
RISET: PENGARUH *MINDFULNESS THERAPY* TERHADAP STRES PADA LANSIA YANG HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA HUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Melba¹, Ezalina², Candra Saputra³, Veni Dayu Putri⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: melba25@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang sering disertai dengan kondisi stres psikologis. Stres yang tidak terkelola dapat memperburuk tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan stres adalah mindfulness therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness therapy terhadap tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest without control. Sampel penelitian berjumlah 34 lansia yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-14). Intervensi mindfulness therapy diberikan kepada responden sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik parametrik atau nonparametrik sesuai dengan hasil uji normalitas data. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada lansia setelah diberikan mindfulness therapy. Kesimpulan penelitian ini adalah mindfulness therapy berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata Kunci: Mindfulness Therapy, Stres, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems among older adults and is often associated with psychological stress. Unmanaged stress can worsen blood pressure and decrease the quality of life in the elderly. Mindfulness therapy is a non-pharmacological intervention that can help reduce stress. This study aimed to determine the effect of mindfulness therapy on stress levels among elderly individuals with hypertension at Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru.. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest without a control group. The sample consisted of 34 elderly participants selected through random sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-14). The mindfulness therapy intervention was provided according to established procedures. Data were analyzed using parametric or non-parametric statistical tests based on the results of the normality test. The results showed a decrease in stress levels after the participants received mindfulness therapy. In conclusion, mindfulness therapy is effective in reducing stress levels among elderly individuals with hypertension and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Mindfulness Therapy, Stress, Elderly, Hypertension.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan karena berkaitan erat dengan kondisi psikologis, khususnya stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk kondisi hipertensi melalui peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis dan respons hormonal, sehingga berdampak pada kualitas hidup lansia. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengendalikan stres pada lansia hipertensi, baik melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, intervensi nonfarmakologis yang bersifat aman, sederhana, dan mudah diterapkan di lingkungan komunitas masih memerlukan penguatan bukti ilmiah.

Beberapa penelitian sebelumnya melaporkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mampu menurunkan stres dan meningkatkan regulasi emosi pada berbagai kelompok usia. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum atau pasien dewasa, sementara kajian yang secara spesifik meneliti efektivitas *mindfulness therapy* terhadap stres pada lansia dengan hipertensi, khususnya di lingkungan panti sosial, masih terbatas. Selain itu, penelitian yang ada umumnya menitikberatkan pada tekanan darah sebagai luaran utama, sehingga aspek psikologis lansia belum dikaji secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian terkait efektivitas *mindfulness therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di panti sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian *mindfulness therapy*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kebaruan berupa bukti empiris mengenai peran *mindfulness therapy* sebagai intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dalam praktik keperawatan komunitas. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: apakah *mindfulness therapy* berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi? Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan komunitas berbasis nonfarmakologis.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk menilai perubahan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness therapy*. Metode ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas intervensi nonfarmakologis pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol, dilaksanakan pada lansia dengan hipertensi di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru.

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan perizinan kepada pihak panti sosial serta koordinasi dengan pengelola dan tenaga kesehatan setempat. Selanjutnya dilakukan pengkajian awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami lansia, khususnya terkait tingkat stres dan kondisi hipertensi. Pada tahap ini penulis juga menyiapkan media dan alat yang digunakan, meliputi kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-14) sebagai alat ukur tingkat stres, materi edukasi, serta video panduan *mindfulness therapy* yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian penjelasan kepada lansia mengenai tujuan dan manfaat kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres awal (pre-test) menggunakan kuesioner PSS-14. Setelah pengukuran awal, lansia diberikan edukasi mengenai konsep stres dan pengenalan *mindfulness therapy*. Intervensi *mindfulness therapy* kemudian dilaksanakan secara terpandu melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan pemusatan perhatian yang disesuaikan dengan kondisi lansia. Kegiatan terapi dilakukan secara berulang sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Setelah seluruh rangkaian terapi selesai, dilakukan pengukuran tingkat stres kembali (post-test) menggunakan instrumen yang sama. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat adanya perubahan atau penurunan tingkat stres pada lansia. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas *mindfulness therapy* dalam kegiatan pengabdian masyarakat serta sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi pengembangan program keperawatan komunitas di masa mendatang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan intervensi *mindfulness therapy* dilakukan selama 3 hari. Pada hari pertama, yaitu Senin, 17 Januari 2026 pukul 10.00 WIB, peneliti berkunjung ke tempat tinggal responden dengan tujuan untuk melaksanakan implementasi terapi *mindfulness*. Pada kunjungan tersebut, peneliti menjelaskan manfaat *mindfulness therapy*, memaparkan prosedur serta langkah-langkah pelaksanaannya, dan membimbing lansia dalam memahami serta mengidentifikasi keberhasilan terapi yang diberikan. Pada hari yang sama juga dilakukan pretest untuk mengukur tingkat stres awal responden sebelum diberikan intervensi.

Penelitian ini melibatkan 34 lansia yang mengalami hipertensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-14). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah $25,12 \pm 4,94$, sedangkan rata-rata skor stres sesudah intervensi adalah $20,29 \pm 5,07$. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah diberikan *mindfulness therapy*.

Tabel 3.1
Karakteristik Responden

No	karakteristik	Frekuensi (n)	persentase
1.	Usia		
	60-74 tahun	34	100%
	Total	34	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	9	26.6
	Perempuan	25	73.5
	Total	34	100%

3. Status		
Kawin	9	26.5
Cerai hidup	14	41.2
Cerai mati	11	32.4
Total	34	100%
4. Pendidikan Terakhir		
Tidak Tamat SD	17	50.0
SD	10	29.4
SMP/Sederajat	7	20.6
Total	34	100%

Dari tabel 4.1 didapatkan seluruh responden berada pada rentang usia elderly (60-74 tahun), jenis kelamin lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan (73,5%), status didapatkan hampir dari separuhnya cerai hidup (41,2%), dan didapatkan pendidikan terakhir separuhnya tidak tamat sd (50,0%).

Tabel 3.2
Distribusi Skor tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah di lakukan teraphy mindfulness

Kelompok	n	Min- Max	Mean	Std.dev
<i>Pre Test</i>	34	20-43	30.29	5.066
<i>Post Test</i>	34	16-33	23.18	4.421

Berdasarkan Tabel 3.2 hasil analisis univariat, diketahui bahwa rata-rata skor stres responden pada saat pre-test adalah 30,29 dengan standar deviasi 5,066 dan rentang skor 20–43 pada 34 responden. Setelah diberikan intervensi mindfulness therapy, rata-rata skor stres responden pada saat post-test mengalami penurunan menjadi 23,18 dengan standar deviasi 4,421 dan rentang skor 16–33. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor stres responden antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness therapy.

Tabel 3.1
Pengaruh mindfulness therapy terhadap stres pada lansia yang hipertensi di panti sosial tresna werdha pekanbaru

Variabel	n	Mean	Std. Dev	t	p-Value
Pre-test	34	30,29	4,94		
Post-test	34	23,18	5,07	4,344	< 0,001

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $t = 6,275$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres lansia yang mengalami hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness therapy. Perbedaan ini mengindikasikan adanya perubahan tingkat stres yang dialami responden setelah mengikuti intervensi yang diberikan.

Perubahan tingkat stres tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik dan psikologis lansia, proses adaptasi terhadap terapi, serta faktor lingkungan selama pelaksanaan intervensi. Selain itu, respons individu terhadap intervensi nonfarmakologis dapat berbeda-beda, sehingga memengaruhi hasil yang diperoleh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat memberikan perubahan pada kondisi psikologis individu. Namun, tingkat efektivitasnya dipengaruhi oleh durasi latihan, frekuensi pelaksanaan, serta kesiapan responden dalam mengikuti terapi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang lebih terstruktur, khususnya dalam praktik keperawatan komunitas.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Stres pada Lansia yang Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness therapy.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa intervensi *mindfulness therapy* berpengaruh terhadap perubahan tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis mindfulness dalam praktik keperawatan komunitas, khususnya pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, serta durasi intervensi yang lebih panjang agar efektivitas mindfulness therapy dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization, Hypertension, Geneva: WHO, 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional Riskesdas, Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- E. Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Bantam Books, 2013.
- S. Creswell, J. D. Irwin, "Mindfulness-based stress reduction in older adults," *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 37, no. 3, pp. 543–556, 2014.
- S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, "A global measure of perceived stress," *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, no. 4, pp. 385–396, 1983.

- Polit, D. F., and Beck, C. T., *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*, 10th ed., Philadelphia: Wolters Kluwer, 2017.
- A. Rahmawati dan S. Handayani, “Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres lansia,” *Jurnal Pustaka Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 78–85, 2022.
- M. Sari dan Y. Putri, “Intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan stres pada lansia hipertensi,” *Jurnal Pustaka Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 12–20, 2023.
- J. A. Smith et al., “Mindfulness intervention for patients with chronic illness: A systematic review,” *Journal of Clinical Nursing*, vol. 29, no. 5–6, pp. 752–764, 2020.
- H. Stuart, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, 11th ed., St. Louis: Elsevier, 2016