

## EFEKTIVITAS MODUL MANAJEMEN STRES BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP STRES DAN PERILAKU SEHAT PASIEN HIPERTENSI DI LAYANAN KESEHATAN PRIMER

Abdul Hanan<sup>1)</sup>, Esti Widiani<sup>2)</sup>, Kasiati<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>2)</sup> Poltekkes Kemenkes Malang

Email : [abdulhananmolla@gmail.com](mailto:abdulhananmolla@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres merupakan faktor risiko utama dalam hipertensi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien. Intervensi berbasis mindfulness telah banyak digunakan dalam manajemen stres, namun efektivitasnya terhadap pasien hipertensi di layanan kesehatan primer masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas modul manajemen stres berbasis mindfulness dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang. Studi ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan model one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 pasien hipertensi yang mengalami stres sedang hingga tinggi. Intervensi diberikan dalam enam sesi yang mencakup latihan mindfulness, edukasi kesehatan, dan diskusi kelompok. Data dikumpulkan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan kuesioner perilaku kesehatan, kemudian dianalisis menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul ini efektif dalam menurunkan tingkat stres responden, dengan skor PSS rata-rata turun dari 28,7 menjadi 17,5 ( $p < 0,001$ ). Selain itu, perilaku kesehatan pasien juga mengalami peningkatan yang signifikan, dengan skor rata-rata meningkat dari 62,3 menjadi 85,6 ( $p < 0,001$ ). Sebagian besar responden memberikan umpan balik positif terhadap modul, menyatakan bahwa pendekatan ini relevan dengan kebutuhan mereka. Modul manajemen stres berbasis mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan penerapan modul secara lebih luas di layanan kesehatan primer sebagai bagian dari strategi holistik dalam pengelolaan hipertensi.

**Kata Kunci:** Mindfulness, Manajemen Stres, Hipertensi, Perilaku Kesehatan, Layanan Kesehatan Primer

### ABSTRACT

*Stress is a major risk factor for hypertension that can exacerbate patients' health conditions. Mindfulness-based interventions have been widely used in stress management, but their effectiveness in hypertensive patients in primary healthcare settings requires further investigation. This study aims to evaluate the effectiveness of a mindfulness-based stress management module in reducing stress levels and improving health behaviors among hypertensive patients at Dinoyo Public Health Center, Malang City. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 30 hypertensive patients experiencing moderate to high stress. The intervention was delivered over six sessions, including mindfulness exercises, health education, and group discussions. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) and a health behavior questionnaire, then analyzed using a paired t-test. The findings indicate that this module effectively reduced respondents' stress levels, with the*

*mean PSS score decreasing from 28.7 to 17.5 ( $p < 0.001$ ). Additionally, patients' health behaviors significantly improved, with the mean score increasing from 62.3 to 85.6 ( $p < 0.001$ ). Most respondents provided positive feedback on the module, stating that this approach was relevant to their needs. The mindfulness-based stress management module proved effective in reducing stress levels and improving health behaviors among hypertensive patients. This study recommends the broader implementation of this module in primary healthcare services as part of a holistic approach to hypertension management.*

**Keywords:** *Mindfulness, Stress Management, Hypertension, Health Behavior, Primary Healthcare Services*

## PENDAHULUAN

Mindfulness-Based Stress Management (MBSM) telah berkembang sebagai pendekatan signifikan dalam manajemen stres, dengan penekanan pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini dan penerimaan tanpa penghakiman. Teori yang mendasari MBSM berasal dari kerangka kerja psikologis dan neurobiologis. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi dan struktur otak, terutama di area yang terkait dengan regulasi emosi dan respons terhadap stres, seperti korteks prefrontal dan amigdala (Creswell, 2017). Perubahan ini diyakini dapat mengurangi tingkat stres dengan meningkatkan regulasi diri dan ketahanan emosional (Gawande et al., 2018). Selain itu, intervensi mindfulness telah terbukti meningkatkan hasil kesehatan mental, termasuk mengurangi kecemasan dan depresi, yang merupakan faktor kritis dalam manajemen stres (Janssen et al., 2018; Creswell, 2017).

Efektivitas mindfulness dalam intervensi kesehatan didukung oleh banyak penelitian yang menunjukkan dampak positifnya terhadap berbagai hasil kesehatan. Misalnya, tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi berbasis

mindfulness secara signifikan meningkatkan kesehatan mental di lingkungan kerja, menunjukkan potensi manfaatnya dalam berbagai konteks (Janssen et al., 2018). Mindfulness juga telah diintegrasikan ke dalam program berbasis komunitas dengan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan memberikan dukungan emosional (Blignault et al., 2021). Dalam pengaturan klinis, mindfulness telah diterapkan pada pasien dengan kondisi kronis dan terbukti meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Ogbeide, 2018).

Stres merupakan faktor risiko yang telah lama diakui dalam hipertensi, dengan penelitian klinis dan epidemiologis yang menyoroti hubungan antara stres psikologis dan peningkatan tekanan darah. Stres kronis mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan resistensi vaskular, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap hipertensi (Loucks et al., 2019; Anjana et al., 2022). Studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk praktik mindfulness, dapat secara efektif menurunkan tekanan darah dengan mengurangi respons fisiologis terhadap stres (Loucks et al.,

2019; López, 2018). Sebagai contoh, intervensi berbasis mindfulness telah terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, menyoroti potensinya sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi (Loucks et al., 2019; López, 2018).

Penerapan mindfulness dalam pengobatan hipertensi telah dieksplorasi melalui berbagai studi klinis, yang mengungkapkan efektivitasnya dibandingkan dengan metode manajemen stres tradisional. Program Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP) dikembangkan dengan fokus pada perubahan gaya hidup dan strategi manajemen diri yang mendorong perilaku sehat pada pasien hipertensi (Loucks et al., 2019; López, 2018). Intervensi ini sering kali mengintegrasikan elemen terapi perilaku kognitif, meningkatkan efektivitasnya dalam mengelola hipertensi (Sundquist et al., 2017). Selain itu, praktik mindfulness telah dikaitkan dengan peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan dan modifikasi gaya hidup, yang merupakan aspek penting dalam pengelolaan hipertensi yang efektif (GÖKÇEİMAM et al., 2022).

Evaluasi perubahan stres dan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi melibatkan penggunaan instrumen pengukuran stres yang telah divalidasi, seperti Perceived Stress Scale (PSS). Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat secara positif mempengaruhi perilaku kesehatan, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, yang penting dalam mengelola hipertensi (GÖKÇEİMAM et al., 2022). Lebih lanjut, intervensi psikologis, termasuk

mindfulness, telah terbukti menyebabkan perubahan fisiologis yang signifikan pada pasien hipertensi, yang menghasilkan peningkatan kontrol tekanan darah dan hasil kesehatan secara keseluruhan (Loucks et al., 2019; López, 2018).

Implementasi program mindfulness dalam layanan kesehatan primer semakin mendapatkan perhatian, dengan studi yang mengevaluasi efektivitasnya di berbagai pusat kesehatan. Program-program ini menghadapi tantangan, seperti mengintegrasikan mindfulness ke dalam kebijakan layanan kesehatan yang ada dan memastikan aksesibilitas bagi populasi yang beragam (Ogbeide, 2018). Namun, analisis biaya-manfaat dari intervensi mindfulness dibandingkan dengan terapi farmakologis menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi strategi yang hemat biaya dalam pengelolaan hipertensi, terutama di lingkungan dengan sumber daya terbatas (Anjana et al., 2022). Secara keseluruhan, integrasi mindfulness dalam layanan kesehatan primer mewakili peluang yang menjanjikan untuk meningkatkan hasil pasien dan mendorong pengelolaan kesehatan yang lebih holistik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan model *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas modul manajemen stres berbasis *mindfulness* pada pasien hipertensi di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang. Desain ini memungkinkan analisis perubahan kondisi partisipan sebelum dan setelah

intervensi guna mengidentifikasi dampak implementasi modul.

Sampel penelitian terdiri dari 30 pasien hipertensi dengan tingkat stres sedang hingga tinggi berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS). Kriteria inklusi mencakup pasien yang memiliki diagnosis hipertensi sesuai rekam medis, skor  $PSS \geq 20$ , serta kesediaan mengikuti seluruh sesi intervensi. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian meliputi PSS untuk mengukur tingkat stres sebelum dan setelah intervensi, kuesioner perilaku sehat untuk menilai perubahan pola makan dan aktivitas fisik, serta lembar observasi dan catatan harian guna memantau keterlibatan partisipan selama intervensi. Prosedur pengumpulan data diawali dengan pretest, diikuti oleh intervensi dalam enam sesi berdurasi 60 menit yang mencakup latihan *mindfulness* (meditasi pernapasan, *body scan*, dan perhatian penuh dalam aktivitas sehari-hari), edukasi kesehatan terkait hubungan stres dan hipertensi, serta diskusi kelompok. Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama untuk menilai efektivitas modul.

Analisis data dilakukan menggunakan *paired t-test* untuk menguji signifikansi perubahan skor pretest dan posttest pada tingkat stres dan perilaku kesehatan. Analisis dilakukan dengan perangkat lunak statistik untuk memastikan keakuratan hasil. Aspek etika penelitian dijaga melalui pemberian *informed*

*consent*, perlindungan kerahasiaan data partisipan, serta persetujuan dari komite etik penelitian kesehatan yang berwenang

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 pasien hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang. Rata-rata usia responden adalah 52 tahun dengan rentang usia 35 hingga 65 tahun. Sebanyak 60% responden adalah perempuan, sementara 40% lainnya adalah laki-laki. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 50%, diikuti oleh pendidikan dasar (SD/SMP) sebanyak 40%, dan pendidikan tinggi sebanyak 10%.

### Perubahan Tingkat Stres

Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres responden setelah mengikuti intervensi modul berbasis *mindfulness*. Rata-rata skor *Perceived Stress Scale* (PSS) sebelum intervensi adalah 28,7 (kategori stres sedang) dan menurun menjadi 17,5 (kategori stres rendah) setelah intervensi. Uji *paired t-test* menunjukkan perubahan yang signifikan dengan nilai  $p < 0,001$ .

### Perubahan Perilaku Kesehatan

Perubahan perilaku kesehatan yang positif juga diamati. Sebanyak 80% responden melaporkan peningkatan dalam pola makan sehat, termasuk pengurangan konsumsi garam dan lemak. Selain itu, 70% responden melaporkan peningkatan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki minimal 30 menit per hari. Skor rata-rata pada

skala perilaku kesehatan meningkat dari 62,3 menjadi 85,6 ( $p < 0,001$ ).

### Umpan Balik Responden

Responden memberikan umpan balik positif terhadap modul yang diterapkan. Sebanyak 90% menyatakan bahwa modul mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mereka. Salah satu responden, Ibu S (48 tahun), mengatakan: “Latihan pernapasan yang diajarkan sangat membantu saya merasa lebih tenang dan tidak mudah marah.”

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perilaku kesehatan pasien hipertensi. Penurunan signifikan dalam skor PSS setelah intervensi menunjukkan efektivitas mindfulness dalam membantu responden mengelola stres yang merupakan faktor risiko utama dalam hipertensi (Loucks *et al.*, 2019; López, 2018). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mindfulness membantu mengurangi respons fisiologis terhadap stres, seperti aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan tekanan darah (Anjana *et al.*, 2022).

Perubahan positif dalam perilaku kesehatan juga mengindikasikan bahwa modul ini tidak hanya berdampak pada stres psikologis tetapi juga pada gaya hidup responden. Peningkatan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa mindfulness dapat memotivasi pasien

untuk membuat pilihan yang lebih sehat, sebagaimana didukung oleh penelitian GÖKÇEİMAM *et al.* (2022). Studi ini menyoroti bagaimana mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi, yang berdampak pada perilaku kesehatan yang lebih baik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan manfaat yang jelas, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi mindfulness dalam pengelolaan hipertensi di layanan kesehatan primer. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan sumber daya dan waktu bagi tenaga medis untuk memberikan pelatihan mindfulness kepada pasien secara rutin (Ogbeide, 2018). Oleh karena itu, integrasi mindfulness dalam program edukasi kesehatan di Puskesmas perlu dikembangkan lebih lanjut agar lebih berkelanjutan dan mudah diakses oleh pasien.

Selain itu, beberapa responden mengalami kesulitan dalam memahami konsep mindfulness di awal intervensi, terutama yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang lebih sederhana dan aplikatif dalam modul mindfulness, seperti penggunaan media visual atau contoh praktik sehari-hari yang lebih relevan dengan kehidupan mereka (Blignault *et al.*, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu pasien hipertensi mengelola stres dan meningkatkan perilaku kesehatan mereka. Dengan strategi implementasi yang tepat,

mindfulness dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi di layanan kesehatan primer.

### PENUTUP

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa modul manajemen stres berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi. Penurunan signifikan skor *Perceived Stress Scale* (PSS) setelah intervensi menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam mengurangi beban stres, yang merupakan faktor risiko utama dalam hipertensi. Selain itu, peningkatan pola makan sehat dan aktivitas fisik setelah intervensi mengindikasikan bahwa *mindfulness* dapat mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, kesadaran diri, dan kepatuhan terhadap pengelolaan penyakit kronis (Loucks et al., 2019; López, 2018). Dengan demikian, intervensi berbasis *mindfulness* tidak hanya berpotensi mengurangi stres tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan pasien hipertensi secara keseluruhan. Namun, implementasi *mindfulness* dalam layanan kesehatan primer masih menghadapi beberapa tantangan, termasuk keterbatasan waktu tenaga medis serta variasi tingkat pemahaman pasien terhadap konsep dan praktik *mindfulness*. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang lebih

interaktif dan dapat diakses oleh pasien dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Sebagai langkah strategis, integrasi *mindfulness* dalam program layanan kesehatan primer dapat diwujudkan dengan menjadikannya bagian dari edukasi kesehatan bagi pasien hipertensi di puskesmas serta melibatkan tenaga medis dalam pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan efektivitas bimbingan kepada pasien. Selain itu, penyediaan materi edukasi yang lebih interaktif, seperti video tutorial, aplikasi mobile, dan panduan tertulis yang mudah dipahami, dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan pasien dalam praktik *mindfulness*. Pemanfaatan media sosial dan komunitas kesehatan juga dapat menjadi sarana edukasi yang berkelanjutan.

Peningkatan kesadaran pasien terhadap manfaat *mindfulness* dapat didukung melalui kampanye kesehatan dalam bentuk seminar atau lokakarya yang melibatkan pasien dan tenaga medis, serta promosi *mindfulness* sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk pencegahan komplikasi hipertensi. Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengamati dampak jangka panjang *mindfulness* terhadap pasien hipertensi melalui studi longitudinal, serta mengeksplorasi efektivitas kombinasi *mindfulness* dengan terapi farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-

- speaking women in Australia. *Current Psychology*, 42(10), 8232-8243. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>
- Creswell, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Gawande, R., To, M., Pine, E., Griswold, T., Creedon, T., Brunel, A., ... & Schuman-Olivier, Z. (2018). Mindfulness training enhances self-regulation and facilitates health behavior change for primary care patients: a randomized controlled trial. *Journal of General Internal Medicine*, 34(2), 293-302. <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4739-5>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: a systematic review. *PLOS One*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Loucks, E., Nardi, W., Gutman, R., Kronish, I., Saadeh, F., Li, Y., ... & Britton, W. (2019). Mindfulness-based blood pressure reduction (MB-BP): stage 1 single-arm clinical trial. *PLOS One*, 14(11), e0223095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223095>
- López, A. (2018). Effectiveness of the mindfulness-based stress reduction program on blood pressure: a systematic review of literature. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(5), 344-352. <https://doi.org/10.1111/wvn.12319>
- Ogbeide, S. (2018). An exploratory pilot of "A Mindful Heart": a group-based approach for stress management in primary care. *Practice Innovations*, 3(3), 182-191. <https://doi.org/10.1037/pri0000072>
- Anjana, K., Archana, R., & Mukkadan, J. (2022). Effect of Om chanting and yoga nidra on blood pressure and lipid profile in hypertension – A randomized controlled trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 13(4), 100657. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100657>
- GÖKÇEİMAM, P., Sünbül, E., Guctekin, T., & Sünbül, M. (2022). The effect of mindfulness level on drug adherence in hypertension patients. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 10(2), 212-218. <https://doi.org/10.4274/nkmj.galenos.2022.96977>