



Pengaruh Terapi Relaksasi Dengan Metode *Mindfulness Based Stress Reduction* Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh

Luthfiyyah Mumtazah¹, Syarifah Masthura^{2*}, Dewi Sartika³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

* Email Korespondensi: masthuraazzahir_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Pendekatan non-farmakologis, seperti terapi relaksasi dengan metode Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dengan metode MBSR terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif Pre-Test Post-Test desain. Sampel berjumlah 30 responden lansia yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 April – 03 Juni 2025. Intervensi dilakukan selama 2 bulan dengan 8 kali sesi pertemuan, yang meliputi meditasi kesadaran, latihan pernapasan, dan relaksasi. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistol dengan $p < 0,000$ dan diastol dengan $p < 0,011$ sesudah intervensi. Rata-rata penurunan sistol sebesar 5,13 mmHg dan diastol sebesar 4,63 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi MBSR efektif dalam membantu lansia mengelola hipertensi melalui pengurangan stres dan peningkatan kesadaran diri.

Kata Kunci : Hipertensi, Mindfulness Based Stress Reduction, Terapi Relaksasi, Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is one of the most common noninfectious diseases that affects the elderly. Hypertension is also a leading cause of serious complications such as stroke, heart failure, and kidney disease. Non-pharmacological approaches such as the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) method have been proven effective in lowering blood pressure by reducing stress and increasing self-awareness. This study aims to determine the effect of relaxation therapy with the MBSR method on reducing blood pressure among elderly patients with hypertension. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design. The design used was a pre-test post-test design. The sample consisted of 30 elderly selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The study was conducted from April 14th to June 3rd, 2025. The intervention given was an MBSR treatment program for two months, eight sessions, including mindfulness meditation, breathing exercises, and relaxation techniques. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention. The data were analyzed using the paired t-test. The results showed a significant decrease in systolic blood pressure of $P < 0.000$ and diastolic blood pressure with $P < 0.011$ after intervention. The average reduction in systolic blood pressure was 5.13 mmHg, and in diastolic blood pressure was 4.63 mmHg. These findings indicate that the MBSR therapy is effective in helping elderly individuals manage hypertension through stress reduction and enhanced self-awareness.

Keyword : Hypertension, Mindfulness-Based Stress Reduction, Relaxation Therapy, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Sepanjang rentang hidupnya, perkembangan manusia terjadi dalam beberapa fase yang dimulai dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa akhir atau lansia. Pergantian antara satu fase ke fase yang lainnya didasarkan pada batasan usia tertentu atau karakteristik yang melekat pada kurun waktu tertentu dalam setiap usianya. Menurut *World Health Organization* (WHO), seorang individu memasuki fase lansia ketika telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur manusia yang telah memasuki fase akhir kehidupan yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan.

Pada fase usia ini, proses perubahan yang terjadi pada tubuh individu adalah proses penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga

tubuh mengalami kesulitan untuk memperbaiki diri dan melawan infeksi atau penyakit yang menyerang (Nurrahmani, 2012). Sehingga lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit menular dan tidak menular.

Penyakit menular adalah kondisi yang dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya melalui berbagai mekanisme seperti kontak langsung, pernapasan, vektor, atau air dan makanan yang terkontaminasi, dan disebabkan oleh patogen seperti bakteri, virus, atau parasite (Yuzar, 2020). Sebaliknya, penyakit tidak menular tidak menular antar individu dan umumnya bersifat kronis, termasuk penyakit kardiovaskular seperti hipertensi. (Hamzah dkk., 2021).

Komplikasi yang sering terjadi pada penderita hipertensi seperti penyakit kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013). Hal ini menjadikannya penyakit pembunuh nomor satu di dunia dengan 7 juta penduduk setiap tahunnya.

Terdapat 1,13 miliar manusia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi pertahunnya dan diperkirakan akan meningkat sekitar 1,15 miliar kasus pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari populasi dunia (WHO 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (2022), sebanyak 24,6% penduduk lansia di Indonesia memiliki penyakit kronis. Dari kelompok lansia dengan riwayat tersebut, mayoritas lansia di Indonesia memiliki penyakit hipertensi yaitu sebanyak 37,8 %.

Untuk Aceh sendiri, pada tahun 2023 kasus hipertensi yang tercatat mencapai angka 44.618 atau 10,7% dari total penduduk Aceh. dan upaya pencegahan yang lebih intensif terhadap penyakit ini. Data yang di peroleh dari dinas kesehatan aceh, di dapatkan bahwa kejadian hipertensi tertinggi ada didaerah Sabang dengan 107%, Aceh Tengah 100% Aceh Barat 100%. Sedangkan di kota banda aceh daerah yang tertinggi ada di Ulee Kareng dengan 176 penderita, Batoh 134 penderita, Banda Raya 122 penderita.

Hasil perolehan data yang peneliti terima dari UPTD Puskesmas Ulee kareng, didapatkan data sebagai berikut: Ceurih 45, Doy 17, Ie Masen Uk 24, Illie 19, Lamteh 23, Lambhuk 21, Lamglumpang 21, Pango Raya 41, Pango Deah 13. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 pasien hipertensi di desa Ceurih, Doy Dan Lamteh didapatkan hasil bahwa 9 diantaranya menyatakan bahwa masih minim sekali pengetahuan mereka terhadap terapi komplementer yang dapat menurunkan hipertensi yang mereka derita selama ini.

Hipertensi ini umumnya terjadi pada individu dengan usia lanjut atau lansia, menurut (Fryar dkk., 2024) ada 71,6 % lansia dengan hipertensi yang ada di dunia. Hipertensi pada lansia terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Terjadinya penurunan fungsi tubuh seperti penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang membuat katup jantung menjadi kaku, hilangnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer menjadikan lansia mudah mengalami hipertensi. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, lemas, kelelahan, sesak, mual dan kesadaran yang menurun (Nurarif & Kusuma, 2015). mengemukakan bahwa selain gangguan fisiologis, penderita hipertensi juga mengalami gangguan psikologis. Lansia yang mengalami hipertensi merasakan stres, cemas, depresi, takut dan gelisah karena adanya gejala-gejala yang tidak dapat segera disembuhkan (Mubin 2012).

Pada umumnya, penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan menggunakan bantuan obat-obatan, akan tetapi penanganan hipertensi secara farmakologi dianggap belum efektif karena sering menimbulkan kekambuhan dan menimbulkan efek samping lainnya dalam jangka panjang (Muharni et al., 2022). Penanganan hipertensi secara non farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa teknik terapi seperti teknik relaksasi nafas dalam, akupunktur, tai chi, program pengurangan stres berbasis kesadaran, meditasi transendental, terapi tertawa, terapi masase kaki menggunakan minyak *essential lavender*, *exercise*, terapi musik klasik, senam aerobik, senam lantai, senam irama, dan senam tera (Dewi & Rozana, 2024). Namun, salah satu metode non farmakologis yang paling efektif untuk membantu penderita hipertensi adalah meditasi kesadaran atau *mindfulness*.

Mindfulness menjadi pilihan efektif dalam penanganan hipertensi karena secara langsung mengurangi respons stres fisiologis melalui regulasi sistem saraf otonom dan hormon stres. Berbagai meta-analisis dan tinjauan sistematik terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness termasuk Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan meditasi mindfulness dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sekitar 9 mmHg dan diastolik sekitar 5–6 mmHg dengan signifikansi statistik ($p < 0,001$). berkaitan dengan peningkatan regulasi perhatian, kesadaran tubuh (*body awareness*), dan kemampuan mengelola emosi, yang secara bersama-sama menekan aktivitas simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis timbal balik yang sangat berperan dalam pengendalian hipertensi. Efek ini memberikan manfaat ganda: menurunkan tekanan darah secara signifikan sekaligus memperkuat kesehatan mental dan kualitas hidup pasien, sehingga menjadikan mindfulness intervensi non-farmakologi yang inovatif sekaligus holistik dalam pengelolaan hipertensi lansia (Chen dkk., 2024).

Terapi ini menerapkan konsep *mindfulness*, yang berarti memusatkan pikiran dan perhatian. *Mindfulness Based Stress Reduction* adalah sebuah program yang menggabungkan praktik meditasi *mindfulness* dengan elemen-elemen dari psikologi untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan berbagai kondisi kesehatan fisik serta mental dapat membantu mengurangi stres dengan mengendalikan emosi, yang menghasilkan suasana hati yang lebih baik dan kemampuan untuk menangani stres yang lebih baik. Tujuan dari MBSR ini adalah untuk belajar bagaimana hadir saat ini, menerima tantangan apapun yang dihadapi, dan meluangkan waktu sejenak sebelum bereaksi dan membuat keputusan agar terhindar dari dampak negatif dari pilihan yang dibuat tergesa-gesa.

MBSR dikenal efisien dalam meningkatkan keterampilan dalam mengatasi stres sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan diri (Ghawadra et al., 2019). Terapi *mindfulness* ini dapat merelaksasi dan menyegarkan tubuh secara mental dan fisik, mengontrol emosi, menghilangkan stres, dan mengontrol tekanan darah. Meditasi sadar diri juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang bertanggung jawab untuk menjaga tekanan darah normal dan merelaksasi pembuluh darah, sehingga memudahkan darah mengalir.

Pada penelitian yang dilakukan Mutmainna et al., (2022) menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dan *self-management* memberikan pengaruh positif terhadap kontrol tekanan darah penderita hipertensi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Albert (2018) menunjukkan bahwa pada minggu kedelapan dari program MBSR yang dilakukan, tekanan darah penderita hipertensi diukur secara klinis lebih rendah. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Park dan Han, (2017), bahwa meditasi dan yoga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic secara signifikan. Sehingga MBSR pada penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi khususnya pada kalangan lansia.

Meditasi *mindfulness* juga mampu menyeimbangkan saraf otonom yang bertanggung jawab untuk membantu tubuh menjaga tekanan darah normal (Utama et al., 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., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 10 pasien hipertensi di poli penyakit dalam puskesmas Ulee Kareng, 7 di antaranya mengatakan bahwa belum pernah mendapatkan informasi atau pendidikan kesehatan untuk mengatasi hipertensi secara non-farmakologis. 5 dari pasien hipertensi ini telah mengidap hipertensi lebih dari 8 tahun dan berdasarkan pengakuan pasien mengatakan selama ini hanya mengkonsumsi obat tanpa ada trapi non-farmakologi. Berdasarkan data dan hasil diskusi peneliti dengan pasien hipertensi tersebut, maka di butuhkan penelitian yang membahas hal ini.

Penelitian ini sangat penting mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan masih minimnya pengetahuan mereka mengenai terapi non-farmakologis, khususnya teknik *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) sebagai metode pengelolaan tekanan darah. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, sebagian besar lansia hanya mengandalkan obat-obatan dalam menangani hipertensi tanpa mengetahui adanya alternatif terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami dan berkelanjutan. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan ketergantungan terhadap obat, meningkatkan risiko efek samping jangka panjang, serta kurangnya kontrol terhadap faktor pemicu hipertensi seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan intervensi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan metode MBSR dalam manajemen hipertensi lansia, sehingga dapat memberikan solusi yang lebih efektif dan aman.

Selain itu, penelitian ini juga penting untuk mengisi kesenjangan dalam praktik kesehatan, di mana terapi non-farmakologis masih jarang diterapkan secara sistematis di layanan kesehatan primer seperti puskesmas. Penerapan MBSR yang telah terbukti dalam berbagai studi dapat menjadi alternatif atau pelengkap terapi konvensional, terutama bagi lansia yang mengalami hipertensi kronis. Dengan memberikan intervensi berbasis *mindfulness*, diharapkan lansia dapat lebih mandiri dalam mengelola tekanan darah mereka serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi dan intervensi berbasis terapi komplementer di fasilitas layanan kesehatan.

Pemilihan lokasi penelitian di Puskesmas Ulee Kareng didasarkan pada data prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di wilayah ini, dengan jumlah penderita yang signifikan di beberapa desa seperti Ceurih, Doy, dan Lamteh. Selain itu, wawancara awal dengan pasien hipertensi di puskesmas ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien belum pernah mendapatkan edukasi terkait terapi non-farmakologis untuk hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan informasi serta intervensi yang lebih efektif dalam penanganan hipertensi di kalangan lansia. Dengan memilih lokasi ini, penelitian dapat langsung memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi mereka secara lebih holistik.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dalam pendekatan dan fokus intervensinya. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti pengaruh *mindfulness* secara umum terhadap tekanan darah tanpa mempertimbangkan aspek edukasi dan penerapan langsung di layanan kesehatan primer. Beberapa penelitian juga lebih banyak dilakukan di rumah sakit atau komunitas tertentu, sedangkan penelitian ini berfokus pada puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama yang melayani lansia secara langsung. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengukur efektivitas MBSR dalam menurunkan tekanan darah, tetapi juga mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap terapi non-farmakologis, sehingga hasilnya dapat lebih aplikatif dalam praktik kesehatan masyarakat.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi experimental dengan menggunakan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penelitian *quasi experimental* bertujuan membuktikan bahwa terdapat hubungan sebab akibat. Setelah diberikannya tes awal (*pretest*), peneliti melakukan intervensi. Selanjutnya peneliti memberikan tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk mendapatkan hasil perbandingan data awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*) yang hasilnya akan dianalisis secara univariat dan bivariat untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi

<i>Pretest</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Posttest</i>
A	O	AO

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dimulai dari tanggal 14 April -03 Juni 2025 yang dilakukan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas ulle kareng kota banda aceh. Pada penelitian ini sampel berjumlah 30 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah perlakuan secara langsung

1. Data Demografi

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi Pasien Hipertensi
Di UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh(n=30)**

No	Data Demografi	f	%
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	4	13,3
2.	Perempuan	26	86,7
	Total	30	100,0
Umur			
1.	Midle age (45-59)	11	36,7
2.	Elderly (60-74)	18	60,0
3.	Tua (70)	1	3,3
	Total	30	100,0
Pendidikan			
1.	SD	7	23,3
2.	SMP	7	23,3
3.	SMA	11	36,7
4.	S1	5	16,7
	Total	30	100,0
Pekerjaan			
1.	IRT	20	66,7
2.	Pensiun	9	9
3.	Karyawan	1	3,3
	Total	30	100,0
Lama Hipertensi			
1.	3 Bulan	1	3,3
2.	6 Bulan	1	3,3
3.	Diatas 6 bulan	28	93,3
	Total	30	100,0

Berdasarkan data demografi responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (86,7%), sedangkan laki-laki hanya 4 orang (13,3%). Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah lulusan SMA sebanyak 11 orang (36,7%), diikuti oleh SD dan SMP masing-masing 7 orang (23,3%), serta S1 sebanyak 5 orang (16,7%). Sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 20 orang (66,7%), diikuti oleh pensiunan sebanyak 9 orang (30%) dan hanya 1 orang (3,3%) yang bekerja sebagai karyawan. Sebagian besar responden telah mengalami hipertensi selama lebih dari 6 bulan sebanyak 28 orang (93,3%), sedangkan yang baru mengalami hipertensi selama 3 bulan dan 6 bulan masing-masing hanya 1 orang (3,3%).

2. Analisa Univariat

Uji Normalitas Data Pada Nilai Sistol Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=30)

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-Test</i>	,954	30	,214
<i>Post-Test</i>	,937	30	,076

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data pre-test sebesar 0,214 dan post-test sebesar 0,076. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik

Uji Normalitas Data Pada Nilai Distol Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=30)

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	,973	30	,637
<i>Post-test</i>	,929	30	,045

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada data pre-test adalah 0,637 dan pada post-test sebesar 0,045. Nilai signifikansi pre-test yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data pre-test berdistribusi normal. Namun, nilai signifikansi post-test sebesar 0,045 berada di bawah batas 0,05, yang berarti data post-test tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, karena salah satu dari data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis data sebaiknya menggunakan uji statistik non-parametrik

Pengaruh Terapi Relaksasi dengan Metode *Mindfulness Based Stress Reduction* Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh (n=30)

No	Kelompok	Mean	Standar Deviation	Sig (Uji Paired)
1.	Sistol	5,133	5,692	0,000
2.	Diastol	4,633	9,287	,011

Berdasarkan hasil uji Paired Sample Test, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistol adalah 5,133 dengan standar deviasi 5,692 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan tekanan darah diastol menunjukkan rata-rata penurunan sebesar 4,633 dengan standar deviasi 9,287 dan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan secara statistik efektif dalam menurunkan tekanan darah sistol maupun diastole.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi dengan metode *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan uji statistik *paired t-test*, tekanan darah sistolik mengalami penurunan rata-rata sebesar 5,13 mmHg dan diastolik sebesar 4,63 mmHg, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,000 dan 0,011 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik setelah dilakukan intervensi selama dua minggu menggunakan teknik MBSR.

Dari perspektif konsep, MBSR bekerja dengan melatih individu untuk menyadari kondisi mental dan fisik mereka secara penuh. Terapi ini memengaruhi kerja sistem saraf otonom, khususnya dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang berperan dalam merelaksasi tubuh dan menurunkan tekanan darah. Teknik seperti body scan, pernapasan sadar, dan meditasi duduk dalam MBSR mengurangi stres, yang merupakan salah satu pemicu utama hipertensi, terutama pada usia lanjut.

Terapi ini juga selaras dengan teori Self-Care dari Dorothea Orem, yang menyatakan bahwa pasien harus memiliki kemampuan dan dukungan untuk melakukan perawatan mandiri. Lansia yang dilatih melakukan meditasi dan teknik relaksasi secara mandiri menjadi lebih sadar akan kondisinya, sehingga mampu mengelola stres dan tekanan darah

secara berkelanjutan. Pendekatan ini menjadikan pasien sebagai aktor utama dalam pemeliharaan kesehatannya sendiri, bukan sekadar penerima terapi.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan studi sebelumnya. Misalnya, penelitian oleh (Park & Han, 2017) dan Albert (2018) yang menunjukkan bahwa praktik MBSR selama beberapa minggu secara signifikan menurunkan tekanan darah. Demikian pula, studi oleh (Mutmainna et al., 2022) mengungkapkan bahwa teknik mindfulness dapat membantu kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil tersebut, membuktikan efektivitas MBSR bahkan dalam waktu intervensi yang relatif singkat (dua minggu).

Peneliti juga mempertimbangkan data demografi dalam menganalisis hasil. Mayoritas responden adalah perempuan (86,7%), dengan latar belakang pendidikan menengah (SMA dan SMP), dan sebagian besar tidak bekerja (IRT). Kelompok ini dinilai memiliki tingkat stres psikososial yang tinggi akibat beban rumah tangga, namun juga memiliki waktu luang yang cukup untuk mengikuti program intervensi seperti MBSR. Oleh karena itu, terapi ini cocok diterapkan pada kelompok lansia perempuan dengan karakteristik serupa.

Selain itu, sebanyak 93,3% responden telah menderita hipertensi selama lebih dari enam bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada fase hipertensi kronis dan kemungkinan telah mengalami berbagai gejala serta kelelahan dalam pengobatan farmakologis. Oleh sebab itu, intervensi non-farmakologis seperti MBSR sangat penting untuk memberikan alternatif penanganan yang aman, efektif, dan berkelanjutan tanpa efek samping.

Pola hidup juga menjadi perhatian dalam analisis peneliti. Sebagian besar responden belum pernah mendapatkan edukasi atau pengetahuan terkait teknik relaksasi atau terapi komplementer sebelumnya. Ini mencerminkan masih rendahnya literasi kesehatan pada lansia terkait metode non-obat untuk mengelola tekanan darah. Maka, pemberian terapi MBSR disertai edukasi menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mandiri mereka.

Dari pengamatan selama intervensi, peneliti mencatat bahwa sebagian besar responden menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan teknik MBSR. Mereka merasa lebih tenang, ringan, dan memiliki tidur yang lebih nyenyak setelah beberapa sesi. Ini menunjukkan bahwa selain menurunkan tekanan darah, MBSR juga memberikan dampak positif secara psikologis yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Peneliti juga mencatat bahwa keberhasilan terapi MBSR ini tidak hanya bergantung pada metode, tetapi juga pada konsistensi dan dukungan lingkungan. Keterlibatan keluarga, dorongan dari tenaga kesehatan, dan rutinitas yang terstruktur berperan besar dalam menjaga keberlanjutan praktik meditasi oleh lansia. Oleh karena itu, intervensi ini idealnya diterapkan dalam pendekatan holistik yang melibatkan sistem dukungan sosial lansia.

Secara keseluruhan, peneliti berasumsi bahwa MBSR adalah terapi yang relevan dan sangat potensial diterapkan di puskesmas sebagai bagian dari promosi kesehatan lansia. Penurunan tekanan darah yang signifikan, ditambah dengan peningkatan kondisi psikologis, membuktikan bahwa pendekatan komplementer ini dapat menjadi solusi efektif dalam penanganan hipertensi, terutama pada lansia yang telah lama mengalami kondisi kronis dan membutuhkan metode penanganan yang lebih menyeluruh dan manusiawi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi dengan metode MBSR memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, nilai signifikansi tekanan darah sistolik sebesar **0,000** dan diastolik **0,011** ($p < 0,05$). Ini menandakan bahwa secara statistik, terdapat perbedaan yang nyata antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Secara klinis, penurunan tekanan darah ini cukup berarti untuk lansia yang mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Intervensi MBSR membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengaturan emosi, pernapasan sadar, dan peningkatan kesadaran tubuh. Dengan berkurangnya stres yang merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi, maka sistem saraf otonom dapat bekerja secara lebih seimbang, memicu relaksasi pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu Kepala responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen-dosen yang telah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar



DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, L., & Suddarth, Y. (2013). *Keperawatan Medical Bedah* (12th ed.). EGC.
- Dewi, N. S., & Rozana, A. (2024). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Work Engagement Pada Perawat Lansia. *Jurnal Riset Psikologi*, 51–56.
- Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., & Phang, C. K. (2019). Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 28(21–22), 3747–3758. <https://doi.org/10.1111/jocn.14987>
- Mubin, H. (2012). *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam Diagnosis dan Terapi*. EGC.
- Muharni, S., Wardhani, U. C., & Mayasari, E. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja Perawat Dengan Missed Nursing Care Di Ruang Rawat Inap Rs. X Kota Batam. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 189–194. <https://Jurnal.Stikes-Alinsyirah.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/>
- Mutmainna, A., La Isa, W. M., Ernawati, E., Hatma, H., Darwis, D., Muzakkir, M., & Askar, M. (2022). Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 1(6), 162–168.
- Nurrahmani, U. (2012). *Stop Hipertensi*. Familia.
- Park, S. H., & Han, K. S. (2017). Blood pressure response to meditation and yoga: A systematic review and meta-analysis. In *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Vol. 23, Issue 9, pp. 685–695). Mary Ann Liebert Inc. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0234>
- Ponte Márquez, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., Soler-Ribaudi, J., Roca-Cusachs Coll, A., & Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 33(3), 237–247. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>
- Utama, R., Teguh Kurniawan, S., & Rakhmawati, N. (2021). *Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Monitoring Health for the Sustainable Development Goals(SDGs)*. World Health Organization.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. In *British Medical Bulletin* (Vol. 138, Issue 1, pp. 41–57). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>