



Literatur Review: Pendidikan Kesehatan tentang Jaga Tekanan Darah, Latih Pikiran dengan Mindfulness

**M. Bachtiar Safrudin¹, Vinda Yanti Anggun Sari², Salsabila Sarda Amelia³,
Nanda Imut Tyyah⁴**

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur^{1,2,3,4}

*Email : mbs143@umkt.ac.id¹, 2311102411038@umkt.ac.id², 2311102411037@umkt.ac.id³,
2311102411032@umkt.ac.id⁴

Diterima: 26-05-2026 | Disetujui: 02-06-2026 | Diterbitkan: 04-06-2026

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and a major contributor to global morbidity and mortality. In addition to physiological factors, hypertension is closely associated with psychological conditions such as stress, anxiety, and sleep disturbances. This study aimed to analyze the effectiveness of health education and mindfulness therapy in reducing blood pressure among individuals with hypertension. The research employed a descriptive literature review approach by examining 15 national and international journal articles published between 2021 and 2026. The reviewed studies discussed various mindfulness-based interventions, including mindfulness breathing, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mindfulness meditation, mindfulness combined with deep focus music, spiritual mindfulness, and mindfulness integrated with self-management strategies. The findings indicated that most studies reported significant reductions in both systolic and diastolic blood pressure following mindfulness interventions. Furthermore, mindfulness was shown to reduce stress, anxiety, and insomnia, improve sleep quality, and enhance individuals' ability to manage their condition independently. Mindfulness-based health education and educational media were also found to effectively increase patients' knowledge regarding hypertension management. Therefore, mindfulness can be recommended as a safe, practical, and effective complementary non-pharmacological intervention for blood pressure control and for improving the quality of life of individuals with hypertension.

Keywords: *hypertension, mindfulness, blood pressure, health education, non-pharmacological therapy.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Selain dipengaruhi faktor fisiologis, hipertensi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan kesehatan dan terapi mindfulness dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan deskriptif melalui telaah terhadap 15 jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan pada tahun 2021–2026. Jurnal yang dianalisis membahas berbagai bentuk intervensi mindfulness, seperti *mindfulness breathing*, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, meditasi mindfulness, mindfulness dengan *deep focus music*, mindfulness spiritual, serta kombinasi mindfulness dan *self-management*. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah pemberian intervensi mindfulness. Selain itu, mindfulness juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan insomnia, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kemampuan individu dalam mengelola penyakit secara mandiri. Pendidikan kesehatan berbasis mindfulness dan media edukasi juga efektif meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, mindfulness dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, mindfulness, tekanan darah, pendidikan kesehatan, terapi nonfarmakologis.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Safrudin, M. B. ., Sari, V. Y. A. ., Amelia, S. S. ., & Tyyah, N. I. . (2026). Literatur Review: Pendidikan Kesehatan tentang Jaga Tekanan Darah, Latih Pikiran dengan Mindfulness. *Journal of Literature Review*, 2(1), 378-392. <https://doi.org/10.63822/54ha3715>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Tingginya prevalensi hipertensi menyebabkan penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi yang dialaminya hingga muncul komplikasi yang serius (Widiastuti et al., 2022)(Ali AlKhabbaz1 , Batool M. AlMusa, 2022)(Imtinani, 2023).

Secara global, jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahun. WHO memperkirakan lebih dari 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan angka tersebut diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, sehingga hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya (Mutmainna et al., 2022)(Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022)(RIZKI ALJUNDI, 2024).

Hipertensi tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang. Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur diketahui dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, pengelolaan faktor psikologis menjadi salah satu komponen penting dalam penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif (Imtinani, 2023)(Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022)(Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain penggunaan obat antihipertensi, berbagai intervensi nonfarmakologis seperti modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, pengaturan pola makan, teknik relaksasi, meditasi, yoga, dan mindfulness telah banyak digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang efektif karena relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Siregar, 2024)(Anggraeni et al., 2025)(Mutmainna et al., 2022).

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Praktik mindfulness berkembang menjadi berbagai bentuk intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), mindfulness breathing, mindfulness meditation, dan mindfulness spiritual. Intervensi ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, menurunkan stres, serta menciptakan respons relaksasi yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis (Ali AlKhabbaz1 , Batool M. AlMusa, 2022)(Mutmainna et al., 2022)(Anggraeni et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang memengaruhi sistem saraf otonom. Latihan mindfulness dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperbaiki regulasi emosi, serta menurunkan hormon stres yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Selain itu, mindfulness juga membantu individu mengembangkan kemampuan penerimaan diri dan pengelolaan stres yang lebih baik sehingga dapat mendukung keberhasilan pengendalian hipertensi (Mutmainna et al., 2022)(Lystia Ika Damayanti, 2022)(Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022).

Literatur Review: Pendidikan Kesehatan tentang Jaga Tekanan Darah, Latih Pikiran dengan Mindfulness
 (Safrudin, et al.)

Hasil penelitian mengenai efektivitas mindfulness pada penderita hipertensi menunjukkan hasil yang konsisten. Terapi mindfulness terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, pasien hipertensi dewasa, penderita hipertensi dengan stres, maupun kelompok khusus seperti ibu dengan preeklamsia. Beberapa studi melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah pemberian intervensi mindfulness, mindfulness breathing, meditasi mindfulness dengan *deep focus music*, maupun kombinasi mindfulness dan *self-management* (Widiastuti et al., 2022)(Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022)(Mutmainna et al., 2022)(Hartono et al., 2023).

Selain menurunkan tekanan darah, mindfulness juga memberikan manfaat tambahan berupa penurunan tingkat stres, kecemasan, dan insomnia yang sering dialami penderita hipertensi. Terapi mindfulness membantu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri. Dengan demikian, mindfulness tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga mendukung kesehatan mental yang berkontribusi terhadap pengendalian hipertensi jangka panjang (Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, 2024)(Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022)(Nuurhidayat Jafar, Nurlaila Fitriani, Marce Marghareta Takumansang & Ahmad4, 2025).

Kajian literatur dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai efektivitas berbagai bentuk terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan masyarakat maupun klinis (Ali AlKhabbaz1 , Batool M. AlMusa, 2022)(Widiastuti et al., 2022)(Mutmainna et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan deskriptif untuk menelaah berbagai penelitian mengenai pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sumber data dalam penelitian diperoleh dari 15 jurnal nasional dan internasional yang membahas terapi mindfulness, mindfulness breathing, mindfulness meditation, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), serta berbagai bentuk intervensi mindfulness yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan kajian terhadap jurnal yang diterbitkan pada tahun 2021–2026. Pemilihan jurnal didasarkan pada kesesuaian topik penelitian, yaitu artikel yang membahas efektivitas terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah, pengendalian hipertensi, penurunan stres, peningkatan kualitas hidup, serta pengelolaan penyakit hipertensi. Artikel yang digunakan terdiri dari berbagai desain penelitian, seperti *quasi experiment*, *pretest-posttest*, *one group pretest-posttest design*, *cross sectional*, *case study*, *community service*, dan *narrative review*.

Tahap analisis data dilakukan dengan membaca, mengidentifikasi, membandingkan, serta mengelompokkan isi jurnal berdasarkan tujuan penelitian, metode penelitian, karakteristik responden, bentuk intervensi mindfulness yang diberikan, durasi intervensi, serta hasil penelitian. Data yang telah

diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas terapi mindfulness dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Jurnal yang dianalisis dalam penelitian ini mencakup penelitian mengenai *mindfulness breathing*, meditasi mindfulness, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, mindfulness dengan *deep focus music*, mindfulness spiritual, serta kombinasi mindfulness dan *self-management*. Hasil telaah dari berbagai jurnal tersebut selanjutnya disusun secara sistematis untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas terapi mindfulness sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan meningkatkan kondisi psikologis penderita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Telaah Literatur Penelitian tentang Mindfulness pada Penderita Hipertensi

No	Judul Jurnal	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Populasi dan Sampel	Hasil Penelitian
1.	Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RS Islam Malahayati Medan (Siregar, 2024)	2024	Rafika Nur Siregar	Pre-eksperimental dengan pre-post test without control group	Sampel sebanyak 3 pasien hipertensi yang menjalani perawatan di RS Islam Malahayati Medan.	Implementasi teknik relaksasi genggam jari selama 5 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh responden. Teknik relaksasi ini membantu mengurangi stres dan ketegangan sehingga memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2.	Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (RIZKI ALJUNDI, 2024).	2024	Rizki Aljundi, Hendri Heriyanto	Studi Kasus Deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan.	Sampel sebanyak 1 pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.	Sebelum intervensi rata-rata tekanan darah pasien adalah 140,5/92,5 mmHg. Setelah diberikan teknik Alternate Nostril Breathing Exercise, tekanan darah turun menjadi 134,5/86,3 mmHg. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 5,83 mmHg.

<p>3. Pemberian Terapi Mindfulness Menurunkan Insomnia dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, Ni Komang Purwaningsih, 2024).</p>	<p>2024</p>	<p>Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, Ni Komang Purwaningsih</p>	<p>Pre Experimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design menggunakan uji Wilcoxon.</p>	<p>Sampel sebanyak 20 lansia hipertensi yang mengalami gangguan insomnia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.</p>	<p>Terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat insomnia setelah diberikan terapi mindfulness dengan nilai $p=0,000$. Selain itu terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna secara statistik. Hasil penelitian membuktikan bahwa terapi mindfulness efektif memperbaiki kualitas tidur sekaligus membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.</p>
<p>4. Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mulyorejo Tahun 2022 (Imtinani, 2023).</p>	<p>2023</p>	<p>Alifia Irbah Imtinani</p>	<p>Penelitian observasional analitik dengan desain Cross Sectional menggunakan uji Chi-Square.</p>	<p>Sampel sebanyak 120 penderita hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Mulyorejo tahun 2022. Pengukuran stres menggunakan kuesioner Kessler Psychological Distress (K10).</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,024$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat tekanan darah. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden maka semakin tinggi pula tekanan darah yang dimiliki, sehingga stres menjadi salah satu faktor risiko penting dalam pengendalian hipertensi.</p>
<p>5. Mindfulness Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (Amaliah Mahmudah, 2026).</p>	<p>2026</p>	<p>Amaliah Mahmudah, Okti Sri Purwanti</p>	<p>Studi kasus berbasis Evidence Based Nursing Practice menggunakan intervensi mindfulness breathing selama 5–10 menit.</p>	<p>Sampel sebanyak 5 pasien hipertensi berusia 40–65 tahun yang diukur menggunakan Mean Arterial Pressure (MAP).</p>	<p>Setelah diberikan mindfulness breathing, seluruh pasien mengalami perbaikan nilai MAP dengan rentang 88,7–106,7 mmHg. Teknik ini terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, serta dapat digunakan sebagai</p>

					terapi nonfarmakologis untuk mengontrol hipertensi.	
6.	Efektifitas Penggunaan Media E-Leaflet terhadap Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Bahagia Kabupaten Bekasi Tahun 2022 (Lystia Ika Damayanti, 2022).	2022	Lystia Ika Damayanti, Tatag Mulyanto	Penelitian kuantitatif analitik menggunakan metode Pre Experimental One Group Pretest-Posttest dengan uji Paired T-Test.	Sampel sebanyak 30 responden yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Bahagia Kabupaten Bekasi.	Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai signifikansi pretest 0,003 dan posttest 0,000. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media e-leaflet. Media e-leaflet dinilai efektif sebagai sarana promosi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya.
7.	Application of Respiratory Meditation on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients (Siringo-ringo & Ekawaty, 2021).	2021	Fajar Pandapotan Siringo-ringo, Yusnilawati, Fadliyana Ekawaty	Penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest. Analisis menggunakan uji Wilcoxon.	Sampel sebanyak 18 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.	Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi sebesar 155/98 mmHg dan setelah intervensi menjadi 137/89 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18 mmHg dan diastolik sebesar 9 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan terapi meditasi pernapasan efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi secara signifikan.
8.	Meditasi Mindfulness dengan Deep Focus Music terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi	2022	Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah, Oop Ropei	Quasi Experimental dengan Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design.	Sampel sebanyak 34 lansia hipertensi yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi, terdiri dari kelompok intervensi dan	Intervensi meditasi mindfulness yang dikombinasikan dengan deep focus music terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan tingkat stres pada lansia

Literatur Review: Pendidikan Kesehatan tentang Jaga Tekanan Darah, Latih Pikiran dengan Mindfulness (Safrudin, et al.)

					kelompok kontrol masing-masing 17 responden.	hipertensi. Namun tidak ditemukan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Terapi ini juga meningkatkan relaksasi dan kenyamanan psikologis lansia.
9.	Efektifitas Terapi Mindfulness terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi (Widiastuti et al., 2022).	2022	Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati, Ulkhasanah, Devina Ayuningtyas, Jasita Salma Dellila	Penelitian kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest. Analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test.	Populasi seluruh lansia penderita hipertensi di Kelurahan Begajah Sukoharjo. Sampel sebanyak 30 responden dengan teknik total sampling.	Sebelum diberikan terapi mindfulness sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang (54%). Setelah intervensi, sebagian besar mengalami penurunan menjadi hipertensi ringan (47%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi mindfulness terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi
10.	The Effect of Different Modalities of Mindfulness-Based Interventions on Blood Pressure (Ali AlKhabbaz1 , Batool M. AlMusa, 2022).	2022	Ali AlKhabbaz, Batool M. AlMusa, Edric D. Estrella	Narrative Review dengan penelusuran sistematis pada database PubMed, Cochrane Central Register of Controlled Trials (Ovid), dan EBSCO menggunakan kata kunci “mindfulness” dan “blood pressure”.	Sebanyak 53 artikel penelitian yang melibatkan 3.947 partisipan terdiri dari pasien hipertensi, penyakit kardiovaskular, obesitas, kanker, diabetes, ibu hamil, individu dengan stres, dan individu sehat.	Hasil review menunjukkan bahwa berbagai modalitas mindfulness mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, terutama pada pasien hipertensi dan individu dengan kecemasan. Intervensi mindfulness yang dipandu instruktur serta dikombinasikan dengan latihan pernapasan dan aktivitas fisik memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan

					intervensi lainnya. Mindfulness direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping terapi medis untuk membantu pengendalian tekanan darah.	
11.	Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo (Hartono et al., 2023).	2023	Dodik Hartono, Mariani	Penelitian Pra-Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Intervensi mindfulness diberikan sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.	Populasi ibu hamil dengan preeklamsia di wilayah kerja Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo. Sampel sebanyak 30 responden menggunakan teknik total sampling.	Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik sebelum intervensi memiliki rata-rata 148,53 mmHg dan setelah intervensi menjadi 90,57 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum intervensi rata-rata 137,77 mmHg dan setelah intervensi menjadi 80,90 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000 (<0,05)$, sehingga terdapat pengaruh signifikan latihan mindfulness terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklamsia.
12.	Edukasi Mindfulness Based Stress Reduction pada Penderita Hipertensi (Anggraeni et al., 2025).	2025	Najwa Sasmita Anggraeni, Arni Nur Rahmawati, Ulfah Mariah	Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode pre-test, edukasi kesehatan, demonstrasi teknik Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), post-test, pemeriksaan tekanan darah, monitoring dan evaluasi.	Peserta kegiatan sebanyak 28 lansia penderita hipertensi di Desa Gemuruh Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah.	Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pengendaliannya. Sebelum edukasi terdapat 17,85% peserta dengan kategori pengetahuan kurang, 75% cukup, dan 7,14% baik. Setelah edukasi meningkat menjadi 85,71% kategori baik dan 14,2% kategori cukup. Edukasi

					MBSR terbukti efektif meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pengendaliannya.	
13.	Pengaruh Terapi Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Desa Sukunan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta (Rismawati & Isnaeni, 2025).	2025	Inka Rismawati, Yuli Isnaeni, Suratini	Penelitian kuantitatif dengan desain Quasi-Experiment Pre-Post Group menggunakan rancangan Two Group Pretest-Posttest Design. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney.	Populasi lansia hipertensi di Desa Sukunan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta. Sampel sebanyak 20 responden usia 60–75 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik ($p=0,003$), tekanan darah diastolik ($p=0,000$), dan tingkat kecemasan ($p=0,000$) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi senam Tai Chi sebanyak 6 kali pertemuan selama 2 minggu dengan durasi 30 menit. Terapi senam Tai Chi terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, serta tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.
14.	DiabNurse Care Program: Mindfulness sebagai Strategi Pemberdayaan Diabetes dan Hipertensi di Puskesmas Makassar (Nuurhidayat Jafar, Nurlaila Fitriani, Marce Marghareta Takumansang & Ahmad4, 2025).	2025	Nuurhidayat Jafar, Nurlaila Fitriani, Marce Marghareta Takumansang, Husnul Hatima Ahmad	Pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan mindfulness breathing melalui tahapan skrining, edukasi, demonstrasi mindfulness breathing, evaluasi menggunakan kuesioner DKQ-24 dan DDS-17 serta pengukuran tekanan darah	Peserta terdiri dari penderita diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antara Kota Makassar. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 responden.	Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait pengelolaan penyakit kronis dan manajemen stres. Rata-rata tekanan darah sistolik peserta mengalami penurunan sebesar 1,02 mmHg setelah pelatihan mindfulness breathing. Sebagian besar peserta memiliki tingkat

				sebelum dan sesudah intervensi.		stres sedang (38,6%) dan mengalami peningkatan kesadaran diri dalam mengelola stres serta penyakit kronis yang diderita.
15.	Pengontrolan Tekanan Darah dengan Teknik Mindfulness dan Self Management pada Penderita Hipertensi (Mutmainna et al., 2022).	2022	Amriati Mutmainna, Wa Mina La Isa	Penelitian menggunakan desain Quasi Experimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Analisis menggunakan Paired Sample Test dan Wilcoxon.	Populasi seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar. Sampel sebanyak 100 pasien hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 151,90 mmHg menjadi 147,10 mmHg dengan nilai $p=0,000$. Tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan dari 93,70 mmHg menjadi 90,50 mmHg dengan nilai $p=0,000$. Penelitian menyimpulkan bahwa teknik mindfulness dan self-management berpengaruh signifikan terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil telaah terhadap 15 jurnal yang membahas intervensi mindfulness dan berbagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi, diketahui bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah, pengurangan stres dan kecemasan, serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola penyakit hipertensi. Berbagai bentuk intervensi yang digunakan meliputi mindfulness breathing, mindfulness based stress reduction (MBSR), meditasi mindfulness, self-management, relaksasi, senam Tai Chi, dan teknik pernapasan. Secara umum, seluruh penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi terapi pendamping yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ali AlKhabbaz dkk. menunjukkan bahwa berbagai modalitas mindfulness-based intervention mampu memberikan efek positif terhadap tekanan darah. Hasil review terhadap 53 penelitian dengan total 3.947 partisipan menunjukkan bahwa mindfulness yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan, meditasi, dan aktivitas fisik lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan kelompok kontrol. Efektivitas paling besar ditemukan pada pasien hipertensi dan individu dengan tingkat stres yang tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa mindfulness dapat dijadikan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu pengelolaan hipertensi (Ali AlKhabbaz1, Batool M. AlMusa, 2022).

Literatur Review: Pendidikan Kesehatan tentang Jaga Tekanan Darah, Latih Pikiran dengan Mindfulness
(Safrudin, et al.)

Penelitian oleh Agung Widiastuti dkk. menunjukkan bahwa terapi mindfulness efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang, sedangkan setelah diberikan terapi mindfulness terjadi penurunan tekanan darah sehingga sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi ringan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi mindfulness dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara rutin dapat membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Widiastuti et al., 2022).

Penelitian Elina Situmorang dkk. menemukan bahwa meditasi mindfulness yang dikombinasikan dengan deep focus music mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan tingkat stres pada lansia hipertensi. Selain membantu meningkatkan ketenangan dan fokus, kombinasi intervensi tersebut juga memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap perbaikan kondisi psikologis lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat digunakan sebagai pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres yang sering menjadi faktor pemicu peningkatan tekanan darah (Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah & Yani, 2022).

Hasil penelitian Fajar Pandapotan Siringo-ringo dkk. menunjukkan bahwa meditasi pernapasan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan dibandingkan sebelum terapi dilakukan. Meditasi pernapasan membantu mengoptimalkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tekanan darah dapat terkontrol dengan lebih baik (Siringo-ringo & Ekawaty, 2021).

Penelitian Amaliah Mahmudah dan Okti Sri Purwanti menunjukkan bahwa mindfulness breathing efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi yang diberikan selama 5–10 menit mampu memperbaiki nilai Mean Arterial Pressure (MAP) pada seluruh pasien yang diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan terkontrol dapat meningkatkan relaksasi serta memperbaiki sirkulasi darah sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil (Amaliah Mahmudah, 2026).

Penelitian Alifia Irbah Imtinani menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya. Temuan ini memperkuat teori bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam perkembangan hipertensi sehingga intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres seperti mindfulness sangat diperlukan dalam pengendalian tekanan darah (Imtinani, 2023).

Penelitian Ni Kadek Windyana Dewi dkk. menunjukkan bahwa terapi mindfulness efektif menurunkan insomnia dan tekanan darah pada lansia hipertensi. Setelah diberikan terapi mindfulness, responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang disertai dengan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga memberikan manfaat terhadap kesehatan psikologis dan kualitas hidup lansia (Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, 2024).

Penelitian Rizki Aljundi dan Hendri Heriyanto menunjukkan bahwa teknik Alternate Nostril Breathing Exercise mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan yang cukup bermakna. Teknik pernapasan ini

bekerja dengan cara meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom dan membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal sehingga tekanan darah dapat menurun (RIZKI ALJUNDI, 2024).

Hasil penelitian Rafika Nur Siregar menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah diberikan intervensi selama lima hari, seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah. Teknik relaksasi ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sehingga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Siregar, 2024).

Penelitian Amriati Mutmainna dan Wa Mina La Isa menunjukkan bahwa kombinasi mindfulness dan self-management mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik dari 151,90 mmHg menjadi 147,10 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 93,70 mmHg menjadi 90,50 mmHg. Selain menurunkan tekanan darah, intervensi ini juga meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri melalui perubahan perilaku hidup sehat (Mutmainna et al., 2022).

Penelitian Inka Rismawati dkk. menunjukkan bahwa senam Tai Chi efektif menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Setelah mengikuti enam sesi latihan selama dua minggu, terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan tingkat kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan yang dipadukan dengan konsentrasi dan pengaturan napas dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis secara bersamaan (Rismawati & Isnaeni, 2025).

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nuurhidayat Jafar dkk. menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness breathing mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan penyakit kronis serta menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 1,02 mmHg. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap pentingnya manajemen stres dan pengendalian penyakit hipertensi maupun diabetes yang mereka alami (Nuurhidayat Jafar, Nurlaila Fitriani, Marce Marghareta Takumansang & Ahmad4, 2025).

Penelitian Najwa Sasmita Anggraeni dkk. menunjukkan bahwa edukasi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Setelah diberikan edukasi, proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis mindfulness dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan penderita hipertensi terhadap pengelolaan penyakitnya (Anggraeni et al., 2025).

Penelitian Dodik Hartono dan Mariani menunjukkan bahwa latihan mindfulness memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklamsia. Setelah diberikan latihan mindfulness sebanyak enam kali selama dua minggu, tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai $p=0,000$. Hasil tersebut membuktikan bahwa mindfulness tidak hanya efektif pada penderita hipertensi umum tetapi juga dapat diterapkan pada kelompok khusus seperti ibu hamil dengan preeklamsia (Hartono et al., 2023).

Penelitian mengenai edukasi hipertensi menggunakan media elektronik juga menunjukkan hasil yang positif. Penggunaan media edukasi seperti e-leaflet terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi secara signifikan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan sehingga masyarakat lebih mampu melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri (Lystia Ika Damayanti, 2022).

Secara keseluruhan, hasil telaah terhadap 15 jurnal menunjukkan bahwa mindfulness dan berbagai terapi nonfarmakologis memiliki efektivitas yang baik dalam membantu pengendalian hipertensi. Intervensi tersebut terbukti mampu menurunkan tekanan darah, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki kemampuan self-management, serta meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi. Oleh karena itu, mindfulness dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara luas pada berbagai kelompok masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 15 jurnal yang membahas pendidikan kesehatan, mindfulness, dan berbagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi, dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada berbagai kelompok penderita hipertensi. Selain memberikan dampak fisiologis berupa penurunan tekanan darah, mindfulness juga mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan insomnia, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi. Berbagai bentuk intervensi seperti mindfulness breathing, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), meditasi mindfulness, mindfulness dengan deep focus music, serta kombinasi mindfulness dan self-management menunjukkan hasil yang positif dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, pendidikan kesehatan melalui media edukatif seperti e-leaflet dan program edukasi berbasis mindfulness terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam mengelola hipertensi. Oleh karena itu, mindfulness dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendukung pengendalian tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

SARAN

1. Bagi penderita hipertensi, disarankan untuk menerapkan latihan mindfulness secara rutin sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis guna membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi stres.
2. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi dan latihan mindfulness ke dalam program promosi kesehatan serta pengelolaan hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan.
3. Bagi institusi pelayanan kesehatan, perlu mengembangkan program edukasi berbasis mindfulness dan terapi nonfarmakologis lainnya sebagai upaya preventif dan promotif dalam pengendalian hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif mengenai efektivitas mindfulness terhadap pengendalian hipertensi.
5. Bagi masyarakat, penting untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan gaya hidup sehat, mengelola stres, serta memanfaatkan teknik mindfulness sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali AlKhabbaz1 , Batool M. AlMusa, E. D. E. (2022). *The Effect of Different Modalities of Mindfulness-Based Interventions on Blood Pressure* (p. Volume 10(1), 45-57).
- Amaliah Mahmudah, O. S. P. (2026). *MINDFULNESS BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI*. 8(April), 304–310.
- Anggraeni, N. S., Rahmawati, A. N., & Mariah, U. (2025). *Edukasi Mindfulness Based Stress Reduction Pada Penderita Hipertensi*. 4(3), 157–162.
- Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurharlinah, O. R., & Yani, U. J. A. (2022). *MEDITASI MINDFULNESS DENGAN DEEP FOCUS MUSIC TERHADAP TEKANAN DARAH DAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI LANJUT USIA*. 6, 566–576.
- Hartono, D., Poon, L. C., Hadar, E., Divakar, H., Mcauliffe, F., Silva, F., Dadelszen, P. Von, Mcintyre, D., Kihara, A. B., Renzo, C. Di, & Romero, R. (2023). *Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo*. 5(1), 210–218.
- Imtinani, A. I. (2023). *DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MULYOJEJO TAHUN 2022*. 4, 1510–1515.
- Lystia Ika Damayanti, T. M. (2022). *Efektifitas Penggunaan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Bahagia Kab. Bekasi Tahun 2022*. 4, 491–500.
- Mutmainna, A., Mina, W., & Isa, L. (2022). *Pengontrolan Tekanan Darah dengan Teknik Mindfulness dan Self Management pada Penderita Hipertensi Controlling Blood Pressure with Mindfulness and Self Management*. VOL 4 NO 3(x), 425–437.
- Ni Kadek Windyana Dewi, Ni Nyoman Suardan, N. K. P. (2024). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti PEMBERIAN TERAPI MINDFULNESS MENURUNKAN INSOMNIA Pendahuluan*. 10(2), 20–30.
- Nuurhidayat Jafar, Nurlaila Fitriani, Marce Marghareta Takumansang, H. H., & Ahmad4. (2025). *DIABNURSE CARE PROGRAM: MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI PEMBERDAYAAN DIABETES DAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAKASSAR*. 5(1), 90–97.
- Rismawati, I., & Isnaeni, Y. (2025). *Pengaruh terapi senam tai chi terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Desa Sukunan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta The effect of tai chi gymnastics therapy on reducing blood pressure and anxiety levels in the elderly with hypertension in Sukunan Village , Banyuraden Gamping , Sleman , Yogyakarta*. 3, 1267–1273.
- RIZKI ALJUNDI, H. H. (2024). *PENERAPAN TEKNIK ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2024*. 12(2), 382–388.
- Siregar, R. N. (2024). *Jurnal Kesmas Prima Indonesia EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI*. 8(1). <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>
- Siringo-ringo, F. P., & Ekawaty, F. (2021). *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi APPLICATION OF RESPIRATORY MEDITATION ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*. 6(2), 1–7.
- Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., Ayuningtyas, D., Dellila, J. S., & Darah, T. (2022). *EFEKTIFITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN*. 276–280.