The average systolic blood pressure after mindfulness therapy was 128, with a minimum value of 120 and a maximum of 145. Meanwhile, the average diastolic blood pressure after mindfulness therapy was 82.666, with a minimum value of 80 and a maximum value of 90.

**Results:** Based on the Independent Sample T-Test, the significance value for the control group was 0.000, while the significance value for the intervention group was 0.000, or a significance value  $<0.05$ .

**Conclusion:** Mindfulness therapy has an effect on blood pressure in elderly people with hypertension at the UPTD PSLU Tresna Werdha, Natar District, South Lampung Regency in 2024.

**Keywords:** Blood Pressure Reduction; Hypertension; Mindfulness Therapy.

**Pendahuluan:** Hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di dinding pembuluh darah arteri. Pengobatan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu pengobatan secara farmakologis dan pengobatan non farmakologis.

**Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung tahun 2024

**Metode:** Penelitian *Kuantitatif* dengan desain atau rancangan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Non-equivalent Control Group Pretest -Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 33 responden. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi mindfulness adalah 128 dengan nilai minimal 120 dan maksimal 145. Sedangkan rata-rata (*mean*) tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi mindfulness adalah 82.666 dengan nilai minimal 80 dan maksimal 90.

**Hasil:** Berdasarkan Uji *Independent Sample T-Test* didapatkan kelompok kontrol nilai

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

signifikansi sebesar 0.000, kemudian pada kelompok intervensi nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai signifikan  $< 0.05$ .

**Simpulan:** Terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Penurunan Tekanan Darah; Terapi Mindfulness.

## PENDAHULUAN

Fitrah seorang manusia adalah semakin bertambahnya usia kemampuan seseorang akan semakin menurun, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial spiritualnya. Kelompok usia yang paling rentan mengalami penurunan kemampuan tersebut adalah lansia. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia pada umumnya sering mengalami berbagai gangguan mulai dari gangguan fisik, psikologis, sosial, sampai ke spiritualnya (Handoyo, 2022).

Salah satu gangguan yang dialami lansia yaitu gangguan fisik. Gangguan fisik pada lansia umumnya disebabkan karena proses degeneratif yakni proses seseorang mengalami kerusakan fungsi tubuh yang disebabkan gaya hidup yang kurang baik dan faktor asupan makanan yang kurang baik (Dewi, Suardan, & Purwaningsih, 2024).

Salah satu penyakit degeneratif yang terjadi pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi terjadinya penebalan dinding aorta dan pembuluh darah besar meningkat dan elastisitas. Pembuluh darah menurun sesuai umur dan salah satu faktor risiko terpenting untuk penyakit kardiovaskular yang dianggap kondisi medis dengan resiko kematian tertinggi di dunia. Penyakit yang mungkin berefektivitas dari hipertensi yaitu perdarahan otak, stroke, dan penyakit jantung iskemik, selain itu juga hipertensi dapat meningkatkan resiko mengembangkan penyakit alzheimer atau demensia (Situmorang, Juniarti, Riyanto, Nurharlinah, & Ropei, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Menjadikan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian. Hipertensi dapat disebabkan oleh

peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi) dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Situmorang et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 terdapat sekitar 1.28 miliar orang dewasa berusia 30-80 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi meningkat setiap tahunnya hingga tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sekitar ada 1.5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi dan berbagai negara di dunia, termasuk di negara Indonesia. Diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Sebagian besar masalah yaitu dari negara tingkat penghasilan rendah hingga menengah (Primantika & Noorratri, 2023).

Angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun sebesar 34.1%, sedangkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun sebesar 30.8%. Berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 hipertensi tertinggi di Kalimantan Tengah sebesar 40.7%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22.2%. Meskipun prevalensi hipertensi cenderung menurun, masih terdapat celah pengetahuan status hipertensi di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 5.9% dan prevalensi berdasarkan pengukuran tekanan darah 26% pada kelompok usia 18-59 tahun. Perbedaan yang lebih tajam teramati pada kelompok usia 60

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

tahun keatas, yaitu sebesar 33.9% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22.9% dan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah 56.8%.

Kemudian, pada kelompok usia produktif 18-59 tahun dari 5.9% yang terdiagnosis, hanya 2.5% dari (42.9% dari yang terdiagnosis), mengonsumsi obat secara teratur hanya 2.3% (39.7% dari yang terdiagnosis) melakukan kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Sementara itu, pada kelompok usia lanjut, dari 22.9% yang teridentifikasi hipertensi, hanya 11.9% (52.0% dari yang terdiagnosis) mengonsumsi obat secara teratur dan 11.0% (48.0% dari yang terdiagnosis) melakukan kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan di Provinsi Lampung tahun 2022 penderita hipertensi sebanyak 1,825,525 orang dengan kejadian di Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 10.3% orang. Berdasarkan data Kabupaten Lampung Selatan tahun 2020, estimasi penderita hipertensi sebanyak 91,522 kasus, tahun 2021 sebanyak 130,937 penderita hipertensi, di tahun 2022 sebanyak 189,198 penderita hipertensi (Pritasari, Andoko, Novikasari, & Trismiyana 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "silent killer" karena hipertensi tanpa tanda dan gejala yang jelas sehingga penderitanya mengalami komplikasi pada organ vital. Kenaikan tekanan darah diatas normal yang dipicu oleh adanya penebalan dinding arteri yang berdampak pada penumpukan zat kolagen pada jaringan otot serta penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini sering menghambat kemampuan lansia untuk beraktivitas secara optimal seperti berolahraga maupun aktivitas fisik (Sinurat, Sahar, Rekawati, & Rachmawati 2024; Jafar, Fitriani, Takumansang, & Ahmad, 2025).

Pengobatan hipertensi dilakukan dengan cara yaitu pengobatan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu pengobatan dengan

meminum obat antihipertensi sesuai yang dianjurkan oleh dokter sedangkan pengobatan non farmakologis yaitu lebih menekankan pada perubahan pola makan dan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, mengendalikan berat badan, mengendalikan minum kopi, membatasi konsumsi lemak, berolahraga secara teratur, menghindari stress, terapi komplementer (terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi mindfulness, akupunktur, akupresur, aromaterapi, pijat (massage), dan bekam (Febriana, 2025).

Adapun macam-macam massage yaitu *massage therapy, back massage, classic massage, foot massage, body massage* (Ngsih & Rusman, 2022). Meditasi mindfulness dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, melancarkan aliran darah serta dapat menurunkan tekanan darah. Mindfulness dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom yang bertanggung jawab untuk membantu tubuh menjaga tekanan darah yang normal.

Mindfulness merupakan salah satu kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian, dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. Mindfulness dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres. Selain untuk kesehatan mental ternyata fakta lainnya mindfulness bisa membantu orang dengan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit kronis, gangguan tidur dan lainnya (Wulan, 2022). Mindfulness dapat membantu pasien untuk tidak fokus pada rasa sakit yang dideritanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Utama, Kurniawan, & Rakhmawati, 2021).

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* menggunakan pendekatan *non-equivalent control group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di UPTD pelayanan Sosial Lanjut Usia Wedha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Selatan pada bulan Januari 2025 selama 2 minggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami hipertensi di UPTD pelayanan Sosial Lanjut Usia Wedha berjumlah 33 responden.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu menggunakan keseluruhan populasi dalam penelitian. Kriteria pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi/. Kriteria inklusi berupa pasien yang kooperatif, bersedia menjadi responden, mengalami hipertensi, tinggal di wilayah kerja UPTD pelayanan Sosial Lanjut Usia Wedha, dan berusia  $\geq 60 - 90$  tahun.

Variabel dalam penelitian ini menggunakan terapi *mindfulness* sebagai variabel independen dan tekanan darah sebagai variabel dependen. Teknik meditasi *mindfulness* yaitu teknik yang memfokuskan pada peristiwa apapun di sini dan di saat ini. Meditasi *mindfulness* dilakukan sesuai Sop yang terlampir selama minggu, dengan

pelaksanaan satu minggu 3 kali yaitu di hari senin, rabu dan jumat selama 15 menit.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan *sphygmomanometer* dan terapi *mindfulness* yang dilakukan sesuai SOP dan menggunakan lembar observasi untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan tekanan darah 140/90 mmHg dengan dua kali lipat yang mengakui pemeriksaan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *mindfulness* serta pemberian obat hipertensi secara *door to door* ke masing-masing wisma. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Penelitian ini telah lolos etik penelitian yang diterbitkan oleh Dinas Sosial dengan nomor 400.9.6.1/13/V.07/B.V/2025.

## HASIL

**Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=30)**

| Variabel                   | Hasil   |
|----------------------------|---------|
| <b>Usia (n/%)</b>          |         |
| 60-75 tahun                | 21/70.0 |
| 75-90 tahun                | 9/30.0  |
| <b>Jenis Kelamin (n/%)</b> |         |
| Laki-laki                  | 15/50.0 |
| Perempuan                  | 15/50.0 |
| <b>Lama Tinggal (n/%)</b>  |         |
| < 1 tahun                  | 10/33.0 |
| $\geq 1$ tahun             | 20/77.0 |

Tabel 1. menunjukkan data distribusi frekuensi responden dengan mayoritas berumur 60-75 tahun sebanyak 21 responden (70%) dan dari jumlah keseluruhan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berjumlah masing-masing 15 responden (50%). Lama tinggal di di UPTD pelayanan Sosial Lanjut Usia Wedha mayoritas  $\geq 1$  tahun sebanyak 20 responden (77%).

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia  
Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>

**Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Mindfulness (N=30)**

| <b>Tekanan Darah</b> | <b>N</b> | <b>Mean</b> | <b>Min-Max</b> | <b>Standar Deviasi</b> |
|----------------------|----------|-------------|----------------|------------------------|
| <b>Sebelum</b>       |          |             |                |                        |
| Sistolik             | 15       | 151.833     | 140-170        | 10.123                 |
| Diastolik            |          | 85          | 80-90          | 5.000                  |
| <b>Sesudah</b>       |          |             |                |                        |
| Sistolik             | 15       | 146.5       | 130-170        | 9.844                  |
| Diastolik            |          | 84.333      | 80-90          | 4.955                  |

Tabel 2. menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terapi *mindfulness* yaitu terjadi penurunan dengan rata-rata sebelum pemberian intervensi pada tekanan darah sistolik sebesar 151.833 menjadi 146.5 setelah diberikan intervensi. Selain itu tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi sebesar 85 menjadi 84.333 setelah diberikan intervensi.

**Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Obat Hipertensi (N=30)**

| <b>Tekanan Darah</b> | <b>N</b> | <b>Mean</b> | <b>Min-Max</b> | <b>Standar Deviasi</b> |
|----------------------|----------|-------------|----------------|------------------------|
| <b>Sebelum</b>       |          |             |                |                        |
| Sistolik             | 15       | 141         | 130-165        | 8.306                  |
| Diastolik            |          | 84          | 80-90          | 4.898                  |
| <b>Sesudah</b>       |          |             |                |                        |
| Sistolik             | 15       | 128         | 120-145        | 6.403                  |
| Diastolik            |          | 82.666      | 80-90          | 4.422                  |

Tabel 3. menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian obat hipertensi yaitu terjadi penurunan dengan rata-rata sebelum pemberian intervensi pada tekanan darah sistolik sebesar 141 menjadi 128 setelah diberikan intervensi. Selain itu tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi sebesar 84 menjadi 82.666 setelah diberikan intervensi.

**Tabel 4. Pengaruh terapi pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (N=30)**

| <b>Variabel</b>     | <b>Mean</b> | <b>Mean</b> | <b>SD</b> | <b>P-Value</b> |
|---------------------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| Kelompok Intervensi | 124.33      | 7           | 4.169     | 0.000          |
| Kelompok Kontrol    | 131.33      |             | 4.806     | 0.000          |

Tabel 4. menunjukkan p value pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang menunjukkan nilai  $<0.05$  yaitu sebesar 0.000 pada kedua kelompok. Sehingga berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa ada pengaruh pemberian intervensi pada kedua kelompok tersebut.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi *mindfulness* adalah 151.833 dengan nilai minimal, sedangkan rata-rata (*mean*) tekanan darah diastolik sebelum diberikan

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

terapi *mindfulness* adalah 85 dengan nilai minimal 80 dan maksimal 90.

Hipertensi adalah tekanan darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah waktu jantung menguncup sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung istirahat. Tekanan darah tinggi adalah yang dimana tekanan darah seseorang melebihi nilai batas normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi secara umum adalah sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistolik yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dengan tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Munasifah, 2023).

Menurut penelitian lainnya efektivitas terapi *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi menunjukkan Tekanan sistolik sebelum diberikan terapi *mindfulness* 152 mmHg dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* 120 mmHg (Ramdhika, Widiastuti, Hasni, Febrianto, & Jelmila, 2023; Widiastuti, Ulkhasanah, Ayuningtyas, & Dellila, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mencapai >140 mmHg (tekanan sistolik), hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi yaitu usia, keadaan stres, kegemukan, merokok, sering mengonsumsi minuman berkafein (kopi) serta kurangnya aktivitas fisik (olahraga), sehingga banyak masyarakat yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 128 dengan nilai minimal 120 dan maksimal 145, sedangkan rata-rata (*mean*) tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 82.666 dengan nilai minimal 80 dan maksimal 90. Tekanan

darah tinggi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di dinding pembuluh darah arteri. Kondisi tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini berakibat pada terganggunya aliran darah pada tubuh, merusak pembuluh darah dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga terjadi kematian (Sari & Wulandari, 2022).

Hipertensi secara umum adalah sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistolik yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Munasifah, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah terapi meditasi terdapat perubahan yang signifikan (Making, Banhae, Wea, Hamu, & Porat, 2024). Tindakan meditasi efektif membantu tubuh dalam menguatkan merilekskan otot-otot, sistem peredaran darah dan sistem pernafasan, menenangkan dan relaksasi sehingga mengakibatkan adrenalin dalam tubuh menurun, detak jantung (HR) menurun serta otot-otot di dinding pembuluh darah mengendur (vasodilatasi) sehingga tekanan darah menurun (Dewi & Fuaida, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan terapi *mindfulness*, hal ini dikarenakan keuntungan dari terapi *mindfulness* dapat dilakukan dengan mudah, dan dengan menggunakan alat sederhana yang ada di sekitar penderita, sehingga memungkinkan penderita melakukan upaya dalam mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat membantu kemandirian pasien dalam menjaga kesehatannya khususnya bagi pasien yang tidak ingin mengatasi tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi farmakologis.

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistole sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 18.5 mmHg, dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 1.667 mmHg.

Berdasarkan Uji *Independent Sample T-Test* didapatkan kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar 0.000, kemudian pada kelompok Intervensi nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai signifikan < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Pengobatan tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan dengan cara farmakologi yaitu dengan cara pemberian obat. Sedangkan cara pengobatan non farmakologis ialah mengkonsumsi tumbuhan herbal yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Beberapa contoh tumbuhan herbal yang berkhasiat menurunkan tekanan darah seperti daun dan buah alpukat, mengkudu, mentimun, daun seledri, daun selada air, bawang putih, daun dan buah belimbing bintang, dan bunga rosella (Adelin, Donni, Triyana, & Susanti, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa nilai p-value sistolik 0.000 dan nilai p-value diastolik 0.000, dan nilai sebelum intervensi 161.82/93.75 mmHg dan nilai setelah intervensi 151,5/87.50 mmHg yang artinya terdapat pengaruh terapi meditasi Mindfulness Spiritual Islam (Utama et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar tekanan darah lansia mengalami penurunan setelah diberikan terapi *mindfulness*, hal ini dikarenakan keuntungan terapi *mindfulness* adalah dapat dilakukan dengan mudah, dan dengan menggunakan alat sederhana yang ada disekitar penderita, sehingga memungkinkan penderita melakukan upaya dalam mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat membantu kemandirian pasien dalam menjaga kesehatannya khususnya bagi pasien yang tidak ingin mengatasi tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi farmakologis.

Berdasarkan Uji *Independent Sample T-*

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

*Test* didapatkan kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar 0,000, kemudian pada kelompok Intervensi nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai signifikan < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang Meditasi *Mindfulness* Dengan *Deep Music* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Stress Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia menggunakan quasi eksperimen yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dengan deep focus music efektif terhadap tekanan darah sistol dan tingkat stres sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak terdapat pengaruh meditasi *mindfulness* dengan deep focus music (Situmorang et al., 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan Uji *Independent Sample T-Test* didapatkan kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar 0.000, kemudian pada kelompok intervensi nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai signifikan < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelin, P. A. P., Donni, Y. R., Triyana, R., & Susanti, M. (2023). Overview of the lipid profile of hypertension patients at the installation of the Siti Rahmah RSI Padang outpatient clinic in 2021. *Science Midwifery*, 10(6), 4757-4765.
- Dewi, N. K. W., Suardan, N. N., & Purwaningsih, N. K. (2024). Pemberian terapi *mindfulness* menurunkan insomnia dan tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jrnal Keperawatan Karya Bhakti*, 10(2), 20-30.
- 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.

Efektivitas pendekatan *mindfulness therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

- Febriana, A. (2025). Manajemen Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Komplementer dalam Praktik Keperawatan. *Book Chapter of Hypertension*.
- Handoyo, L. (2022). Terapi Psikologis Berbasis Online untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi: Studi Literatur. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1676-1685.
- Jafar, N., Fitriani, N., Takumansang, M. M., & Ahmad, H. H. (2025). Diabnurse Care Program: Mindfulness Sebagai Strategi Pemberdayaan Diabetes Dan Hipertensi Di Puskesmas Makassar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 5(1), 90-97.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Penyakit Tidak Menular. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. Diakses dari: [https://kemkes.go.id/app\\_asset/file\\_content\\_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf](https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf)
- Making, M. A., Banhae, Y. K., Wea, M. F. S., Hamu, A. L., & Porat, K. (2024). Deteksi Dini Gangguan Fungsi Ginjal Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(11), 2271-2278.
- Munasifah. M. (2023). *Pentingnya Olahraga Bagi Penderita Hipertensi* (S. Hardjono (Ed.)). Mutiara Aksara.
- Ngsih, W. N., & Rusman, A. (2022). Efektivitas Terapi Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Rendam Kaki Air Jahe Kombinasi Light Massage Di Ruang Rawat Inap Dewasa RSI PKU Muhammadiyah Palangkaraya Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 105(2), 79.
- Primantika, D. A., & Noorratri, E. D. (2023). IJOH: Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1-6.
- Pritasari, L., Andoko, A., Novikasari, L., & Trismiyana, E. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2447-2459.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), 91-97.
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- 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.
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, N., & Ropei, O. (2022). Meditasi Mindfulness dengan Deep Focus Music terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 566-576.
- Utama, R., Kurniawan, T. S., & Rakhmawati, N. (2021). Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1-7.
- Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., Ayuningtyas, D., & Dellila, J. S. (2022). Efektifitas Terapi Mindfulness terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 276-280).
- Wulan, C. S. (2022). Pengaruh Intervensi Mindfulness terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi selama Pandemi di Desa Loh Sumber. *Dspace Umkt*

**Komala Dewi\*, Diah Sulastri, Nova Nurwinda Sari**

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia  
Koresponden penulis: Komala Dewi. \*Email: komalad226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>