

Pengontrolan Tekanan Darah dengan Teknik *Mindfulness* dan *Self Management* pada Penderita Hipertensi

Controlling Blood Pressure with Mindfulness and Self Management Techniques for Hypertension Patients

Amriati Mutmainna¹, Wa Mina La Isa^{2*}

¹ Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar, Indonesia

² Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar, Indonesia

Abstract

A healthy diet and regular physical activity are key components in improving your lifestyle to maintain normal blood pressure. We wanted to evaluate the effect of mindfulness practice on lifestyle behavior in hypertension patients in Makassar, South Sulawesi. The research design used a quasi-experimental design with approached a one-group pre-post-test design. Based on the results of the study, it was found to decrease the average value of systolic blood pressure for subjekts after giving mindfulness and self-management techniques, from 151,90 mmHg to 147,10 mmHg. In the statistical test of the effect of giving mindfulness and self-management techniques, the p-value = 0,000. Meanwhile, in diastolic blood pressure, there was a decrease in the average blood pressure from 93.70 mmHg to 90,50 mmHg or 3,20 mmHg. While the statistical test obtained a value of p = 0,000. The conclusion, there is a significant effect of controlling mindfulness and self-management techniques on controlling diastolic blood pressure for hypertension patients in the Public Health Center, Makassar City.

Keywords: *hypertension, mindfulness, self-management*

Article history :

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 14 September 2022

Accepted 23 Desember 2022

Published 31 Desember 2022



Abstrak

Diet yang sehat dan pelaksanaan aktifitas fisik secara regular merupakan komponen kunci dalam memperbaiki gaya hidup untuk mempertahankan tekanan darah normal. Kami ingin melakukan evaluasi efek praktek mindfulness dalam perilaku gaya hidup pada pasien Hipertensi di Makassar, Sulawesi Selatan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment design* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Berdasarkan dari hasil penelitian diperoleh fakta bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada subjek setelah dilakukan pemberian tehnik mindfulness dan self management yaitu dari 151,90 mmHg menjadi 147,10 mmHg. Pada uji statistik pengaruh pemberian tehnik mindfulness dan self management diperoleh nilai $p = 0,000$. Sedangkan pada tekanan darah diastolic, terdapat penurunan rata-rata tekanan darah dari 93,70 mmHg menjadi 90,50 mmHg atau 3,20 mmHg. Sedangkan uji statistic diperoleh nilai $p = 0,000$. Kesimpulannya ada pengaruh pengontrolan tehnik *mindfulness* dan *self management* terhadap pengontrolan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kota Makassar.

Kata Kunci: hipertensi, mindfulness, self-management

*Corsubjekce Author:

Name, email: laisawamina@yahoo.com



This is an open access article under the CC-BY license

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang merupakan penyebab kematian ketiga pada orang dewasa di Amerika Serikat (Peppard PE *et al.*, 2013). Ini adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan menyebabkan hampir 10 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia (Jonas DE *et al.*, 2017). Pada sebagian besar kasus, hipertensi dapat dikelola dan dicegah dengan melakukan modifikasi gaya hidup, terutama dalam hal pola makan yang sehat dan aktivitas fisik (Franklin KA, 2015). Selain itu, terapi yang mendasari mindfulness terbukti memiliki manfaat dalam memilih makanan yang lebih sehat, mengendalikan nafsu makan, mengendalikan berat badan, dan kecanduan merokok.

Menurut WHO (2021) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, yang sebagian besar tinggal di negara dengan negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sementara Riskedas (2018) menyebutkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun adalah 34,1%. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 kematian (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi bisa menimbulkan komplikasi sehingga menimbulkan masalah baru yaitu stroke. Penyakit kronis berhubungan dengan masalah psikologis (Widakdo and Besral 2013). Banyak penderita penyakit kronis mengalami kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur (Satrianegara 2014).

Berbagai pengobatan dapat diterapkan untuk penderita hipertensi tersebut. Mulai dari terapi farmakologi menggunakan obat – obatan dan non farmakologi seperti terapi herbal, terapi musik, yoga, akupunktur dan meditasi. Di antara terapi ini, meditasi adalah terapi non-farmakologis yang paling baik digunakan untuk hipertensi

(Irwan, 2018).

Menurut Guyton and Hall (2015) mengemukakan bahwa meditasi memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hermanto (2014) menyatakan pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistole yang signifikan karena meditasi akan menekan sistem saraf otonom.

Meditasi mindfulness dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh menjaga tekanan darah normal (Park SH and Han KS, 2017). Mindfulness merupakan kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. Mindfulness dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres (Remmers et al., 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengendalian tekanan darah dengan teknik mindfulness dan self management pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-post-test design untuk menganalisis pengendalian tekanan darah dengan teknik mindfulness dan self-management pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Kota Makassar pada bulan Juni sampai Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling yaitu purposive sampling. Peneliti utama dan anggota penelitian berkolaborasi dengan 5 mahasiswa dalam memberikan persetujuan dan kuesioner untuk diberikan kepada subjek. Setelah data terkumpul, peneliti selanjutnya melakukan pengolahan dan analisis data. Data karakteristik subjek, tingkat mindfulness dan self management pengendalian tekanan darah pasien hipertensi diolah dengan menggunakan software komputer.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap yaitu analisis deskriptif untuk melihat gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi mindfulness. Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh teknik mindfulness dan self management terhadap kemampuan pasien mengontrol tekanan darah secara mandiri diukur dengan mengukur tekanan darah arteri pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar. Hipotesis ditentukan berdasarkan nilai probabilitas dalam uji-t berpasangan atau uji-t sampel berpasangan jika data berdistribusi normal. Namun jika data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kota Makassar dengan jumlah subjek sebanyak 100 pasien hipertensi diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HSMBQ), Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) dan Situation Awareness Rating Technique (SART). Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, pendidikan, sosial budaya, pekerjaan, riwayat merokok, komplikasi penyakit), data pre-test dan post-test tekanan, pre-test dan post-test self -tingkat manajemen. Data kemudian dianalisis secara deskriptif untuk

mendapatkan gambaran mindfulness, self management, dan kontrol tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa rentang usia terbanyak adalah 29-40 tahun (44%) dan rentang usia minimal adalah 53-64 tahun (19%). Jenis kelamin subjek sebagian besar laki-laki 52 orang dibandingkan perempuan 48 orang. Pendidikan subjek terbanyak adalah SD yaitu 40 orang dan pendidikan tertinggi adalah perguruan tinggi yaitu 37 orang.

Tabel 1. Karakteristik subjek (n=100)

Variabel	n	%
Usia		
29 – 40 tahun	44	44,0
41 – 52 tahun	37	37,0
53 – 64 tahun d	19	19,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	52	52,0
Perempuan	48	48,0
Pendidikan Terakhir		
Sekolah Dasar (SD)	40	40,0
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	13	13,0
Sekolah Menengah Atas (SMA)	10	10,0
Perguruan Tinggi	37	37,0
Sosiokultural		
Makassar	31	31,0
Bugis	40	40,0
Jawa	29	29,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	32	32,0
Wirausaha	38	38,0
Petani	30	30,0
Riwayat Merokok		
Tidak Pernah Merokok	60	60,0
Pernah Merokok	12	12,0
Masih Merokok	28	28,0
Komplikasi Penyakit		
Diabetes	52	52,0
Stroke	35	35,0
Penyakit Ginjal	13	13,0

Sumber: Data primer, 2022

Subjek sosial budaya paling banyak berasal dari suku Bugis yaitu 40 orang dan paling sedikit suku Jawa yaitu 29 orang. Pekerjaan subjek sebagian besar adalah wiraswasta sebanyak 38 orang, dan paling sedikit sebagai buruh tani sebanyak 30 orang. Riwayat merokok subjek terbanyak adalah 60 orang yang tidak pernah merokok dan yang pernah merokok minimal 12 orang. Komplikasi penyakit yang paling banyak diderita subjek adalah diabetes 52 orang dan paling sedikit penyakit ginjal 13 orang.

Gambaran sub skala self management pada pasien hipertensi

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada hampir setiap sub skala pada pre test self management kurang baik terutama dalam interaksi dengan petugas kesehatan dan pemantauan tekanan darah yaitu sebanyak 95 subjek (95,0%).

Tabel 2. Gambaran sub skala self management pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

		<i>Self-Management</i>		n	%
Pre-Test Self Management	Integritas Diri	Baik		6	6,0
		Kurang		94	94,0
	Regulasi	Baik		7	7,0
		Kurang		93	93,0
	Interaksi dengan Petugas Kesehatan	Baik		5	5,0
		Kurang		95	95,0
Post-Test Self Management	Integritas Diri	Baik		96	96,0
		Kurang		4	4,0
	Regulasi	Baik		96	96,0
		Kurang		4	4,0
	Interaksi dengan Petugas Kesehatan	Baik		96	96,0
		Kurang		4	4,0
Pemantauan Tekanan Darah	Baik		95	95,0	
	Kurang		5	5,0	
Kepatuhan terhadap Aturan yang Direkomendasikan	Baik		96	96,0	
	Kurang		4	4,0	

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek pada hampir semua subskala pada post test self-management baik terutama pada self-integrity, regulasi, interaksi dengan tenaga kesehatan, dan kepatuhan, sebanyak 96 subjek (96,0%).

Analisis self management pada pasien hipertensi

Dalam self-management yang dilakukan peneliti terdapat lima subskala yang terdiri dari self-integrity, self-regulation, interaksi dengan petugas kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan. Terlampir adalah lima tabel yang menunjukkan sub-skala. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan tentang self management tentang self-integrity sebagian besar subjek kurang dan setelah diberikan self-management tentang self-integrity menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang manajemen diri khususnya mengenai integritas diri, hal ini juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh self management mengenai integritas diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Pada hasil analisis diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang self integritas sebagian besar subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang self integritas menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan tentang manajemen diri

khususnya tentang integritas diri.

Tabel 3. Analisis self management berbasis self integrity pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel	Post-Test Self Management (Integritas Diri)		<i>p-value</i>
	Baik	Kurang	
Pre-Test Self Management (Integritas Diri)	Baik	6	0.000
	Kurang	90	
Total		96	4

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Aryuni Ekawati and Edi Sampurno](#) (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar self-management pada pasien hipertensi pada aspek self-integrity berada pada kategori baik sebanyak 47 orang atau 55,3%. Berdasarkan 13 item pernyataan aspek integrasi diri. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh [Mufidah](#) (2020) yang menyatakan bahwa hampir seluruh subjek masuk dalam kategori tingkat manajemen diri sedang dengan jumlah 62 subjek (22,55%). Manajemen diri dibagi menjadi tiga kategori diantaranya kategori tinggi sebanyak 22 orang (22,2%), kategori sedang sebanyak 62 orang (62,6%) dan kategori rendah sebanyak 15 orang (15,2%). Self management yang tinggi pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa pasien dapat melakukan pengobatan dan perubahan gaya hidup dengan baik. Manajemen diri memiliki 5 dimensi diantaranya integritas diri, pengaturan diri, interaksi dengan tenaga kesehatan terkait, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang diberikan oleh tenaga kesehatan terkait.

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [Wahyuni et al.](#) (2021) yang menyatakan bahwa manajemen diri meliputi integrasi diri, pengaturan diri, interaksi dengan petugas kesehatan dan orang lain, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan Intervensi kelompok memiliki skor manajemen harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 4. Analisis self management berdasarkan peraturan penderita hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel	Post-Test Self Management (Regulasi)		<i>p-value</i>
	Baik	Kurang	
Pre-Test Self Management (Regulasi)	Baik	7	0,000
	Kurang	89	
Total		96	4

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Tabel 4 terlihat bahwa sebelum diberikan edukasi swakelola tentang regulasi mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan edukasi swakelola tentang regulasi menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai regulasi ini yang juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh self management mengenai regulasi pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Hasil Analisis Analisis Self Management Berdasarkan Regulasi pada Penderita Hipertensi sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang regulasi subjek yang sebagian besar kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang regulasi menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya tentang regulasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian [Wahyuni et al. \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa regulasi pada kelompok intervensi memiliki skor self management yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. [Lestari and Isnaini \(2017\)](#) menyatakan terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan antara self management dengan tekanan darah (sistolik dan diastolik), terutama pada integritas diri, regulasi dan kepatuhan pasien.

Pernyataan di atas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh [Nabila et al. \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa self management berdasarkan regulasi pasien hipertensi berada pada kategori cukup dengan mengenali tanda dan gejala hipertensi serta mampu mengontrolnya dengan baik.

Tabel 5. Analisis self management berdasarkan interaksi dengan tenaga kesehatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel		Post-Test Self Management (Interaksi dengan Tenaga Kesehatan)		<i>p-value</i>
		Baik	Kurang	
Pre-Test Self Management (Interaksi dengan Tenaga Kesehatan)	Baik	5	0	0,000
	Kurang	91	4	
Total		96	4	

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang interaksi dengan tenaga kesehatan mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang interaksi dengan tenaga kesehatan menjadi baik. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai interaksi dengan petugas kesehatan. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh self management mengenai interaksi dengan petugas kesehatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Berdasarkan analisis didapatkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang interaksi dengan tenaga kesehatan mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang interaksi dengan tenaga kesehatan sudah baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai interaksi dengan petugas kesehatan

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Indarti et al. \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa komponen interaksi dengan petugas kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan pada pasien urgensi hipertensi sebagian besar rendah yaitu interaksi dengan petugas kesehatan dan lain-lain. Pemantauan tekanan darah sebesar 51,7% dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan sebesar 44,8%. Interaksi dengan petugas kesehatan, pemantauan tekanan darah dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan secara keseluruhan sebagian besar rendah (48,3%). Perubahan gaya hidup dan dukungan dari petugas kesehatan diperlukan

untuk meningkatkan interaksi dengan petugas kesehatan, memantau tekanan darah dan mematuhi aturan yang dianjurkan untuk pasien urgensi hipertensi.

Pernyataan di atas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernalia *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa pengelolaan diri khususnya akan meningkatkan interaksi manusia dengan lingkungan yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan praktik.

Dengan demikian, perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, terutama mengenai pengetahuan dan sikap tentang kesehatan (Fernalia *et al.*, 2019).

Tabel 6. Analisis manajemen diri berdasarkan pemantauan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel		Post-Test Self Management (Pemantauan Tekanan Darah)		<i>p-value</i>
		Baik	Kurang	
Pre-Test Self Management (Pemantauan Tekanan Darah)	Baik	5	0	0,000
	Kurang	90	4	
Total		96	4	

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self-management tentang pemantauan tekanan darah sebagian besar subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self-management tentang pemantauan tekanan darah sudah baik. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai pemantauan tekanan darah. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh self management mengenai pemantauan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang monitoring tekanan darah sebagian besar subjek kurang dan setelah diberikan edukasi self management tentang monitoring tekanan darah sudah baik. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai pressure monitoring

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni Adriani *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai manajemen diri meliputi integrasi diri, pengaturan diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Kelompok intervensi memiliki skor manajemen diri yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi menurun atau lebih rendah dari tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol. Program manajemen diri efektif dalam meningkatkan manajemen diri klien hipertensi (Wahyuni *et al.*, 2021). Pernyataan di atas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Alifia Nabila *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa Berdasarkan data kuisioner self management hipertensi didapatkan 69,9% subjek mengenali tanda dan gejala hipertensi dengan cara memantau tekanan darah pada

kesehatan. Profesional (Nabila et al., 2022).

Tabel 7. Analisis self management berdasarkan kepatuhan terhadap aturan yang disarankan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel	Post-Test Self Management (Kepatuhan terhadap Aturan yang Direkomendasikan)		<i>p-value</i>
	Baik	Kurang	
Pre-Test Self Management (Kepatuhan terhadap Aturan yang Direkomendasikan)	Baik	5	0
	Kurang	90	4
	Total	96	4

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Dari 7 terlihat bahwa sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh self management terhadap kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Berdasarkan hasil analisis sebelum diberikan edukasi tentang self management tentang kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan subjek mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan edukasi tentang self management tentang kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan menjadi baik. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi tentang self management khususnya mengenai kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Utami and Hudiawati \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kepatuhan penderita hipertensi maka tekanan darah penderita hipertensi semakin terkontrol, sebaliknya semakin rendah self management maka lebih tinggi tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, kepatuhan minum obat juga harus diperhatikan agar tekanan darah dapat dikendalikan hingga ambang batas normal. Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh [Dewi et al. \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif kepatuhan pasien hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh [Wahyuni et al. \(2021\)](#) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai pengelolaan diri meliputi integrasi diri, pengaturan diri, interaksi dengan petugas kesehatan dan lain-lain. pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan. dengan aturan yang direkomendasikan. Kelompok intervensi memiliki skor manajemen diri yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Analisis Mindfulness pada Pasien Hipertensi

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi mindfulness mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan terapi mindfulness menjadi baik. Hal ini

menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian mindfulness therapy. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < \alpha$ dimana nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh mindfulness pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Tabel 8. Analisis mindfulness pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel	Post-Test Mindfulness		<i>p-value</i>
	Baik	Kurang	
Pre-Test Mindfulness	Baik	18	0,000
	Kurang	3	
Total	64	15	
	82	18	

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi mindfulness mayoritas subjek kurang dan setelah diberikan terapi mindfulness menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian mindfulness therapy. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Handini and Debora \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa melakukan Mindfulness dan yoga dapat meningkatkan integritas diri pada pasien hipertensi, sehingga semakin baik pasien hipertensi melakukan Mindfulness dan yoga maka tingkat kesadarannya akan semakin tinggi. integrasi diri.

Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh [Utama et al. \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa melakukan Terapi Meditasi Spiritual Mindfulness menyatakan bahwa terdapat perubahan yang sangat signifikan pada Terapi Meditasi Spiritual Mindfulness Islami yang menenangkan hati dan pikiran sehingga membuat stres pada penderitanya. mengurangi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat meningkatkan integritas diri.

Analisis pengendalian tekanan darah dengan teknik mindfulness dan self management pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada subjek setelah diberikan teknik mindfulness dan self management, dari 151,90 mmHg menjadi 147,10 mmHg. Pada uji statistik pengaruh pemberian teknik mindfulness dan self management didapatkan nilai $p = 0,000$ artinya ada pengaruh teknik mindfulness dan self management terhadap pengendalian tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota Makassar .

Sedangkan pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari 93,70 mmHg menjadi 90,50 mmHg atau 3,20 mmHg. Sedangkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ artinya ada pengaruh teknik mindfulness dan self management terhadap pengendalian tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota Makassar.

Tabel 9. Analisis pengendalian tekanan darah dengan teknik mindfulness dan self management pada pasien hipertensi di Puskesmas Kota Makassar Tahun 2022

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum	<i>p-value</i>
Pre Test Tekanan Darah Sistolik	151.90	150.00	10.415	140	170	0.000
Post Test Tekanan	147.10	150.00	10.180	130	170	

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum	p-value
Darah Sistolik						
Pre Test Tekanan Darah Diastolik	93.70	90.00	4.852	90	100	0.000
Post Test Tekanan Darah Diastolik	90.50	90.00	5.573	80	100	

Keterangan: Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika *p-value* 0,05

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada subjek setelah diberikan teknik mindfulness dan self management, dari 151,90 mmHg menjadi 147,10 mmHg.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candarawati et al. (2020) yang menyatakan bahwa mindfulness dalam self-management dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi memberikan hasil yang sangat signifikan dalam pengendalian tekanan darah karena penderita hipertensi lebih banyak yang dapat melatih mindfulness dan self-management, sehingga Penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya sendiri.

Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Handoyo (2022) yang menyatakan bahwa latihan self-directed mindfulness yang dilakukan secara online menggunakan website selama 12 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5,5 mmHg. 12 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 2,4 hingga 4,3 mmHg.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengaruh pemberian teknik mindfulness dan self management ada pengaruh teknik mindfulness dan self management terhadap pengendalian tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kota Makassar. Sedangkan, pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari 93,70 mmHg menjadi 90,50 mmHg atau 3,20 mmHg. Hasil statistik menunjukkan ada pengaruh teknik mindfulness dan self management terhadap pengendalian tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kota Makassar. Peneliti menyediakan penelitian lebih lanjut untuk melanjutkan dengan sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah IX yang telah memberikan kontribusi yang signifikan sebagai Pendana Riset. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin khususnya Lembaga Tempat Penelitian yang selalu mendukung kegiatan kami selama penyusunan penelitian kami. Selain itu, peneliti tidak mengabaikan ucapan terima kasih kepada semua rekan kami yang selamanya mendukung penelitian kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryuni Ekawati, Edi Sampurno, WR. 2021. Hambatan Dan Dukungan Dalam Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Melati II. Universitas Alma Ata Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, 5(3), 813–825.
- Candrawati SAK, Sukraandini NK, Subhaktiyasa PG. 2020. The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. *Healthy-Mu Journal*, 4(1): 43. <https://doi.org/10.35747/hmj.v4i1.514>
- Dewi OPK, Kristiyawati SP, Victoria AZ. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga dan Penerimaan Diri Terhadap Self Management pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. R. Soetijono. *Blora. Pena Nursing*, 1(1): 57–68.
- Fernalia. 2019. Efektivitas Metode Edukasi Audiovisual terhadap Self Management pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampiri*, 8(5), 55. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.770>
- Franklin KA, LE. 2015. Obstructive sleep apnea is a common disorder in the population—a review on the epidemiology of sleep apnea. *Journal of Thoracic Disease*, 7(8), 1311–1322.
- Guyton, Hall. 2015. *Fisiologi Kedokteran (XI)*. Jakarta: EGC.
- Handini FS, Debora O. 2022. Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Preventif Penyebaran Covid-19. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2): 19-25.
- Handoyo L. 2022. Terapi Psikologis Berbasis Online untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi: Studi Literatur. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2): 1676–1685.
- Hermanto J. 2014. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*. 1–9.
- Indarti. 2020. Studi Deskriptif Interaksi dengan Tenaga Kesehatan, Pemantauan Tekanan Darah, dan Kepatuhan terhadap Anjuran Pada Pasien Hipertensi Urgensi di UPTD Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Menara Medika*, 2(2): 68.
- Irwan. 2018. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jonas DE, Amick HR, Feltner C. 2017. Screening for obstructive sleep apnea in adults: evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *Jama*, 317(4): 415–433.
- Lestari LIG, Isnaini N. 2017. Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Dukuhturi Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes. *Repository Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. <https://repository.ump.ac.id/4135/>
- Mufidah N. 2020. Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo. *Repository STIKES Rumah Sakit Anwar Medika*, 1–93.
- Nabila A, Arnita Y, Mulyati D. 2022. Self Management Penderita Hipertensi. *JIM FKep*, V: 87–92.
- Park SH, Han KS. 2017. Blood pressure response to meditation and yoga: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(9): 685–695. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/acm.2016.0234>
- P2PTM Kemenkes RI. 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” *Kementrian Kesehatan Republik*

Indonesia.

- Peppard PE, Young T, Barnet JH, Palta M, Hagen EW, HK. 2013. Increased prevalence of sleep-disordered breathing in adults. *American Journal of Epidemiology*, 177(9), 1006–1014.
- Remmers C, Topolinski S, Koole SL. 2016. Why Being Mindful May Have More Benefits Than You Realize: Mindfulness Improves Both Explicit and Implicit Mood Regulation. *Mindfulness*, 7: 829–837. <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-016-0520-1>
- Satrianegara MF. 2014. *Organisasi dan Manajemen Pelayanan Kesehatan: Teori dan Aplikasinya dalam Pelayanan Puskesmas dan Rumah Sakit*. Jakarta: Salemba Medika.
- Secsaria Handini F, Debora O. 2022. Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi Mindfulness dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 312–317. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i4.127>
- Utama, R, Kurniawan TS, 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 AP, Hudiawati D. 2020. Gambaran dukungan keluarga terhadap. *Urecol*, 9–15.
- Wahyuni S, Bafadhal, RN, Mahudeh M. 2021. Efektivitas Self-Management Program terhadap Manajemen Diri Klien Hipertensi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.255>
- WHO [World Health Organization]. 2021. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widakdo G, Besral. 2013. Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional (Effects of Chronic Disease on Emotional Mental Disorders). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7): 309–316.