

NASKAH PUBLIKASI (MANUCRIP)

**PENGARUH INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP KESTABILAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA PANDEMI DI DESA LOH
SUMBER**

**THE EFFECT OF MINDFULNESS INTERVENTION ON BLOOD PRESSURE
STABILITY IN HYPERTENSION PATIENTS DURING PANDEMIC IN LOH SUMBER
VILLAGE**



Disusun Oleh :

Sekar Wulan Cahyani

1811102411166

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

**Pengaruh Intervensi *Mindfulness* terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada
Penderita Hipertensi selama Pandemi di Desa Loh Sumber**

***The Effect of Mindfulness Intervention on Blood Pressure Stability in Hypertension
Patients During Pandemic in Loh Sumber Village***



Disusun Oleh :

Sekar Wulan Cahyani

1811102411166

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan mengajukan surat persetujuan untuk publikasi dengan judul :
**Pengaruh Intervensi *Mindfulness* Terhadap Kestabilan Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Loh
Sumber**

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing

Peneliti



Ns. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN: 1112118701



Sekar Wulan Cahyani

NIM:1811102411166

Mengetahui,

Koodinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun M.Kep

NIDN: 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA
PANDEMI DI DESAI LOH SUMBER

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :
Sekar Wulan Cahyani
1811102411166

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 06 Juli 2022

Penguji I



Ns. Pipit Feriani, S. Kep., MARS
NIDN. 1116028202

Penguji II



Ns. Bachtiar Safrudin., M. Kep., Sp. Kep. Kom
NIDN. 1112118701

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan




Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep
NIDN. 1115017703

Pengaruh Intervensi *Mindfulness* terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi selama Pandemi di Desa Loh Sumber

Sekar Wulan Cahyani¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda
Email: wulansekar42@gmail.com

INTISARI

Penyakit komorbid selama pandemi yang akan meningkatkan resiko Covid-19 adalah hipertensi. Penyakit ini merupakan penyakit menahun yang tidak dapat disembuhkan terutama pada kelompok lansia. Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi adalah *mindfulness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Desa Loh Sumber. Metode penelitian dengan pendekatan *quasy experiment without control*, populasi penelitian adalah seluruh Lansia 45 lansia dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 responden. Penelitian telah dilaksanakan bulan Mei sampai Juni tahun 2022. Pengambilan data dengan menggunakan pengukuran tekanan darah pre dan post intervensi *mindfulness*. Hasil penelitian diketahui nilai *p* *sistole* dan *diastole* (0,009; 0,003) < 0,05 artinya terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap tekanan darah. Disarankan untuk melakukan penyuluhan tentang hipertensi dapat dimasukkan ke daftar penyuluhan bulanan di Puskesmas secara rutin, penyuluhan tidak hanya dilakukan terhadap pasien hipertensi namun juga terhadap masyarakat lainnya.

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

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Mindfulness Intervention on Blood Pressure Stability in Hypertension Patients During Pandemic in Loh Sumber Village

Sekar Wulan Cahyani¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³
Nursing Sciences Study Program, Faculty of Science Nursing
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda
Email: wulansekar42@gmail.com

ABSTRACT

A comorbid disease during the pandemic that will increase the risk of Covid-19 is hypertension. This disease is a chronic disease that cannot be cured, especially in the elderly group. One of the complementary therapies that can help reduce high blood pressure is mindfulness. The research method uses a quasi-experimental approach without control. The population in this study is all 45 elderly people in Loh Sumber Village with purposive sampling technique as many as 15 respondents. The study was carried out from May to June 2022. Data collection using pre and post mindfulness intervention blood pressure measurements. The results showed that the value of systole and diastole (0.009; 0,003) <0.05 means that there is an influence of mindfulness on blood pressure. It is recommended to conduct counseling about hypertension that can be included in the monthly counseling list at the Puskesmas on a regular basis, counseling is not only carried out for hypertensive patients but also for other communities.

Keywords: *Mindfulness, Hypertension in the elderly, Blood Pressure*

¹ Student of Undergraduate Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Nursing lecture of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Nursing lecture of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

PENDAHULUAN

Di masa pandemi Covid 19, semua orang menjadi lebih buruk dan menjadi lebih rentan karena adanya virus corona (Telaumbanua, 2020). Beberapa macam kelainan penyerta pada covid 19 yaitu hipertensi, diabetes, penyakit jantung, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), asma, tuberkulosis (TBC), demam berdarah dengue (DBD) dan penyakit penyerta lainnya. Tetapi, penyakit penyerta yang paling umum terjadi pada mereka yang dinyatakan positif covid 19 adalah hipertensi, diabetes, penyakit jantung (penyakit kardiovaskular) dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) (Ndera et al., 2021).

Menurut perkiraan WHO di tahun 2025 akan ada sekitar 29% dari populasi dunia yang mengalami hipertensi. Selain itu, dijelaskan pula bahwa ada sekitar 40% orang dalam negara berkembang dan 35% dalam negara maju yang menderita hipertensi. Wilayah Afrika menempati posisi teratas negara penderita hipertensi terbanyak dengan persentase 40%. Diikuti dengan kawasan Amerika 35% dan Asia Tenggara 36% (WHO, 2018). Didapatkan pula hasil bahwa penderita hipertensi di Indonesia sendiri mencapai persentase 32% (Darnindro & Sarwono, 2017). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 di Indonesia menyatakan bahwa hipertensi masuk di urutan 8 dengan angka prevalensi sebanyak 33,8%. Dan data dari profil kesehatan Provinsi Kalimantan Timur menyatakan bahwa kasus Hipertensi masuk dalam urutan ke 6 dari 10 besar penyakit yang sering terjadi dengan jumlah penderita hipertensi primer/esensial sebanyak 4.931 atau 37,1% (Kemenkes, 2018).

Hipertensi ialah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari angka normal, yaitu tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Pemilihan jenis perawatan yang efektif sungguh diperlukan pasien hipertensi. Cara yang dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah tinggi adalah pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan hipertensi tergantung pada derajat keparahan dari hipertensi dan ada tidaknya tanda-tanda penyakit lain pada hipertensi (Kemenkes, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi dapat meliputi penurunan berat badan, pembatasan natrium (garam), beraktivitas fisik dan berhenti konsumsi alkohol dan merokok (Kemper, 2017). Sedangkan program upaya yang dilakukan pemerintah guna mengendalikan hipertensi yaitu dengan terapi komplementer. Terapi komplementer di bagi menjadi 2 menurut Hitchcock et al., (1999, dalam Setyoadi, 2011) terapi energi (reiki, chikung, tai chi, prana, terapi suara) dan terapi biologis (herbal, terapi aroma, terapi nutrisi, *food combining*, terapi jus, terapi urin, *mindfulness* dan terapi sentuhan modalitas) (Setyoadi, 2011).

Terapi komplementer *mindfulness* merupakan salah satu cara yang digunakan supaya dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu teknik yang dapat menjadikan pikiran menjadi lebih fokus, lebih waspada dan bijaksana serta dapat membantu dalam menyembuhkan penyakit (Setyoadi, 2011). Menurut Park dkk (2017) terapi *mindfulness* dipercaya dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan cara merelaksasikan pembuluh darah sehingga mengakibatkan aliran darah menjadi lebih lancar. Hal ini mengakibatkan tekanan darah tinggi jadi menurun dan juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang dimana dapat menolong tubuh mengontrol tekanan darah agar tetap dalam batas normal (Park SH dkk, 2017). *Mindfulness* dapat membantu penderita penyakit untuk tidak fokus pada rasa sakit yang dirasakan, sehingga pasien dapat lebih fokus dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Herlinawati, 2020).

Hal ini membuat peneliti ingin meneliti judul "Pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi selama pandemi di desa loh sumber".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan desain rancangan *one group pretest-posttest*. Pada penelitian ini satu kelompok adalah kelompok perlakuan dan tidak menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Populasi pada penelitian ini yaitu warga yang menderita hipertensi dan tidak berobat secara rutin sebanyak 45 orang.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan hasil perhitungan sampel diambil sebanyak 15 responden. Kriteria inklusi responden adalah penderita hipertensi derajat 1 yang tinggal di Desa Loh Sumber dan bersedia untuk menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah pasien yang menolak untuk menjadi responden, penderita hipertensi dengan gangguan pendengaran dan pasien yang memiliki gangguan yang dapat menghambat pemberian intervensi saat dilakukannya penelitian seperti demensia, gangguan jiwa dan lainnya. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat tensimeter digital (*digital pressure meter*) yang dimana bertujuan untuk mengobservasi tekanan darah dari responden hipertensi

HASIL

Penelitian dilakukan pada 15 responden penelitian di wilayah Desa Loh Sumber

a. Analisa Univariat dari karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori umur responden di Desa Loh Sumber

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
61	1	6.7
62	1	6.7
63	4	26.7
65	1	6.7
66	1	6.7
68	1	6.7
70	3	20.0
73	1	6.7
77	1	6.7
79	1	6.7
Total	15	100.0

Hasil yang didasarkan pada tabel 1 memperoleh hasil bahwa responden mayoritas dengan kategori usia 63 tahun yaitu dengan 4 responden (26,7%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di Desa Loh Sumber

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
laki-laki	1	6.7
Perempuan	14	93.3
Total	15	100.0

Hasil yang didasarkan pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 responden (93,3%) dan responden laki-laki sebanyak 1 responden (6,7%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Desa Loh Sumber

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Petani	3	20.0
IRT	12	80.0
Total	14	100.0

Hasil yang didasarkan pada tabel 3 diperoleh hasil bahwa responden mayoritas bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 12 responden (80%) dan responden minoritas bekerja sebagai petani yaitu sejumlah 3 responden (20%).

Tabel 4 Analisis Variabel tekanan darah sistolik di Desa Loh Sumber

Variabel	Mean	SD	Min-Maks
Pre Intervensi	142	7.30	130-149
Post Intervensi	134	5.82	130-149

Dari data pada tabel 4 diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata skor tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 142 mmHg dengan standar deviasi 7,3 dan nilai rentang antara 130-149 mmHg. Selain itu hasil nilai rata-rata tekanan darah sistolik sehabis diberi intervensi yaitu 134 mmHg dengan standar deviasi 5,82 dan rentang nilai 130-149 mmHg.

Tabel 5 Analisis Variabel tekanan darah diastolik di Desa Loh Sumber

Variabel	Mean	SD	Min-Maks
Pre Intervensi	90.5	8.1	70-98
Post Intervensi	80.6	1.7	80-85

Pada tabel 5 diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi adalah 90,5 mmHg dengan nilai rentang 70-98 mmHg. Didapatkan pula nilai rata-rata dari hasil pengukuran tekanan darah diastolik sehabis diberi intervensi yaitu 80 mmHg dengan nilai rentang 80-85 mmHg.

b. Analisa Bivariat

Tabel 6 Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi *Mindfulness* di Desa Loh Sumber

Tekanan darah sistolik	<i>Mindfulness</i>	Mean ± SD	z	P
Skor	Sebelum	142 ± 7.30	- 2.626	0.009*
	Sesudah	134 ± 5.82		
Tekanan Darah Diastolik				
Skor	Sebelum	90 ± 8.18	- 2.9708	0.003*
	Sesudah	80 ± 1.75		

Pada tabel 6 diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan terapi nilai rata-rata sistolik sejumlah 142 mmHg dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi menunjukkan adanya penurunan skor tekanan sistolik menjadi 134 mmHg. Pada tekanan darah diastolik diperoleh hasil tidak adanya perubahan hasil rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi yaitu sejumlah 90 mmHg.

Data dari analisa uji statistik memperoleh hasil variabel sistolik dan diastolik saat sebelum dan sesudah intervensi nilai *p* adalah (0.009; 0.003). Dari hasil yang diperoleh tersebut dapat peneliti simpulkan adanya pengaruh yang bermakna tekanan sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberi intervensi *mindfulness* (*p value* < $\alpha = 0.05$).

PEMBAHASAN

Dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 63 tahun yaitu sebanyak (26,7%). Usia ialah berapa lamanya waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Hoetomo, 2015). Usia ialah faktor terpenting yang berpengaruh terhadap penyakit degeneratif salah satunya hipertensi. Menurut Juvang, Lambert dan Lembert (2017) menyatakan bahwa semakin lanjut usia seseorang maka akan semakin meningkat pula risiko terjadinya hipertensi, seseorang akan lebih berisiko terkena hipertensi karena adanya proses degeneratif. Usia juga mempunyai keterikatan yang signifikan dengan kejadian hipertensi sebagai faktor pendukung dari kebiasaan atau pola hidup (Nuraeni, 2019).

Pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa responden perempuan sejumlah 14 responden (93,3%) dan laki-laki 1 responden (6,7%). Hasil data yang diperoleh ini sesuai dengan penelitian Wahyuni dan Eksanoto (2013) yang menyatakan bahwa wanita cenderung lebih bisa menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki yang dimana hasil penelitian menyebutkan wanita yang menderita hipertensi sebanyak 58% dan laki-laki yang menderita hipertensi sebanyak 27,5%. Yang artinya penelitian sebelumnya sejalan dengan hasil yang didapat oleh peneliti. Sedangkan hasil penelitian Wanger (2018) menyatakan bahwa laki-laki pada umur 18-59 tahun punya kecenderungan terkena hipertensi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Dari hasil wawancara Wanger, 9 responden laki-laki mengatakan ada kebiasaan dalam merokok dan tidak

memperhatikan gaya hidup sehat misalnya kurang untuk olahraga karena harus sibuk bekerja.

Dijelaskan juga oleh Bruno bahwa kondisi penyakit degeneratif yang diderita pada gender pria dan wanita dapat dilihat dari gaya hidup dan kebiasaan makannya. Diketahui bahwa wanita lebih memerhatikan kedua aspek tersebut dibandingkan pria (Bruno et al., 2016). Penelitian lainnya pun memperlihatkan bahwa laki-laki punya risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Laki-laki diketahui mempunyai rasa kewaspadaan yang lebih rendah mengenai penyakit degenerative hipertensi jika dibandingkan dengan perempuan (Everett & Zajacova, 2015).

Pada tabel 3 memperlihatkan bahwa ada sebagian besar responden bekerja sebagai IRT ialah sebanyak 13 responden (80%) dan 2 (20%) lainnya bekerja sebagai petani. Pekerjaan umumnya dipahami sebagai aktivitas manusia yang dilakukan dengan aktif. Pekerjaan dalam arti sempit adalah tugas atau aktivitas yang menghasilkan suatu karya yang bernilai bagi seseorang berupa uang. Pekerjaan dan pengetahuan dibidang pekerjaan tersebut punya peran sangat besar (Embi, 2008).

Hasil penelitian terhadap 15 responden didapatkan bahwa pekerjaan mayoritas ialah sebagai IRT yaitu sebanyak 12 responden (80%), dan pekerjaan minoritas adalah bertani sebanyak 3 responden (20%). Hal yang diasumsikan oleh peneliti tentang karakteristik responden yaitu tidak adanya hubungan secara langsung antara pekerjaan dan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan kesehatan maupun mencapai fasilitas pelayanan kesehatan. Di Desa Loh Sumber, masyarakat mendapatkan faskes atau jaminan pelayanan kesehatan yang diberi oleh pemerintah daerah (pemda) atau pemerintah pusat. Namun, secara tidak langsung pekerjaan yang berkaitan dengan kesehatan memberi sedikit banyak pengaruh pada kehidupan yang sehat salah satunya dengan rutin berkunjung ke pelayanan kesehatan dan menerapkan pola hidup atau kebiasaan yang sehat.

Pekerjaan sebagai IRT akan punya waktu yang lebih banyak untuk dihabiskan mengurus rumah tangga dengan peluang untuk pergi ke pelayanan kesehatan lebih besar. Akan tetapi, akibat pandemi maka dengan sengaja membatasi diri untuk keluar rumah sehingga lansia tidak mengakses posyandu lansia yang biasanya dilakukan sebelum adanya pandemi. Asumsi yang berhubungan dengan pekerjaan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa responden yang sibuk bekerja dan mengurus pekerjaan rumah tidak pergi ke pelayanan kesehatan di Desa Loh Sumber akibat dari peniadaan Posyandu Lansia selama Covid-19. Peniadaan ini menyebabkan menurunnya lansia yang dapat mengakses pelayanan kesehatan di Desa Loh Sumber.

Pada tabel 4 dan 5 menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 15 responden (100%) menderita hipertensi. Dari kejadian hipertensi pada responden ini didapatkan hasil bahwa 10 dari 15 responden memiliki kebiasaan makan yang tidak memperhatikan kandungan dalam makanan yang dikonsumsi. Para responden juga kurang memperhatikan kebiasaan keluarga dalam mengelola makanan seperti mengkonsumsi ikan asin dan lainnya. Prevalensi penderita tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh pola makan masyarakat terjadi pada mereka yang senang mengkonsumsi ikan asin (Rahajeng & Tuminah, 2019).

Keadaan warga yang terkena hipertensi di Desa Loh Sumber diakibatkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan penggunaan pada fasilitas pelayanan kesehatan. Hasil yang didapat dari wawancara menyatakan bahwa penderita hipertensi di Desa Loh Sumber jarang mengontrolkan dirinya ke pelayanan kesehatan karena tidak timbul keluhan sehingga mereka berasumsi bahwa hipertensi yang diderita bukan penyakit yang serius dan memerlukan penanganan yang intensif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menggunakan uji korelasi *spearman* dengan hasil *p value* < 0.05 yang

artinya ada hubungan yang signifikan diantara kepatuhan minum obat dengan nilai tekanan darah (Nuraeni, 2019).

Dalam penelitian Viola et al (2015) menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat kepatuhan pengobatan dan stabilitas tekanan darah. Semakin patuh seseorang minum obat maka semakin stabil pula tekanan darahnya dalam kisaran yang normal (Violita et al., 2015).

Kepatuhan dari klien adalah faktor utama keberhasilan dalam pengobatan. Kepatuhan dan pengetahuan yang sesuai pada terapi dapat berpengaruh terhadap tekanan darah dan bisa menolong untuk mencegah terjadinya komplikasi (Depkes, 2006). Tekanan darah merupakan kekuatan yang dibutuhkan darah untuk mengalir ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, tekanan sangat penting untuk selalu dikontrol agar tubuh tetap sehat (Gunawan, 2010). Hal lainnya yang harus tetap dikontrol adalah asupan obat-obatan antihipertensi secara teratur (Prince & Wilson, 2015).

Menurut Feuerstein (1986, dalam Utami 2017) faktor rendahnya kunjungan untuk mengambil obat rutin adalah pendidikan yang diberi perawat yang difokuskan pada pemberian umpan balik kepada pasien setelah menerima informasi tentang diagnosisnya (Utami & Raudatussalamah, 2017). Pasien membutuhkan pendidikan kesehatan mengenai kondisi, penyebab penyakit dan cara mengatasi penyakitnya saat ini serta memberikan konseling untuk membantu pasien untuk mematuhi terapi yang ada. Hal ini sudah sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa edukasi sangatlah penting untuk memberi dampak pada motivasi pasien hipertensi untuk melakukan kontrol rutin tekanan darah dan rutin mengkonsumsi obat. Petugas yang sering memberikan edukasi pada pasien hipertensi akan meningkatkan rasa antusias masyarakat dan keluarganya untuk melakukan kunjungan rutin ke puskesmas (Anggara & Prayitno, 2013).

Hal lain yang mempengaruhi hipertensi dalam penelitian ialah kebiasaan makan masyarakat dimana hasil penelitian didapatkan para penderita masih mengkonsumsi makanan tinggi natrium seperti ikan asin, makanan instan; indomie, sarimi, mie sedap dan lainnya. Kebiasaan dari masyarakat yang menyukai ikan asin, bukan hanya untuk dijual tetapi masyarakat juga memanfaatkannya sebagai lauk pauk. Kelebihan natrium dalam tubuh dapat meningkatkan cairan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya kembali adalah dengan cara menarik keluar cairan intraseluler sehingga volume dari cairan ekstraseluler meninggi dan akibatnya cairan ekstraseluler tersebut dapat mengakibatkan peningkatan volume darah yang dapat berdampak pada timbulnya tekanan darah tinggi (Sutanto, 2010).

Hasil penelitian dari Fahlepi et al. (2019) juga melaporkan bahwa ada 30% dari 210 orang di wilayah pesisir Belawan menderita penyakit tekanan darah tinggi dimana hal ini diakibatkan oleh mengkonsumsi garam dalam lauk pauk dan sayur yang melebihi anjuran (0,4 sendok teh) sedangkan asupan sayur yang dikonsumsi sedikit (Fahlepi, 2019). Seseorang dengan keluarga yang menderita tekanan darah tinggi juga harus mengurangi berbagai faktor yang meningkatkan risiko hipertensi dengan cara mengatur kebiasaan/pola hidup seperti makan makanan yang seimbang, makan banyak buah dan sayur, berhenti minum alkohol, mengurangi asupan natrium (satu sendok teh) dan menghindari stres (Heriziana, 2017).

Windyasari (2016) menyatakan bahwa tingkat konsumsi makanan berkaitan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kampong Bangka Kecamatan Pontianak yang mencakup dua variabel: lemak ($p=0.015$) dan natrium ($p=0.049$). Kadir menyatakan bahwa kebiasaan makan yang baik dapat mengurangi terjadinya tekanan darah tinggi. Sedangkan kebiasaan makan yang buruk dapat meningkatkan terjadinya hipertensi tingkat I dan II (Windyasari, 2016).

Dari uraian diatas maka peneliti dapat berasumsi bahwa angka kejadian hipertensi yang terjadi di Desa Loh Sumber Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara di pengaruhi perilaku masyarakat yang mencakup kebiasaan konsumsi makanan, edukasi masyarakat yang kurang tentang pentingnya berobat rutin dan kontrol tekanan darah di Pelayanan Kesehatan terdekat. Hal lainnya yang mempengaruhi yaitu berkaitan dengan keterbatasannya akses pelayanan kesehatan di masa pandemi Covid-19 yang menyebabkan lansia kurang untuk berkunjung ke Puskesmas.

Pada tabel 6 menjelaskan hasil uji nonparametrik melalui *uji Wilcoxon* dimana didapatkan nilai rata-rata sebelum diberi intervensi *mindfulness* nilai tekanan darah sistolik adalah 142 mmHg dan setelah diberi intervensi menurun jadi 134 mmHg atau mengalami penurunan sebanyak 0,8 mmHg. Sedangkan hasil pada nilai tekanan darah diastolik terdapat penurunan yang awalnya nilai rata-rata sebesar 90 mmHg kemudian menjadi 80 mmHg. Hasil dengan *paired t test* antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil *p significancy* = 0,009 atau lebih kecil dari $\alpha < 0,05$. Sedangkan hasil tekanan diastolik sebelum dan sehabis diberi intervensi didapatkan hasil nilai signifikan = 0,003 atau lebih kecil dari $\alpha < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa adanya pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness*.

Penurunan tekanan darah yang terjadi akibat perasaan rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks mata tertutup dan pernafasan yang teratur yang dirasakan oleh seseorang. Responden dengan hipertensi dengan melakukan terapi *mindfulness* akan mengalami penurunan tekanan darah (Conversano et al., 2021). Hal ini karena *mindfulness* memanfaatkan relaksasi yang menurunkan ketegangan hingga mencapai keadaan rileks. Pencapaian rasa rileks ini terjadi karena otot-otot yang menjadi kendur dan rileks (Creswell, 2017). Terapi *mindfulness* yang dilakukan dengan rileks dan penuh konsentrasi terhadap rasa tegang dan terapi yang dilatih selama 20 menit dapat menyebabkan sekresi *corticotropic releasing hormone* dan *adrenocorticotropic hormone* di hipotalamus menurun (Manjushambika Rajagopal; Prasanna Baby, 2017).

Penurunan pelepasan kedua hormon ini mengurangi aktivitas simpatis dan menurunkan pelepasan adrenalin dan noradrenalin. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan denyut jantung, vasodilatasi, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung, dan penurunan tekanan arteri di jantung (Smeltzer & Bare, 2010). Bagi seseorang yang sudah menderita hipertensi sebelumnya, terapi meditasi ini adalah salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dikombinasi dengan terapi obat (Utama et al., 2021). Peneliti mengklaim bahwa *mindfulness* adalah suatu teknik yang dapat memicu perasaan sejahtera akibat dari penurunan aktivitas gelombang otak yang pergi menuju gelombang *gamma*, atau *alpha* serta penurunan tingkat stres.

Rangkaian kegiatan *mindfulness* didasari dengan nilai-nilai perguruan yang menyatakan bahwa semua terapi penyembuhan tidak lepas hubungannya dari dua hal yaitu; usaha untuk mencari pengobatan dan kepasrahan diri kepada Tuhan terutama pada masa pandemi Covid-19 ini. Hipertensi primer merupakan penyakit kronis, pasien wajib memperhatikan kesadaran akan perawatan diri sepanjang hidup mereka. Perawatan diri dengan terapi *mindfulness* dapat digunakan untuk menjaga tekanan darah agar selalu terkendali dan stabil serta guna menghindari risiko komplikasi dari hipertensi itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari berbagai uraian –uraian diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden kategori usia mayoritas berusia 63 tahun sebanyak 4 responden (26,7%). Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (93,3)%. Responden mayoritas tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 12 responden (80%).
2. Rerata tekanan darah sistolik sebelum diberi terapi adalah 142,6 mmHg dan setelah dilakukan terapi menurun jadi 134,4 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum dilberi terapi yaitu 90,53 mmHg dan setelah diberi terapi menurun menjadi 80,6 mmHg.
3. Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sistolik dan diastolik saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *mindfulness* yang dimana terapi ini harus dilakukan dengan kondisi yang santai.
4. Karakteristik usia dan pendidikan tidak memengaruhi efektifitas latihan *mindfulness* tetapi kondisi fisik seperti kelelahan lah yang dapat memengaruhi hasil terapi yang telah dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Bruno, R. M., Pucci, G., Rosticci, M., Guarino, L., Guglielmo, C., Rosei, C. A., Monticone, S., Giavarini, A., Lonati, C., & Torlasco, C. (2016). Association between lifestyle and systemic arterial hypertension in young adults: a national, survey-based, cross-sectional study. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 23(1), 31–40.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516.
- Everett, B., & Zajacova, A. (2015). Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults. *Biodemography and Social Biology*, 61(1), 1–17.
- Fahlepi, R. (2019). Epidemiologi hipertensi berdasarkan budaya konsumsi garam di Kawasan Pesisir Medan Belawan. *BIMKI*, 1(7), 36–41.
- Heriziana, H. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39.
- Herlinawati, D. (2020). *Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Orang Yang Mengalami Hipertensi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- KemenKes, R. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Kemper, K. J. (2017). Brief online mindfulness training: immediate impact. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(1), 75–80.
- Manjushambika Rajagopal; Prasanna Baby, R. V. S. B. (2017). Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) on Hypertension among School going Adolescents. *Amritha Journal of Medicine*, 13, 1–48

- Ndera, M. L. D., Supriyatni, N., & Rahayu, A. (2021). Faktor komorbid terhadap covid-19 di Puskesmas kota tahun 2020. *Jurnal Biosintek*, 3(2), 1–9.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Prince, S. A., & Wilson, L. M. (2015). Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit. *Jakarta: EGC*.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2019). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Maj Kedokteran Indonesia*, 59, 580–587
- Setyoadi, K. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. *Jakarta: Salemba Medika*, 145.
- Smeltzer, S. C. (2013). *Keperawatan medikal bedah brunner & suddarth*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). Buku ajar keperawatan medikal bedah. *Jakarta: Egc*, 1223, 21.
- Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah & tangkal) penyakit modern* (1st ed.). Adi.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 59–70. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.290>
- 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.
- Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 91–98
- Violita, F., Thaha, I. L. M., & Dwinata, I. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan minum obat hipertensi di wilayah kerja puskesmas Segeri. *Universitas Hasanuddin*.
- WHO. (2018). *The top 10 causes of Death*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Windyasari, R. S. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1).

SKR/NP_ Sekar Wulan Cahyani (Pengaruh Intervensi Mindfulness Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Selama Pandemi)

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 23-Oct-2023 03:38PM (UTC+0800)

Submission ID: 2193064709

File name: Naspub_Sekar_Wulan_Cahyani.docx (26.07K)

Word count: 3381

Character count: 21632

SKR/NP_ Sekar Wulan Cahyani (Pengaruh Intervensi Mindfulness Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Selama Pandemi)

ORIGINALITY REPORT

18% SIMILARITY INDEX	18% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	4% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	4%
2	journals.umkt.ac.id Internet Source	4%
3	core.ac.uk Internet Source	2%
4	ojs.yapenas21maros.ac.id Internet Source	2%
5	Annaas Budi Setyawan, Burhanto Burhanto. "Teh bawang dayak (Eleutherine americana Merr) menurunkan tekanan darah sistolik dan	1%