

Pelatihan Terapi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi

Zahra Aulia^a, Arni Nur Rahmawati^b, Ririn Isma Sundari^c

^{abc} Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Email: zahraaulia6282@gmail.com

Article History

Received: 04-02-2025

Revised: 11-03-2025

Accepted: 20-03-2025

Kata kunci:

terapi mindfulness,
kecemasan, hipertensi,
lansia

keywords:

mindfulness therapy,
anxiety, hypertension,
elderly

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat secara abnormal dan terus menerus. Bisa dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Penderita hipertensi kemungkinan akan merasa cemas, sehingga diperlukan sebuah terapi untuk menurunkan kecemasan. Terapi mindfulness dapat menurunkan kecemasan karena membantu seseorang menjadi tenang dan positif karena adanya perubahan pada kondisi otak. **Tujuan:** Memberikan pelatihan terapi mindfulness untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang didukung oleh media seperti *Power Point*, video, dan selebaran tentang terapi mindfulness. Jumlah peserta sebanyak 20 lansia yang mengalami hipertensi. Tingkat kecemasan pada lansia diukur menggunakan instrumen *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS), dan keterampilan lansia dalam melakukan terapi mindfulness diukur dengan lembar pemantauan yang terdiri dari 12 tahap. **Hasil:** Hasil dari kegiatan ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari skor rata-rata 39,55 menjadi 34,6. Keterampilan lansia dalam melakukan terapi mindfulness mendapatkan skor rata-rata 89,78, yang menunjukkan bahwa mereka dapat melakukan terapi mindfulness dengan baik. **Kesimpulan:** Terapi mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada orang lanjut usia. Skor kecemasan rata-rata menurun dari 39,55 menjadi 34,6, dengan penurunan signifikan pada kategori kecemasan sedang dan berat. Selain itu, keterampilan lansia dalam mempraktikkan terapi mindfulness diklasifikasikan sebagai baik, dengan sebagian besar peserta mencapai skor tinggi pada lembar pemantauan.

Abstract:

Background: Hypertension is a condition where blood pressure increases abnormally and continuously. It can be said that hypertension occurs when the systolic blood pressure is more than 120 mmHg and the diastolic pressure is more than 80 mmHg. Hypertension sufferers are likely to feel anxious, so a therapy is needed to reduce anxiety. Mindfulness therapy can reduce anxiety because it helps a person become calm and positive due to changes in brain conditions. **Purpose:** Providing mindfulness therapy training to reduce anxiety in elderly hypertensive patients. **Methods:** This community service activity uses lecture and demonstration methods supported by media such as *PowerPoint*, videos, and leaflets on mindfulness therapy. The target number is 20 elderly individuals who experience hypertension. The level of anxiety in the elderly was measured using the *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) instrument, and the elderly's skills in performing mindfulness therapy were measured with a monitoring sheet consisting

of 12 stages. **Result:** The results of this activity showed a decrease in anxiety levels from an average score of 39.55 to 34.6. The elderly's skills in performing mindfulness therapy received an average score of 89.78, indicating that they can perform mindfulness therapy well. **Conclusion:** Mindfulness therapy has proven effective in reducing anxiety levels in the elderly. The average anxiety score decreased from 39.55 to 34.6, with a significant reduction in the moderate and severe anxiety categories. Additionally, the elderly's skills in practicing mindfulness therapy are classified as good, with the majority of participants achieving high scores on the monitoring sheet.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Bisa dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari *et al.*, 2023). Hipertensi adalah suatu kondisi tanpa disertai gejala, dimana di dalam arteri terjadi adanya tekanan yang abnormal tinggi sehingga bisa menyebabkan meningkatnya resiko terhadap berbagai penyakit seperti: stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Angka terjadinya hipertensi di dunia pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2023). Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 11 %, perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian (Putri *et al.*, 2022). Berdasarkan survei Riskesdas 2018 membuktikan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi paling atas yaitu sebesar 32,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Resiko lain yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi yaitu kecemasan, karena kecemasan pada lansia paling sering terjadi disebabkan oleh penyakit

hipertensi, hal ini terjadi karena lansia mempunyai keterbatasan fisik untuk melakukan aktivitas dan adanya gejala rasa nyeri kepala (pusing) yang dapat menyebabkan harapan untuk sembuh menjadi menurun, selain itu adanya rasa pesimis yang menjadikan lansia merasa cemas dan menyerah dengan keadaan (Arifuddin *et al.*, 2022).

Lansia hipertensi sangat membutuhkan penanganan yang optimal, serius, tepat dan efisien, sehingga kondisi tubuh lansia dapat kembali membaik dan stabil. Berdasarkan keadaan tersebut maka perlu upaya untuk mengurangi kecemasan sehingga tidak menimbulkan berbagai dampak bagi lansia yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki pengaruh yang cepat namun dalam penggunaannya akan mengakibatkan efek jangka panjang yang bisa membahayakan kesehatan, sedangkan terapi non farmakologi lebih mudah, efektif dan tanpa efek samping yang membahayakan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri yaitu dengan terapi *Mindfulness* (Pratiwi *et al.*, 2023).

Data dari dinas kesehatan banyumas menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I pada tahun 2023 mencapai 3.175. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Karangrau pada tanggal 18 Juli 2024, peneliti melakukan wawancara dengan pihak Puskesmas Sokaraja I. Data yang diperoleh bahwa terdapat 472 lansia yang berada di Desa

Karangrau yang terdiri dari 239 lansia laki-laki dan 223 lansia perempuan. Dan data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari bulan Januari-Juni 2024, terdapat 130 penderita hipertensi di desa tersebut.

Hasil survei yang dilakukan oleh penulis pada 18 Juli 2024, jumlah lansia di Posyandu Bunda Lestari Desa Karangrau sebanyak 56 lansia dan terdapat 20 lansia hipertensi. Wawancara dilakukan kepada 5 lansia penderita hipertensi di Posyandu Bunda Lestari Desa Karangrau, didapatkan bahwa lansia yang menderita hipertensi akan mengalami kecemasan apabila tekanan darahnya tidak kunjung menurun. Selain itu lansia mengatakan bahwa kecemasan yang dialaminya yaitu berupa sulit tidur, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, dan sering pusing. Sehingga diketahui bahwa lansia belum pernah mendapatkan pelatihan terapi *mindfulness*. Hasil wawancara dengan tim puskesmas menunjukkan bahwa lansia yang berada dibawah pengawasan Puskesmas Sokaraja 1 belum pernah menerima pelatihan mengenai terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis berencana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Pelatihan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi". Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan. Proses persiapan sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan meliputi observasi dan wawancara. Fase ini, pelaksana akan mempersiapkan dan mengkoordinasikan dengan melakukan pra-survei dan mengurus perijinan untuk pengambilan data serta mengumpulkan informasi terkait

permasalahan yang dihadapi mitra. Selain itu pelaksana juga menjalin kerjasama dengan kader posyandu setempat. Setelah itu, pelaksana mempersiapkan peralatan serta penandatanganan kontrak waktu pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Karangrau dilakukan secara tatap muka atau berinteraksi secara langsung dengan lansia hipertensi di Posyandu Bunda Lestari Desa Karangrau. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan melalui serangkaian pertemuan yang berlangsung selama 2 kali pertemuan yaitu pertemuan pertama pada tanggal 12 Oktober 2024 dan pertemuan kedua pada tanggal 26 Oktober 2024.

Pada pertemuan pertama, sebelum memberikan pendidikan kesehatan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan lansia yaitu menggunakan instrumen kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi *mindfulness*. Kemudian dilanjutkan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang didukung dengan media berupa power point, video dan leaflet mengenai terapi *mindfulness*. Pada sesi terakhir pertemuan ini dibagikan lembar kegiatan harian agar lansia mampu melakukan terapi *mindfulness* secara mandiri saat dirumah.

Pada pertemuan kedua, setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada pertemuan sebelumnya maka pada pertemuan ini dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia setelah dilakukan terapi *mindfulness*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Selain ini pada tahap ini juga diukur tingkat keterampilan lansia dalam melakukan terapi *mindfulness* menggunakan lembar monitoring yang terdiri dari 12 tahap.

HASIL

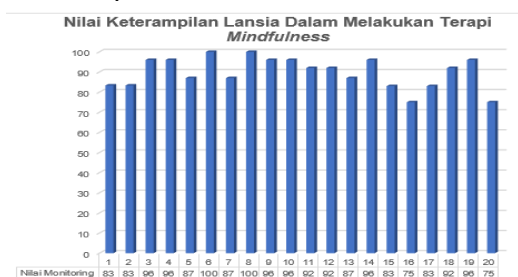
A. Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pre-test	13	65	6	30	1	5	20	100
2	Post-test	19	95	1	5	0	0	20	100

Tabel 1 Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan tabel 1 hasil dari 20 lansia yang mengikuti *pre test* didapatkan nilai rata-rata kecemasan 39,55 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 65 dan nilai kecemasan terendah 23. Dimana yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 lansia (65%), kecemasan sedang sebanyak 6 lansia (30%) dan kecemasan berat 1 lansia (5%). Sedangkan hasil dari 20 lansia yang mengikuti *post test* didapatkan nilai rata-rata kecemasan 34,6 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 45 dan nilai kecemasan terendah 21. Dimana yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 lansia (95%), kecemasan sedang sebanyak 1 lansia (5%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat (0%).

B. Keterampilan Lansia



Gambar 1 Nilai Keterampilan Lansia

Berdasarkan Tabel 2 hasil dari 20 lansia yang mengikuti kegiatan monitoring nilai rata-rata keterampilan lansia dalam melakukan terapi *mindfulness* yaitu 89,78 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 75. Dimana yang memperoleh nilai 100 sebanyak 2 orang (10%), memperoleh

nilai 96 sebanyak 6 orang (30%), memperoleh nilai 92 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 87 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 83 sebanyak 4 orang (20%), dan memperoleh nilai 75 sebanyak 2 orang (10%).

PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan *pre test* dan *post test* berjarak 14 hari setelah dilakukan pemberian materi, hal ini dilakukan agar dalam pemberian terapi *mindfulness* menjadi efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Yuliana *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat diaplikasikan selama 15 menit, dan dilakukan secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Namun pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peneliti memodifikasi durasi pelaksanaannya yaitu selama 5-15 menit dan dilakukan rutin setiap hari sebanyak 1 kali selama 13 hari.

Hasil pengukuran kecemasan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa dari 20 lansia sebelum diberikan terapi *mindfulness* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lansia mendapatkan nilai rata-rata 39,55 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 65 dan nilai kecemasan terendah 23. Hasil evaluasi yang dilakukan pada pertemuan kedua menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *mindfulness*, dari 20 lansia mendapatkan nilai rata-rata kecemasan 34,6 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 45 dan nilai kecemasan terendah 21. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 1 dimana yang awalnya terdapat 13 lansia yang mengalami kecemasan ringan menjadi 19 lansia, terdapat 6 lansia yang mengalami kecemasan sedang menjadi 1 dan terdapat 1 lansia yang mengalami kecemasan berat menjadi 0 (tidak ada).

Menurut hasil penelitian Resti dkk. (2023) tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness*, menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 28 responden (93,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (6,7%). Sesudah diberikan terapi *mindfulness* mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu: tidak mengalami kecemasan (Normal) sebanyak 12 responden (40,0%), dan kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka (Pratiwi *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan yaitu usia dan keadaan psikologis, sehingga seseorang yang sudah memasuki usia lanjut sering mengalami penurunan kemampuan otak, fisik dan psikologi. Kemampuan otak yang menurun mengakibatkan tubuh rentan mengalami cemas (Rona *et al.*, 2021). Keberhasilan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini cukup signifikan dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia.

Peningkatan keterampilan setelah adanya pemberian latihan menunjukkan adanya keyakinan dalam diri lansia untuk melakukan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan. Setelah dilakukan latihan bersama terapi *mindfulness* lansia menjadi menyadari bahwa menurunkan kecemasan sangat penting karena apabila tidak diatasi dengan benar maka akan berdampak buruk pada kualitas hidup dan kesehatan fisiknya menjadi menurun. Nilai keterampilan lansia dalam melakukan terapi *mindfulness* dapat dilihat dari gambar 1, hasil dari lembar monitoring yang sudah dilakukan oleh 20 lansia yang hadir didapatkan bahwa nilai lansia dalam melakukan terapi *mindfulness* yaitu yang memperoleh nilai 100 sebanyak 2 orang

(10%), memperoleh nilai 96 sebanyak 6 orang (30%), memperoleh nilai 92 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 87 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 83 sebanyak 4 orang (20%), dan memperoleh nilai 75 sebanyak 2 orang (10%). Sehingga bisa dikatakan dari 20 lansia sudah bisa melakukan terapi *mindfulness* dengan baik.

KESIMPULAN

1. Kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi *mindfulness* mendapatkan nilai rata-rata yaitu 39,55 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 65 dan nilai kecemasan terendah 23. Dan kecemasan lansia setelah dilakukan terapi *mindfulness* mendapatkan nilai rata-rata yaitu 34,6 (kecemasan ringan) dengan nilai kecemasan tertinggi 45 dan nilai kecemasan terendah 21.
2. Setelah dilakukan terapi *mindfulness* selama 14 hari didapatkan bahwa lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan dibuktikan dengan yang mengalami kecemasan ringan yang awalnya sebanyak 13 lansia menjadi 19 lansia, kecemasan sedang yang awalnya sebanyak 6 lansia menjadi 1 lansia, dan kecemasan berat yang awalnya sebanyak 1 lansia menjadi tidak ada.
3. Keterampilan lansia dalam melakukan terapi *mindfulness* sudah baik yaitu dibuktikan dengan lembar monitoring bahwa yang memperoleh nilai 100 sebanyak 2 orang (10%), memperoleh nilai 96 sebanyak 6 orang (30%), memperoleh nilai 92 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 87 sebanyak 3 orang (15%), memperoleh nilai 83 sebanyak 4 orang (20%), dan memperoleh nilai 75 sebanyak 2 orang (10%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan dukungannya, serta kepada teman-teman yang telah membantu dan menemani selama proses penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, Fredika, W., Waliyyun, Y., & Anitarini, F. (2022). Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, Vol. 4, No(2), 54–62.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). Jawa Tengah Tahun 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*, i–123.
- Pratiwi, R. (2023). Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Cempaka. *Jurnal Keperawatan*, Vol.2 No 1, 75–84.
- Putri, N. tri, R, R., Febrianti, N., & S, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *An Idea Nursing Journal*, 1(01), 43–50.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- WHO (2023.). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154.