

## Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Dodik Hartono<sup>1</sup>, Mariani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia  
Email korespondensi: [ners.dodikhartono@gmail.com](mailto:ners.dodikhartono@gmail.com)

### Abstract

Preeclampsia is a collection of symptoms or syndromes that affect pregnant women over 20 weeks of gestation with the main signs being hypertension and proteinuria. Preeclampsia is a multisystem disorder that characteristically affects 2% - 5% of pregnancies and is one of the causes of most maternal and infant deaths. Several risk factors for preeclampsia are caused by maternal age, occupation, parity, gestational age, history of hypertension and education. Mothers who have many risk factors and previously suffered from preeclampsia have a 20% risk of experiencing preeclampsia. The aim of this research is to determine the effect of mindfulness training on reducing blood pressure in preeclamptic women at the Pajarakan Community Health Center, Probolinggo Regency. This research design uses pre-experimental using the one-group pre-post test design method. The total population was 30 respondents with a sampling technique using total sampling with a total of 30 research samples. The measuring instrument uses standar operating procedures for minfulness therapy and a blood pressure obeservation sheet. Before being given the intervention, respondents had their blood pressure measured, then they were given mindfulness therapy intervention 6 times for 2 weeks, after which their blood pressure was measured again. The research results were processed with the help of SPSS 23 for Windows using the Wilcoxon statistical test. The results of the research: Blood pressure in preeclamptic mothers before being given mindfulness training was systolic blood pressure with a mean value of 148.53; median 147.50; SD 5,036; The minimum value is 141 and the maximum value is 159. Meanwhile, the diastolic blood pressure value is 137.77; median 138.00 ; SD 2,800 ; The minimum value is 130 and the maximum value is 142. Meanwhile, the blood pressure results in preeclamptic mothers after being given mindfulness training are systolic blood pressure with a mean value of 90.57; median 91.00 ; SD 3,954; The minimum value is 81 and the maximum value is 96. Meanwhile, the diastolic blood pressure value is 80.90; median 80.00 ; SD 3,680; The minimum score is 70 and the maximum score is 86. There is an effect of mindfulness training on reducing blood pressure in preeclamptic mothers at the Pajarakan Community Health Center, Probolinggo Regency with a value of  $\rho = 0.000 < \alpha = 0.05$ .

**Keywords:** Mindfulness, Blood Pressure, Preeclampsia

### Abstrak

Preeklamsia merupakan kumpulan gejala atau sindroma yang mengenai wanita hamil dengan usia kehamilan diatas 20 minggu dengan tanda utama adanya hipertensi dan proteinuria. Preeklamsia merupakan kelainan multisistem yang secara tipikal mempengaruhi 2 % - 5 % kehamilan dan salah satu penyebab terbanyak kematian ibu dan bayi. Beberapa faktor resiko kejadian preeklamsia yaitu disebabkan oleh usia ibu, pekerjaan, paritas, umur kehamilan, riwayat hipertensi dan pendidikan. Ibu yang memiliki banyak faktor resiko yang menderita preeklamsia sebelumnya memiliki resiko 20 % untuk mengalami preeklamsia. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajarakan Kabupaten Probolinggo. Desain penelitian ini menggunakan *Pra-eksperimental* dengan menggunakan metode *one-group pra-post test design*. Jumlah populasi sebanyak 30 responden dengan tehnik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah 30 sampel penelitian. Alat ukur menggunakan SOP terapi  
*Dodik Hartono, dkk., Mindfulness Terhadap penurunan tekanan darah*

mindfulness dan lembar observasi tekanan darah. Sebelum diberikan intervensi responden dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian diberikan intervensi terapi *mindfulness* sebanyak 6 kali selama 2 minggu, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Hasil penelitian diolah dengan bantuan SPSS 23 for windows menggunakan uji statistik wilcoxon. Hasil penelitian Tekanan darah pada ibu preeklamsia sebelum diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 148,53 ; median 147,50 ; SD 5,036 ; nilai minimal 141 dan nilai maksimal 159. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 137,77 ; median 138,00 ; SD 2,800 ; nilai minimal 130 dan nilai maksimal 142. Sedangkan hasil Tekanan darah pada ibu preeklamsia setelah diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 90,57 ; median 91,00 ; SD 3,954 ; nilai minimal 81 dan nilai maksimal 96. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 80,90 ; median 80,00 ; SD 3,680 ; nilai minimal 70 dan nilai maksimal 86. Ada pengaruh latihan *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo dengan nilai  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

**Kata Kunci :** Mindfulness, Tekanan Darah, Preeklamsia

## PENDAHULUAN

Preeklamsia merupakan kumpulan gejala atau sindroma yang mengenai wanita hamil dengan usia kehamilan diatas 20 minggu dengan tanda utama adanya hipertensi dan proteinuria. Preeklamsia merupakan kelainan multisistem yang secara tipikal mempengaruhi 2 % - 5 % kehamilan dan salah satu penyebab terbanyak kematian ibu dan bayi (Hikmawati, Nur Indah Purnamasari, 2021).

Secara global 76.000 wanita dan 500.000 bayi meninggal setiap tahun karena preeklamsia (Bulletin, 2020). Menurut *the American Collage of Obstetricians and Gynecologists* hipertensi dalam kehamilan dibagi menjadi preeklamsia, eklamsia, hipertensi kronik, superimposed preeklamsia dan hipertensi gestasional (Liona C Poon 1, Andrew Shennan 2, Jonathan A Hyett 3, Anil Kapur 4, Eran Hadar 5, Hema Divakar 6, Fionnuala McAuliffe 7, Fabricio da Silva Costa 8, Peter von Dadelszen 2, Harold David McIntyre 9, Anne B Kihara 10, Gian Carlo Di Renzo 11, Roberto Romero 12, 2019). Beberapa faktor resiko kejadian preeklamsia yaitu disebabkan oleh usia ibu, pekerjaan, paritas, umur kehamilan, riwayat hipertensi dan pendidikan. Ibu yang

memiliki banyak faktor resiko yang menderita preeklamsia sebelumnya memiliki resiko 20 % untuk mengalami preeklamsia. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2019, hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab terbanyak kematian ibu setelah perdarahan dengan jumlah 1.006 kasus. AKI di Indonesia masih jauh target Sustainable Development Goals (SDGs) yang memiliki target untuk menurunkan AKI berdasarkan kelahiran hidup di tahun 2030 dari 70/100.000 (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Januari 2023 di Puskesmas Pajajaran data ibu hamil yang mengalami preeklamsia sebanyak 30 responden. Dari hasil wawancara 5 orang yang mengalami preeklamsia didapatkan hasil bahwa, semua ibu hamil hanya mendapatkan terapi obat untuk menstabilkan tekanan darah dan tidak ada intervensi non farmakologis yang bisa dilaksanakan untuk mengatasi tekanan darah pada ibu hamil.

Preeklamsia merupakan komplikasi kehamilan yang cukup serius, yaitu kondisi ketika tekanan darah ibu hamil meningkat serta protein yang berlebihan dalam urine. Proses terjadinya preeklamsia sampai saat ini belum

diketahui secara pasti. Preeklampsia diperkirakan terjadi karena pengaruh multifaktorial, seperti interaksi faktor genetik dan lingkungan dari sisi maternal, paternal, dan fetus. Beberapa faktor yang dinilai paling berperan dalam patofisiologi preeklampsia adalah abnormalitas plasentasi, ketidakseimbangan faktor angiogenik, abnormalitas sistem imun maternal, serta faktor genetik. Semua mekanisme tersebut lalu menyebabkan disfungsi multiorgan pada ibu. Patofisiologi preeklampsia berawal dari kegagalan *remodelling* pada arteri spiralis ini akan mengakibatkan terjadinya iskemia pada plasenta. Peningkatan produksi protein antiangiogenik dapat disebabkan oleh terjadinya iskemia pada plasenta dan faktor proinflamasi yang turut berkontribusi pada disfungsi endotel organ target (Pirmansyah & Berawi, 2023).

Bentuk intervensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah seperti terapi tertawa, terapi massase kaki, terapi musik, herbal, akupuntur, diet DASH, penurunan berat badan dan terapi *mindfulness* yang dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri melalui latihan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* merupakan terapi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan untuk melatih seseorang lebih fokus terhadap apa yang terjadi disekitarnya. Pelatihan *mindfulness* yang dilakukan yaitu *mindfulness based stress reduction* yang merupakan terapi untuk mengurangi stress yang biasanya disertai dengan komponen meditasi dan yoga. Pelatihan *mindfulness* ini menekankan pada pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian (peristiwa yang terjadi disini dan sekarang) yang mana kegiatan ini melibatkan emosi, pikiran dan tubuh untuk membangun kesadaran diri terhadap kondisi sekarang (Agung Widiastuti et al., 2022). Menurut hasil penelitian (Anselm Doll 1, Britta K Hölzel Dodik Hartono, dkk., *Mindfulness Terhadap penurunan tekanan darah*

2, Satja Mulej Bratec 3, Christine C Boucard 4, Xiyao Xie 2, Afra M Wohlschläger 5, 2016) menunjukkan bahwa *mindfulness attention breath* (ATB) efektif dalam pengaturan regulasi emosi yang tidak menyenangkan, menurunkan aktivasi amigdala dan meningkatkan integrasi prefrontal. Penelitian lain dilakukan untuk menilai keefektifan terapi dalam mengurangi kecemasan, penerimaan diri dan tekanan darah.

Hasil penelitian (Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, 2007) mengatakan bahwa meditasi *mindfulness* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Jia-Yuan Zhang 1, Yu-Xia Cui 1, Yu-Qiu Zhou 1, 2019) yang menyatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat membuat seseorang rileks dan menurunkan stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian (Agung Widiastuti et al., 2022) mengatakan efektifitas terapi *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi menunjukkan hasil ada pengaruh, jika dilakukan secara rutin dan dilakukan sesuai dengan tata cara sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklampsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-eksperimental* dengan menggunakan metode *one-group pra-post test design* (Nursalam, 2020). Jumlah populasi penelitian ini ibu hamil yang mengalami preeklampsia sebanyak 30 responden. Menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 30 responden. Instrumen yang digunakan berupa SOP

terapi *mindfulness* dan lembar observasi tekanan darah. Sebelum diberikan terapi *mindfulness* responden dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian responden diberikan intervensi *mindfulness* yang dilakukan oleh tim peneliti sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu (1 Minggu 3 Kali Pemberian Terapi *Mindfulness*), kemudian dilakukan pengukuran post tekanan darah setelah diberikan terapi *mindfulness*. Dalam melakukan penelitian ini responden dikumpulkan di salah satu tempat pada waktu kegiatan posyandu ibu hamil. Hasil data penelitian dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*. Penelitian ini mendapatkan keterangan layak etik nomor : KEPK/201/STIKes-HPZH?VI/2023 Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

## HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pajajaran terdapat 30 responden yang mengalami preeklamsia yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden disajikan dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 1** : Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, dan Pendidikan

No	Variabel	f	%
1.	Usia		
	26-30 Tahun	9	30
	31-35 Tahun	7	23,3
	36-40 Tahun	14	46,7
2.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	18	60
	Wiraswasta	5	16,7
	Swasta	4	13,3
	PNS	3	10

3. Pendidikan		
SD	2	6,7
SLTP	8	26,7
SMA	16	53,3
PT	4	13,3

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden usia terbanyak yaitu usia 36-40 tahun sebanyak 14 responden (46,7%), berdasarkan tingkat pekerjaan yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (60%) dan berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA sebanyak 16 responden (53,3%).

## Tekanan Darah Sebelum Diberikan Latihan *Mindfulness* Pada Ibu Preeklamsia

**Tabel 2** : Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Latihan *Mindfulness* Pada Ibu Preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

No	Tekanan Darah	N	Mean	Median	SD	Min	Max
1.	Sistolik	30	148,53	147,50	5,036	141	159
2.	Diastolik	30	137,77	138,00	2,800	130	142

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai tekanan darah sebelum diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 148,53 ; median 147,50 ; SD 5,036 ; nilai minimal 141 dan nilai maksimal 159. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 137,77 ; median 138,00 ; SD 2,800 ; nilai minimal 130 dan nilai maksimal 142.

## Tekanan Darah Sesudah Diberikan Latihan *Mindfulness* Pada Ibu Preeklamsia

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Diberikan Latihan Mindfulness Pada Ibu Preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

No	Tekanan Darah	N	Mean	Median	SD	Min	Max
1.	Sistolik	30	90,57	91,00	3,954	81	96
2.	Diastolik	30	80,90	80,00	3,680	70	86

Berdasarkan tabel 3 didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai tekanan darah setelah diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 90,57 ; median 91,00 ; SD 3,954 ; nilai minimal 81 dan nilai maksimal 96. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 80,90 ; median 80,00 ; SD 3,680 ; nilai minimal 70 dan nilai maksimal 86.

## PEMBAHASAN

### Tekanan Darah Sebelum Diberikan Latihan Mindfulness Pada Ibu Preeklamsia

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai tekanan darah sebelum diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 148,53 ; median 147,50 ; SD 5,036 ; nilai minimal 141 dan nilai maksimal 159. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 137,77 ; median 138,00 ; SD 2,800 ; nilai minimal 130 dan nilai maksimal 142.

Sebelum diberikan intervensi tekanan darah pada ibu preeklamsia cenderung meningkat. Preeklamsia belum dapat ditetapkan secara pasti mengenai penyebabnya, tetapi terdapat beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya preeklamsia seperti adanya riwayat keluarga dengan preeklamsia, kehamilan multipel, indeks masa tubuh dan riwayat penyakit seperti diabetes mellitus

dan hipertensi. Menurut (Elina Situmorang<sup>1</sup>, Neti Juniarti<sup>2</sup>, Agus Riyanto<sup>3</sup>, Nurharlinah<sup>4</sup>, 2022), dari hasil penelitian cross sectional dengan p value  $< 0,05$  menyimpulkan bahwa pada usia 20 sampai 35 tahun dinyatakan ibu hamil tidak berisiko mengalami preeklamsia dan komplikasi lainnya. Sementara pada usia  $< 20$  tahun atau  $> 35$  tahun ibu hamil berisiko terjadinya preeklamsia dan komplikasi lainnya. Wanita berusia  $> 35$  tahun dimana adanya proses degeneratif sehingga pembuluh darah perifer terjadi perubahan struktural dan fungsional serta menyebabkan perubahan tekanan darah sehingga berisiko tinggi terjadi preeklamsia.

Penelitian lainnya oleh (Hikmawati, Nur Indah Purnamasari, 2021), meneliti hubungan paritas dengan preeklamsia. Hasilnya diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara paritas dengan preeklamsia (nilai signifikansi 0,023). Preeklamsia yang terjadi pada kehamilan pertama menyebabkan adanya blokir antibodi pada situs antigenik plasenta sehingga besar kemungkinan mengalami gangguan. Hal ini menyebabkan meningkatnya risiko terjadinya preeklamsia.

Kehamilan adalah waktu yang luar biasa dalam kehidupan seorang wanita, dan merupakan kehidupan baru yang misterius tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Setelah hamil, tubuh wanita mengalami banyak pengaruh, baik yang disebabkan oleh perubahan hormonal, bentuk tubuh, maupun keadaan emosi ibu hamil. Saat hamil ada komplikasi yang terjadi pada ibu hamil salah satunya yaitu preeklamsia. Preeklamsia merupakan peningkatan tekanan darah dan kelebihan protein dalam urine yang terjadi setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kecemasan, stres bahkan komplikasi yang lain yang dapat mengganggu ibu maupun

janin dalam kandungannya. Sebagai tenaga kesehatan sebaiknya selalu memberikan edukasi bagi ibu hamil salah satunya tentang preeklamsia, sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi dalam kehamilan.

### **Tekanan Darah Sesudah Diberikan Latihan Mindfulness Pada Ibu Preeklamsia**

Berdasarkan tabel 3 didapatkan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai tekanan darah setelah diberikan latihan *mindfulness* yaitu tekanan darah sistolik dengan nilai mean 90,57 ; median 91,00 ; SD 3,954 ; nilai minimal 81 dan nilai maksimal 96. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik dengan nilai mean 80,90 ; median 80,00 ; SD 3,680 ; nilai minimal 70 dan nilai maksimal 86.

Hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu preeklamsia setelah diberikan terapi meditasi *mindfulness*. Hasil penurunan rata-rata 10 sampai 15 poin. Hal ini menunjukkan terapi ini sangat baik untuk diberikan pada ibu preeklamsia yang mengalami peningkatan tekanan darah. Meditasi *mindfulness* dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merilekskan pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah dan dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh mempertahankan tekanan darah normal. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kontrol diri, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan untuk mengelola *stress* (Anselm Doll 1, Britta K Hölzel 2, Satja Mulej Bratec 3, Christine C Boucard 4, Xiyao Xie 2, Afra M Wohlschläger 5, 2016).

Selain untuk kesehatan mental, fakta lain tentang *mindfulness* telah ditemukan untuk membantu penderita

penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit kronis, gangguan tidur dan lainnya. *Mindfulness* dapat membantu pasien untuk tidak fokus pada rasa sakit yang di derita, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Jeanne Dalen 1, Bruce W Smith, Brian M Shelley, Anita Lee Sloan, Lisa Leahigh, 2010) (Utama Raditya et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lia sani, 2023) yang berjudul penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia di Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. Hasil penelitian mengatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dan tekanan darah, pada responden 1 tingkat kecemasan dari 30 menjadi 19 dan tekanan darah dari 143/90 menjadi 13/90. Pada responden 2 tingkat kecemasan dari 21 menjadi 15 dan tekanan darah dari 146/100 menjadi 130/80, pada responden 3 tingkat kecemasan dari 35 menjadi 17 dan tekanan darah dari 165/90 menjadi 130/90.

Menurut peneliti setelah diberikan terapi *mindfulness* tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu preeklamsia mengalami penurunan, hal ini disebabkan oleh pembuluh darah dan sistem saraf menjadi rileks, sehingga dapat meningkatkan aliran darah menjadi normal dan menurunkan tekanan darah. Selain itu dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh mempertahankan tekanan darah normal.

### **Analisis Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia**

Hasil uji analisis statistik menggunakan uji nonparametris yaitu uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS didapatkan hasil nilai  $p$ -value  $0,000 < \alpha = 0,005$  yang artinya H1 diterima ada pengaruh latihan *mindfulness* terhadap penurunan tekanan

darah pada ibu preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

*Mindfulness* merupakan terapi yang lebih berfokus pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian individu tidak terkait pada masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu seseorang untuk tidak menilai pengalaman yang terjadi pada dirinya serta dapat membantu seseorang untuk mencapai keadaan sadar (Wuryanasari & Subandi, 2019). Empat konsep dasar yang bekerja secara bersamaan selama latihan *mindfulness*, yaitu: kesadaran, perhatian, penerimaan, dan pengulangan (Elina Situmorang<sup>1</sup>, Neti Juniarti<sup>2</sup>, Agus Riyanto<sup>3</sup>, Nurharlinah<sup>4</sup>, 2022).

Aspek kenyamanan fisik dan psikospiritual terpenuhi melalui terapi *mindfulness*, karena meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif, mengurangi tingkat stress, menstabilkan emosi sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (Hasina et al., 2021). Jika meditasi *mindfulness* dilakukan secara teratur dan dilakukan sesuai dengan prosedur maka akan sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama bagi penderita hipertensi. Terapi ini sangat baik karena perawatan ini dilakukan tanpa banyak biaya dan dapat dilakukan di rumah (White, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Raditya Utama, 2021) yang berjudul pengaruh terapi meditasi *mindfulness* spiritual islam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Jaten. Hasil penelitian mengatakan bahwa nilai *p-value* sistolik 0,000 dan nilai *p-value* diastolik 0,000, dengan nilai sebelum intervensi 161,82 / 93,75 mmHg dan nilai sesudah intervensi 151,25 / 87,50 mmHg. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Elina Situmorang<sup>1</sup>, Neti Juniarti<sup>2</sup>, Agus Riyanto<sup>3</sup>, Nurharlinah<sup>4</sup>, 2022) yang berjudul meditasi *mindfulness* dengan *deep* Dodik Hartono, dkk., *Mindfulness Terhadap penurunan tekanan darah*

*focus music* terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi lanjut usia, hasil penelitian mengatakan bahwa terapi ini sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol dengan nilai *p-value* 0,000.

Meditasi *mindfulness* memberi efek vasodilatasi pada pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. Meditasi *mindfulness* dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah yang menurunkan tekanan darah dan juga menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh menjaga tekanan darah menjadi normal. Terapi ini sangat baik dilakukan pada ibu hamil yang mengamami preeklamsia, sehingga tekanan darah tetap terjaga dan mengurangi resiko komplikasi pada ibu hamil. Tenaga kesehatan perlu menerapkan terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan preeklamsia yang terjadi pada ibu hamil, salah satunya dengan cara mengajari terapi meditasi *mindfulness*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh ada pengaruh latihan *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu preeklamsia di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo dengan nilai  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

### Saran

Berdasar dari alasan tersebut, penelitian ini merekomendasikan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi tekanan darah pada ibu preeklamsia dengan cara melakukan terapi non farmakologis lain yang dapat menurunkan tekanan darah pada ibu preeklamsia, sehingga dapat mencegah



terjadinya komplikasi pada ibu hamil maupun janin yang ada pada kandungannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Devina Ayuningtyas, & Jasita Salma Dellila. (2022). Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 276–280.
- Anselm Doll 1, Britta K Hölzel 2, Satja Mulej Bratec 3, Christine C Boucard 4, Xiyao Xie 2, Afra M Wohlschläger 5, C. S. 6. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. *Mindful Attention to Breath Regulates Emotions via Increased Amygdala-Prefrontal Cortex Connectivity*, 1(134), 305–313.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects.*, 18(4), 211–237.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Bulletin, G. H. and P. A. P. (2020). Gestational Hypertension and Preeclampsia: ACOG Practice Bulletin, Number 222. *Gestational Hypertension and Preeclampsia: ACOG Practice Bulletin, Number 222*, 135(6). <https://doi.org/doi:10.1097/AOG.0000000000003891>.
- Elina Situmorang<sup>1</sup>, Neti Juniarti<sup>2</sup>, Agus Riyanto<sup>3</sup>, Nurharlinah<sup>4</sup>, O. R. (2022). Meditasi Mindfulness Dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampiri*, 6(1), 566–576.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4611> MEDITASI
- Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D. (2021). Mindfulness meditation based on spiritual care to reduce community anxiety due to the impact of pandemic coronavirus disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 41–46.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6487>
- Hikmawati, Nur Indah Purnamasari, R. (2021). Faktor Resiko Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(3), 192–200.
- Jeanne Dalen 1, Bruce W Smith, Brian M Shelley, Anita Lee Sloan, Lisa Leahigh, D. B. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Pilot Study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, Eating Behavior, and Psychological Outcomes Associated with a Mindfulness-Based Intervention for People with Obesity*, 18(6), 260–264.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>
- Jia-Yuan Zhang 1, Yu-Xia Cui 1, Yu-Qiu Zhou 1, Y.-L. L. 1. (2019). No Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and



- depression Title. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Prenatal Stress, Anxiety and Depression, 24(1), 51–58. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1468028>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia (M. Boga Hardhana, S.Si, MM Farida Sibuea, SKM, MSc.PH Winne Widiyanti, SKM (ed.)). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Lia sani, E. dan A. (2023). Lia Sani (2023) yang berjudul penerapan terapi mindfulness untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia di Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. Repository Poltekkes Kemenkes Bandung. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/8138/>
- Liona C Poon 1, Andrew Shennan 2, Jonathan A Hyett 3, Anil Kapur 4, Eran Hadar 5, Hema Divakar 6, Fionnuala McAuliffe 7, Fabricio da Silva Costa 8, Peter von Dadelszen 2, Harold David McIntyre 9, Anne B Kihara 10, Gian Carlo Di Renzo 11, Roberto Romero 12, M. H. 5. (2019). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) initiative on pre-eclampsia: A pragmatic guide for first-trimester screening and prevention. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) Initiative on Pre-Eclampsia: A Pragmatic Guide for First-Trimester Screening and Prevention, 145(1), 1–33. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12802>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian *Dodik Hartono, dkk., Mindfulness Terhadap penurunan tekanan darah*
- Ilmu Keperawatan (Peni Puji Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Pirmansyah, E., & Berawi, K. N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Medula*, 13(4), 575–577.
- Raditya Utama, S. T. K. dan N. R. (2021). Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- White, L. (2014). Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis. *Mindfulness in Nursing: An Evolutionary Concept Analysis*, 70(2), 282–294. <https://doi.org/10.1111/jan.12182>