

Effectiveness of Mindfulness Relaxation Techniques on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients at Maccini Sawah Community Health Center

Tarisyia Reski Andriani^{1*}, Rizky Iftitah Alam², Sudarman³, Tutik Agustini⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners, Universitas Muslim Indonesia

*Corresponding Author: tarisyareski@gmail.com

Received: 10-09-2025; Revised: 20-10-2025, Accepted: 26-11-2025

ABSTRAK

Hipertensi dikenal sebagai Silent Killer karena sering tanpa gejala namun berisiko fatal, dengan prevalensi tinggi pada lansia yang dapat menimbulkan komplikasi fisik, psikologis, dan gangguan tidur akibat gaya hidup tidak sehat, sedangkan teknik relaksasi mindfulness terbukti efektif menurunkan stres dan menstabilkan tekanan darah melalui efek relaksasi pada saraf dan pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas teknik relaksasi mindfulness dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. N, lansia 59 tahun dengan hipertensi, meliputi intervensi teknik relaksasi mindfulness, edukasi pola hidup sehat, dan kolaborasi pemberian Amlodipine 5 mg, dengan pengkajian selama tiga hari untuk evaluasi tekanan darah, nyeri, dan pengetahuan pasien. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 167/92 mmHg menjadi 141/80 mmHg, nyeri tengkuk berkurang dari skala 5 ke 2, peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, kemampuan pasien melakukan relaksasi napas dalam secara mandiri, serta berkurangnya keluhan sulit tidur dan cemas. Kesimpulan menunjukkan bahwa teknik relaksasi mindfulness efektif menurunkan tekanan darah dan nyeri pada lansia hipertensi, dan dengan edukasi hidup sehat serta terapi farmakologis, mindfulness menjadi intervensi nonfarmakologis yang aman untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi; Mindfulness; Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is known as the Silent Killer because it is often asymptomatic but has a fatal risk, with a high prevalence in the elderly which can cause physical, psychological complications, and sleep disorders due to unhealthy lifestyles, while mindfulness relaxation techniques have been proven effective in reducing stress and stabilizing blood pressure through a relaxing effect on nerves and blood vessels. This study aims to assess the effectiveness of mindfulness relaxation techniques in reducing blood pressure in hypertensive patients at the Maccini Sawah Community Health Center. The method used is a case study on Mrs. N, a 59-year-old elderly with hypertension, including mindfulness relaxation technique interventions, healthy lifestyle education, and collaboration in administering Amlodipine 5 mg, with a three-day assessment to evaluate blood pressure, pain, and patient knowledge. The results showed a decrease in blood pressure from 167/92 mmHg to 141/80 mmHg, neck pain reduced from a scale of 5 to 2, increased knowledge about hypertension, the patient's ability to perform deep breathing relaxation independently, and reduced complaints of insomnia and anxiety. The conclusion shows that mindfulness relaxation techniques are effective in reducing blood pressure and pain in elderly hypertensive patients, and with healthy living education and pharmacological therapy, mindfulness is a safe non-pharmacological intervention to improve the quality of life of patients.

Keywords: Relaxation Techniques; Mindfulness; Hypertension.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dijuluki sebagai penyakit penyebab Silent Killer atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Kematian terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Diagnosis hipertensi terjadi jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari adalah 140 mmHg dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik pada kedua hari adalah 90 mmHg ⁽¹⁾.

Gangguan fisik yang paling terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi. Hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah secara abnormal pada pembuluh darah arteri secara terus menerus. Kondisi hipertensi pada lansia bisa menimbulkan beberapa macam komplikasi mulai dari fisik, psikologis maupun komplikasi lainnya. Gejala yang sering dialami pada lansia dengan

hipertensi salah satunya adalah kesulitan tidur atau yang disebut insomnia. Insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun pada malam hari serta sering terbangun terlalu pagi. Kondisi tersebut akan menjadi masalah yang serius jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat (2).

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 menurut World Health Organization (WHO). Lansia pada umumnya sering mengalami berbagai gangguan mulai dari gangguan fisik, psikologis, sosial, sampai ke spiritualnya. Salah satu gangguan yang dialami lansia yaitu gangguan fisik. Gangguan fisik pada lansia umumnya disebabkan karena proses degeneratif. Proses degeneratif adalah proses dimana seseorang mengalami kerusakan fungsi tubuh yang disebabkan karena pola gaya hidup yang kurang baik dan faktor asupan makanan yang kurang baik (3).

WHO memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (4).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, prevalensi kasus hipertensi tertinggi ditemukan di Kota Makassar dengan jumlah 290.247 kasus (19,1%), disusul oleh Kabupaten Bone sebanyak 158.516 kasus (10,4%), kemudian Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus (10,3%), serta Kabupaten Barru dengan 122.899 kasus (8,1%). Secara keseluruhan, prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan mencapai 31,68%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada wanita (36,9%) lebih tinggi dibandingkan dengan pria (31,3%). Berdasarkan wilayah, kasus di perkotaan (34,4%) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan (33,7%), dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Riskesdas, 2018). Secara nasional, hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh besar penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit (5).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Kota Makassar, tepatnya di Kecamatan Makassar pada Pegawai Puskesmas Maccini Sawah ditemukan sebanyak 70 kasus Hipertensi di bulan Juli 2025 dan Hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak dengan menempati urutan ke-1 di Wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah yaitu Kelurahan Maccini, Maccini Parang, dan Maccini Gusung. Temuan ini dapat menunjukkan adanya potensi risiko kesehatan yang sangat signifikan, terutama dalam hal gaya hidup masyarakat dan kurangnya deteksi penyakit kronis sejak dini yang dilakukan. Adapun faktor resiko terjadinya hipertensi banyak dipengaruhi oleh gaya hidup modern. Untuk mengatasi stres, sebagian orang memilih mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, maupun minum kopi. Kebiasaan tersebut dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, konsumsi alkohol dan asupan garam yang berlebihan juga berdampak pada peningkatan kadar hormon kortisol, menambah jumlah serta kekentalan sel darah merah, sehingga berkontribusi terhadap naiknya tekanan darah (6).

Mindfulness merupakan suatu praktik memusatkan perhatian dan pikiran secara penuh pada saat ini. Latihan ini dapat membantu menurunkan tingkat stres dengan meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan emosi, sehingga berdampak pada suasana hati yang lebih positif serta kemampuan menghadapi stres yang lebih baik. Mindfulness juga memberikan rasa tenang dan kesegaran, baik secara fisik maupun mental, serta berperan dalam mengendalikan emosi, mengurangi stres, dan menstabilkan tekanan darah. Selain itu, mindfulness memengaruhi sistem saraf pusat dengan membantu merilekskan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah dapat menurun (7).

Meditasi mindfulness terbukti dapat menyeimbangkan kerja sistem saraf otonom yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik ini mampu menurunkan tekanan darah, meskipun efeknya berbeda pada tiap kelompok usia. Hasil pengukuran ilmiah juga menegaskan bahwa meditasi mindfulness dapat menjadi alternatif yang aman dalam kondisi tertentu (8).

Namun, penelitian mengenai terapi mindfulness pada pasien hipertensi masih belum banyak dilakukan. Seiring meningkatnya minat masyarakat, meditasi mindfulness kini semakin sering dipilih sebagai metode penurunan tekanan darah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik relaksasi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus (case study) dengan menggunakan analisis data secara deskriptif untuk mengkaji efektivitas teknik relaksasi mindfulness pada satu pasien hipertensi lansia. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap intervensi keperawatan dalam konteks klinis spesifik, dengan fokus pada perubahan parameter kesehatan individu.

Populasi penelitian adalah pasien hipertensi lansia di Puskesmas Maccini Sawah. Sampel dalam penelitian ini adalah satu orang pasien lansia berusia 59 tahun dengan diagnosis hipertensi, yaitu Ny. N, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: lansia dengan hipertensi derajat 1-2, tidak memiliki komorbiditas berat, dan bersedia mengikuti intervensi. Data dikumpulkan melalui pengkajian fisik, wawancara, dan observasi selama tiga hari. Untuk variabel tekanan darah, pengukuran dilakukan menggunakan sphygmomanometer digital pada pagi hari sebelum intervensi dan sore hari setelah intervensi. Skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0-10 melalui wawancara langsung. Pengetahuan pasien dievaluasi melalui kuesioner sederhana tentang hipertensi, diet, dan pola hidup sehat. Keluhan subjektif seperti sulit tidur dan cemas dikumpulkan melalui wawancara terstruktur. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan pasien dalam melakukan teknik relaksasi secara mandiri.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Pasien diberikan informed consent secara tertulis sebelum intervensi, dengan penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedur, risiko, dan hak untuk menarik diri kapan saja. Data pasien dijaga kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etik penelitian kesehatan, dan intervensi dilakukan oleh perawat terlatih untuk meminimalkan risiko.

3. HASIL

Pada kasus Ny. N, seorang wanita berusia 59 tahun dengan diagnosis medis hipertensi, ditemukan keluhan utama berupa nyeri tengkuk dengan skala 5 serta kesulitan tidur. Hasil pemeriksaan tanda vital menunjukkan tekanan darah 167/92 mmHg pada awal pengkajian. Kondisi tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa hipertensi dapat menimbulkan gejala klinis seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, serta gangguan tidur(9).

Intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien berupa teknik relaksasi mindfulness terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah. Hal ini terlihat dari evaluasi yang menunjukkan penurunan tekanan darah pasien dari 167/92 mmHg menjadi 141/80 mmHg setelah dilakukan intervensi, serta penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2(11). Hasil ini konsisten dengan penelitian Situmorang et al. (8) yang menyatakan bahwa mindfulness dapat menghasilkan respon relaksasi berupa penurunan stres, kecemasan, serta tekanan darah(10).

Table 1. Perubahan Tekanan Darah dan Skala Nyeri Pasien

Hari	Tekanan Darah (mmHg)	Skala Nyeri	Keluhan Lain
Hari 1	167/92	5	Nyeri tengkuk, sulit tidur, cemas
Hari 2	153/88	3	Nyeri berkurang, tidur lebih baik
Hari 3	141/80	2	Nyeri minimal, pasien mampu relaksasi mandiri

Selain itu, edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat dan diet rendah garam juga diberikan. Pasien menunjukkan peningkatan pemahaman tentang hipertensi, diet yang dianjurkan, serta makanan yang harus dihindari. Hal ini mendukung teori Agung Widiastuti et al. yang menegaskan bahwa mindfulness, bila dipadukan dengan edukasi kesehatan, dapat meningkatkan kesadaran pasien dalam mengelola penyakit kronis, termasuk hipertensi (7).

4. DISKUSI

Penerapan teknik relaksasi mindfulness terbukti memiliki keterkaitan yang kuat dengan penurunan respons stres serta peningkatan kondisi relaksasi, sehingga memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri dan stabilitas tekanan darah(2). Mindfulness bekerja melalui mekanisme peningkatan kesadaran tubuh, pengaturan napas, serta penurunan ketegangan otot, yang secara simultan mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatik. Efektivitas mindfulness dalam membantu mengurangi tekanan fisiologis dan psikologis juga dilaporkan oleh berbagai studi yang menunjukkan bahwa teknik ini merupakan salah satu

metode nonfarmakologis yang konsisten memberikan hasil positif pada penderita hipertensi, lansia, maupun kelompok dengan kondisi khusus seperti preeklamsia (3,4).

Dalam praktik keperawatan, penggunaan mindfulness tidak hanya terbukti membantu menurunkan tekanan fisiologis, tetapi juga meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol reaksi emosional, memperbaiki kualitas tidur, serta memodulasi persepsi nyeri. Hal ini menegaskan bahwa teknik ini berhubungan dengan peningkatan coping adaptif dan pengelolaan stres yang lebih efektif, sehingga secara tidak langsung berkontribusi pada perbaikan status hemodinamik. Mindfulness juga dapat digunakan sebagai intervensi yang mudah dipelajari, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri sehingga sangat relevan diterapkan dalam pelayanan kesehatan primer.

Selain intervensi relaksasi, pemberian edukasi terkait pola hidup sehat termasuk diet rendah garam, pemilihan makanan sumber protein yang lebih sehat, pembatasan konsumsi daging olahan, serta peningkatan aktivitas fisik turut mendukung keberhasilan terapi (3). Peningkatan pemahaman pasien mengenai pengelolaan hipertensi berhubungan erat dengan kemampuan pasien mengontrol kebiasaan harian yang menjadi faktor risiko penyakit. Kombinasi antara mindfulness dan edukasi kesehatan terbukti meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan, memperbaiki perilaku hidup sehat, serta membantu meningkatkan kesadaran diri terkait pengelolaan penyakit kronis.

Secara keseluruhan, temuan yang dihasilkan mengindikasikan bahwa teknik relaksasi mindfulness memiliki hubungan erat dengan perbaikan kondisi fisiologis pada pasien hipertensi dan efektif digunakan sebagai intervensi komplementer dalam manajemen nyeri maupun pengendalian tekanan darah. Ketika dikombinasikan dengan edukasi pola hidup sehat, intervensi ini memberikan manfaat lebih luas karena tidak hanya membantu mengatasi keluhan fisik, tetapi juga mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang mendukung pencegahan komplikasi hipertensi. Dengan demikian, mindfulness dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan untuk pasien hipertensi.

5. KESIMPULAN

Teknik relaksasi mindfulness efektif menurunkan tekanan darah dan nyeri pada lansia hipertensi. Dengan edukasi hidup sehat dan terapi farmakologis, mindfulness menjadi intervensi nonfarmakologis yang aman untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

REFERENSI

- Dea, 2018. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien 58 hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Samata. Universitas Islam Negeri Alauddin, 8, 111. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/a>. Universitas Islam Negeri Alauddin, 8, 111. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/download/877/788>.
- Dewi, N. K. W., Suardani, N. N., & Purwaningsih, N. K. (2024). Pemberian Terapi Mindfulness Menurunkan Insomnia dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 10(2), 20–30. <https://doi.org/10.56186/jkbb.145.3>.
- Adisaputra, A. D. (2022). Edukasi Dan Skrining Kesehatan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Desa Tosale, Kabupaten Donggala. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA), 4(3), 69–72. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.879>.
- Rahmadani, D. (2024). Book Chapter Hipertensi. Pt. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ainun, N. R., Mannyullei, S., & Amqam, H. (2021). Hasanuddin Journal of Public Health. Hasanuddin Journal of Public Health, 3(1), 99–114.
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. Scientific Journal, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>.
- Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Devina Ayuningtyas, & Jasita Salma Dellila. (2022). Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas), 276–280.
- 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. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4611>.
- DKI, T. P. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Defenisi dan Indikator Diagnostik.
- DPP PPNI. SIKI, T. P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan.
- DPP PPNI. SLKI, T. P. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Defenisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. DPP PPNI