



PEMBERIAN TERAPI *MINDFULNESS* MENURUNKAN INSOMNIA DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Ni Kadek Windyana Dewi¹, Ni Nyoman Suardan, Ni Komang Purwaningsih

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usaha Bali

✉ windydewi97@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkbb.145>

Abstrak

Salah satu, gangguan fisik yang paling terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi, gejala yang sering dialami pada lansia dengan hipertensi adalah kesulitan tidur atau yang disebut insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan darah yang meningkat dan gangguan insomnia yang buruk salah satunya dengan pemberian terapi *mindfulness*. Terapi *Mindfulness* merupakan intervensi berbasis kesadaran dan relaksasi, praktik *mindfulness* maupun metode relaksasi menghasilkan respons relaksasi. Penilaian insomnia pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS). Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading. Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan jumlah responden sebanyak 20 orang lansia yang mengalami tekanan darah yang meningkat dan gangguan insomnia. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Ada perbedaan yang signifikan pada insomnia lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *mindfulness* dengan Z hitung sebesar 4,472 dan nilai $p = 0,000$ (p value < 0.005), perbedaan yang signifikan pada tekanan darah *Pretest-posttest* sistolik diberikan intervensi terapi *mindfulness* dengan Z hitung sebesar 3,974, pada *Pretest-posttest* diastolik 3,983. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.

Kata Kunci: Hipertensi, Insomnia, Lansia, *Mindfulness*, Tekanan Darah

Abstract

One of the most frequent physical problems among the elderly is high blood pressure, sometimes known as hypertension. Insomnia, or difficulty sleeping, is a common symptom among elderly persons with hypertension. Insomnia is a condition in which a person has difficulty sleeping or staying asleep and frequently wakes up at night or too early. There are numerous approaches to overcoming high blood pressure and poor sleep, one of them is to provide mindfulness therapy. Mindfulness therapy is an intervention that combines awareness and relaxation techniques to induce a relaxation response. In this study, insomnia was assessed using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire. The purpose of this study was to determine the influence of mindfulness therapy on insomnia and blood pressure in

elderly people with hypertension in Banjar Sengguan Pasekan, Sading Village. This study employed a pre-experiment approach with a one-group pre-test post-test design, with a total of 20 older participants experiencing high blood pressure and insomnia. The respondents were chosen based on inclusion and exclusion criteria. The Wilcoxon test was used to compare the pretest and posttest findings. There was a substantial difference in senior insomnia before and after mindfulness therapy intervention ($Z = 4.472, p = 0.000, p < 0.005$). Meanwhile, the mindfulness therapy intervention resulted in a significant change in pre-test-post systolic blood pressure with a Z count of 3.974 and in pre-test-post diastolic blood pressure with a Z count of 3.983. As a result, it is possible to conclude that mindfulness therapy has an impact on providing mindfulness therapy on insomnia and blood pressure in elderly people with hypertension in Banjar Sengguan Pasekan, Sading Village.

Keywords: Hypertension; Insomnia; Elderly; Mindfulness; Blood Pressure

Pendahuluan

Semakin bertambahnya usia, kemampuan seseorang akan semakin menurun, baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial spiritualnya. Kelompok usia yang paling rentan mengalami penurunan kemampuan tersebut adalah lansia. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas menurut *World Health Organization* (WHO). Lansia pada umumnya sering mengalami berbagai gangguan mulai dari gangguan fisik, psikologis, sosial, sampai ke spiritualnya. Salah satu gangguan yang dialami lansia yaitu gangguan fisik. Gangguan fisik pada lansia umumnya disebabkan karena proses degeneratif. Proses degeneratif adalah proses dimana seseorang mengalami kerusakan fungsi tubuh yang disebabkan karena pola gaya hidup yang kurang baik dan faktor asupan makanan yang kurang baik (Swari, 2022).

Gangguan fisik yang paling terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi. Hipertensi adalah terjadi peningkatan pada tekanan darah secara abnormal pada pembuluh darah arteri secara terus menerus (Adam et al., 2019). Kondisi hipertensi pada lansia bisa menimbulkan beberapa macam komplikasi mulai dari fisik, psikologis maupun komplikasi lainnya. Gejala yang sering dialami pada lansia dengan hipertensi salah satunya adalah kesulitan tidur atau yang disebut insomnia. Insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun pada malam hari serta sering terbangun terlalu pagi. Kondisi tersebut akan menjadi masalah yang serius jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Junita et al., 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah (Astuti et al., 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 260 juta jiwa atau 34,1% (Febriawati et al., 2023). Prevalensi hipertensi di Provinsi Bali adalah sebesar 30,97%, jauh meningkat dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yang hanya sebesar 21,17%. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Badung menduduki urutan ke-6 dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,33% (Swari, 2022). Kejadian insomnia setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20%-40% pada orang dewasa dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Masalah kualitas tidur pada lansia di Indonesia sendiri, ditemukan ada sebanyak 50% (Rarasta & Nita, 2018).

Hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah yang abnormal yang dimana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah kebiasaan hidup atau kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam, obesitas, stress, minum alkohol dan merokok. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh pada kondisi penderita hipertensi terutama pada kelompok usia lansia

karena mengingat lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga lebih rentan terkena penyakit-penyakit dan berbagai komplikasi yang beresiko (Adam et al., 2019).

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utama R et al., 2021) yang menyatakan bahwa dengan diberikannya suatu terapi *mindfulness* sesuai dengan frekuensi yang tepat maka 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 dan Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayaningsih A et al., 2022), cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang dialami seseorang salah satunya dengan menerapkan atau melakukan terapi non-farmakologi seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT), relaksasi otot progresif, terapi relaksasi, *aromatherapy* dan terapi *mindfulness* dengan diterapkan terapi yang efisien ini nantinya insomnia atau kualitas tidur lansia, seseorang mampu berubah menjadi baik.

Berbagai keluhan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi sering menjadi hambatan dalam menjalankan kehidupannya. Salah satu keluhan yang terjadi pada lansia dengan hipertensi yaitu insomnia atau sulit tidur. Banyak terapi non farmakologis yang sudah dilakukan untuk mengatasi tekanan darah dan insomnia pada lansia penderita hipertensi seperti terapi relaksasi otot progresif, aroma terapi, brain gym, terapi akupresur, dan masih banyak lagi namun dari terapi-terapi tersebut masih terdapat kelahannya, mulai dari waktu pelaksanaan dan biaya yang diperlukan. Kelemahan tersebut menjadi sebuah inovasi bagi peneliti-peneliti untuk menciptakan suatu upaya baru dalam mengatasi permasalahan ini. Upaya yang cukup efisien waktu dan biaya yaitu salah satunya adalah terapi *mindfulness* (Situmorang et al., 2022).

Terapi *mindfulness* merupakan kemampuan mendasar yang kita semua miliki merupakan intervensi berbasis kesadaran dan relaksasi, praktik *mindfulness* maupun metode relaksasi menghasilkan respons relaksasi yaitu penurunan gairah psikofisiologis, depresi atau kecemasan, stres, tekanan darah mengurangi penderitaan pada pasien dengan kondisi medis yang sulit diobati atau kronis (Situmorang et al., 2022). *Mindfulness* ini dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasi pembuluh darah, sehingga memudahkan darah mengalir dan menurunkan tekanan darah (Agung W, 2022). Dara et al., (2021) mengatakan bahwa terapi ini dapat meningkatkan kenyamanan tidur serta menurunkan kecemasan yang berpotensi memperbaiki kualitas tidur lansia. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (Thohar S, 2018).

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi terdiri dari populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target yaitu populasi yang memenuhi kriteria sampling dan menjadi sasaran akhir penelitian yaitu seluruh lansia hipertensi yang ada di Desa Sading dengan jumlah 120 orang. Populasi terjangkau adalah populasi yang memenuhi kriteria penelitian dan biasanya dijangkau oleh peneliti dari kelompoknya yaitu seluruh lansia hipertensi di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading dengan jumlah 50 orang.

Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berada di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria sampel sebagai berikut: Kriteria inklusi

yaitu lansia yang berusia 60-75 tahun, lansia yang mengalami gangguan tidur, lansia yang mengalami hipertensi, lansia yang bersedia menjadi responden, lansia yang tidak mengalami gangguan aktivitas dan yang termasuk kriteria eksklusi yaitu lansia yang merokok, lansia yang mengalami obesitas, lansia yang mengalami gangguan jiwa, lansia yang mengonsumsi obat tidur. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one-group pretest-posttest design* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini sudah lolos uji etik dengan No : 605/EA/KEPK-BUB-2023.

Instrumen atau alat ukur insomnia menggunakan skala ordinal, dilakukan dengan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ) kuesioner ini digunakan untuk mengukur insomnia pada lanjut usia. Kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan mengenai kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas terhadap tidur, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapati mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, tidur selama enam jam dalam semalam. Dengan dikatakan normal apa bila skor skor 11-19 dinyatakan tidak ada keluhan insomnia, skor 20-27 dinyatakan insomnia ringan, skor 28-36 dinyatakan insomnia berat, skor 37-44 dinyatakan insomnia sangat berat. Instrumen atau alat ukur tekanan darah menggunakan skala interval, dilakukan dengan *Sphygmomanometer* atau tensi meter dengan jenis pegas dan stetoskop pada hasil ukur dalam satuan mmhg.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

No	Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
1	Usia	20	60	72	67,20	4,213

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata usia responden lansia yaitu 67,20 dengan usia tertinggi adalah 72 tahun dan usia terendah 60 tahun.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	7	35,0
2	Perempuan	13	65,0
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat 7 responden atau sebesar 35,0% responden berjenis kelamin laki-laki, sedangkan terdapat 13 responden atau sebesar 65,0% yang berjenis Perempuan. Dan hasil yang didapatkan dimana mayoritas responden perempuan lebih banyak dari pada responden laki-laki.

Tabel 3. Insomnia lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Mindfulness*

	Insomnia	n	%
Pretest	Tidak insomnia	0	0,0
	Insomnia ringan	5	25,0
	Insomnia berat	13	65,0
	Insomnia sangat berat	2	10,0
Posttest	Tidak insomnia	5	25,0
	Insomnia ringan	13	65,0
	Insomnia berat	2	10,0
	Insomnia sangat berat	0	0,0
Total		20	100,0
			0

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa insomnia *pretest* responden pada lansia sebanyak 5 orang atau sebesar 25,0% mengalami insomnia ringan, sebanyak 13 orang atau sebesar 65,0% mengalami insomnia sedang dan sebanyak 2 orang atau sebesar 10,0% mengalami insomnia sangat berat. Sedangkan insomnia *posttest* sebanyak 5 orang atau sebesar 25,0% mengalami tidak insomnia, sebanyak 13 orang atau sebesar 65,0% mengalami insomnia ringan dan sebanyak 2 orang atau sebesar 10,0% mengalami insomnia sedang.

Tabel 4. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Mindfulness*

Variabel		Min	Max	Median	Mean	SD
Tekanan Darah <i>Pre Test</i>	Sistolik	150	180	165,00	165,50	8,870
	Diastolik	90	110	100,00	101,75	
Tekanan Darah <i>Post Test</i>	Sistolik	135	175	145,00	147,40	8,941
	Diastolik	85	95	90,00	89,75	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa tekanan darah *pretest* sistolik rata-rata 165,50, tekanan darah *pretest* diastolik rata-rata 101,75 sedangkan tekanan darah *posttest* sistolik rata-rata 147,40, dan tekanan darah *posttest* diastolik rata-rata 89,75.

Tabel 5. Uji hipotesis Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Insomnia pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Variabel	N	Z	p-value
Insomnia Sebelum	2	4,472	0,000
Insomnia Sesudah	0		

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan pada tabel 5 diatas, menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, pada lansia yang diberikan intervensi terapi *mindfulness* didapatkan hasil insomnia dengan nilai Z hitung adalah -4.472 dengan nilai p value 0,000 (p value<0,05)

maka disimpulkan bahwa ada kolerasi yang kuat pada terpi mindfulness terhadap insomnia pada lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.

Tabel 6. Uji Hipotesis Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Variabel	N	Z	P value
Tekanan Darah <i>Pretest-posttest Sistolik</i>	20	3,974	0,000
<i>Pretest-posttest Diastolik</i>	20	3,983	0,000

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan pada tabel 6 diatas, menunjukkan hasil *uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test* pada lansia yang diberikan intervensi terapi *mindfulness* didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* sistolik dengan nilai Z hitung adalah 3,974 (Z hitung >1,960) sementara didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* diastolik dengan nilai Z hitung dalah 3,983 (Z hitung>1,960) yang menunjukkan hipotesis alternatif (Ha) diterima dan (Ho) ditolak atau terdapat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap insomnia pada lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.

1. Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi *Mindfulness* di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Hasil distribusi frekuensi insomnia sebelum diberikan intervensi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa insomnia pada lansia sebanyak 5 orang atau sebesar 25,0% mengalami insomnia ringan, sebanyak 13 orang atau sebesar 65,0% mengalami insomnia sedang dan sebanyak 2 orang atau sebesar 10,0% mengalami insomnia sangat berat. Hasil distribusi frekuensi insomnia sesudah diberikan intervensi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa insomnia pada lansia adalah insomnia sebanyak 5 orang atau sebesar 25,0% mengalami tidak insomnia, sebanyak 13 orang atau sebesar 65,0% mengalami insomnia ringan dan sebanyak 2 orang atau sebesar 10,0% mengalami insomnia sedang.

Kelompok usia lansia memang rentang mengalami kualitas tidur atau insomnia hal itu disebabkan oleh karena banyak faktor misalnya pensiun dan perubahan pola sosial, kematian, pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obat, penyakit dialami, dan perubahan irama sirkadian, dan gangguan mood, ansietas, kepercayaan terhadap tidur, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia (Adiyanti S, 2018). Cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang dialami seseorang salah satunya dengan menerapkan atau melakukan terapi non-farmakologi seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), relaksasi otot progresif, terapi relaksasi, *aromatherapy* dan terapi *mindfulness* dengan diterapkan terapi yang efisien ini nantinya insomnia atau kualitas tidur lansia, seseorang mampu berubah menjadi baik (Wijayaningsih A et al., 2022).

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti berasumsi bahwa insomnia yang buruk pada lansia mayoritas bermasalah pada bagian insomnia yaitu lamanya tidur, mimpi, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, lamanya tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur, dan terbangun dini hari. Dan setelah diberikan terapi *mindfulness* bahwa insomnia pada lansia masalah yang dialami mejadi hanya pada bagian terbangun malam hari, lamanya tidur, dan waktu untuk tidur kembali.

2. Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi *Mindfulness* di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Hasil distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan intervensi diatas dapat diambil kesimpulan dilihat bahwa tekanan darah *pretest* sistolik rata-rata 165,50, tekanan darah *pretest* diastolik rata-rata 101,75. Hasil distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan intervensi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *posttest* sistolik rata-rata 147,40, dan tekanan darah *posttest* diastolik rata-rata 89,75. Gangguan fisik yang paling terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau biasa disebut hipertensi. Hasil yang didapat pada penelitian ini (Nurhusna et al., 2018). Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik. Faktor risiko yang dapat diubah antara lain kebiasaan merokok, konsumsi serat, stres, aktivitas fisik, konsumsi garam, obesitas, kebiasaan konsumsi alkohol (Setyaningrum N & Sugiharto, 2021). Pengobatan farmakologi salah satunya adalah *beta-bloker* yang dapat memperlambat kerja jantung dan memperlebar pembuluh darah, selain dengan pengobatan nonfarmakologis seperti terapi akupuntur, terapi nafas dalam, terapi *mindfulness*, *guided imagery*. Dengan diterapkan terapi-terapi yang efisien ini nantinya tekanan darah atau hipertensi seseorang dengan keadaan batas normal (Hariyanto S, 2019).

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Raditya U et al., 2021) yang menyatakan bahwa dengan diberikannya suatu terapi *mindfulness* sesuai dengan frekuensi yang tepat maka 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. Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti berasumsi bahwa dengan diberikannya suatu terapi atau intervensi kepada responden diharapkan terjadi suatu perubahan atau penurunan tekanan darah mulai dari membiasakan diri untuk menerapkan terapi-terapi yang bermanfaat untuk mengatasi tekanan darah yang melebihi dalam batas normal yang dialaminya.

3. Pengaruh pemberian Terapi *Mindfulness* terhadap Insomnia pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Hasil penelitian menunjukkan hasil *uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test*, pada lansia yang diberikan intervensi terapi *mindfulness* dengan nilai Z hitung adalah $-4.472 >$ nilai Z tabel yaitu 1,960, dengan nilai *p value* 0,000 ($p value < 0,05$) maka yang menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima atau terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia pada lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading. Perubahan tidur yang tidak adekuat kebutuhan tidur adalah insomnia. Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Hal ini bahwa insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Sunaringtya W et al., 2018). Faktor lain yang terkait dengan insomnia adalah penyakit gastroesophageal reflux, depresi, konsumsi kafein dan merokok menjelang waktu, oleh karena itu untuk mengatasi insomnia atau kualitas tidur dengan cara terapi farmakologi ataupun nonfarmakologi salah satunya dengan cara terapi *mindfulness* terhadap penurunan insomnia pada lansia (Pratiwi B et al., 2021)

Terapi *mindfulness* ialah digunakan untuk menggambarkan sifat psikologis, latihan atau praktik (misalnya, meditasi *mindfulness*), cara atau keadaan kesadaran, dan proses psikologis,

salah satu definisi *mindfulness* yang paling sering dikutip adalah kesadaran yang muncul melalui memperhatikan dengan cara tertentu dan sengaja, pada saat yang sedang terjadi, serta tanpa menghakimi (Ikhasan A, et al 2022). Terapi *mindfulness* dapat dilakukan dengan cara mengatur jadwal rutin yang dimana dengan sikap duduk bersila di atas karpet atau matras dan dilakukan dengan poster tubuh yang tegak, dan pikiran yang tenang terapi ini dilakukan selama 30 menit. Individu yang mengalami insomnia ditandai dengan kualitas tidur yang buruk dan psikologis masalah, rentan terhadap penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, insomnia sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan yang lebih buruk, insomnia dapat diobati secara efektif melalui berbagai psikoterapi, di antaranya meditasi *mindfulness* (Purwanto et al., 2023).

Hasil pembahasan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto et al., 2023) yang mana hasil penelitiannya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi terapi *mindfulness*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *mindfulness* terhadap insomnia.

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh terapi *mindfulness* karena sebelum diberikan intervensi terapi *mindfulness* mereka cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan terapi *mindfulness* mereka akan mengalami suatu perubahan perilaku seseorang mulai dari durasi tidurnya, lama tidurnya.

4. Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness* terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading

Hasil penelitian menunjukkan *uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test* pada lansia yang diberikan intervensi terapi *mindfulness* didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* sistolik dengan nilai Z hitung adalah 3,974 (Z hitung >1,960) sementara didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* diastolik dengan nilai Z hitung adalah 3,983 (Z hitung >1,960) yang menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak atau terdapat pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia di Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading.

Lanjut usia merupakan tahap akhir di dalam perkembangan kehidupan seorang manusia, suatu proses yang mereka alami dalam hidupnya yaitu proses menua atau aging process. Proses menua menjadi proses alamiah dalam kehidupannya yang terjadi mulai dari awal seseorang hidup, dan memiliki beberapa fase yaitu anak, dewasa, dan tua. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup, stress, pola makan, dan aktivitas fisik.

Berkurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak akan memicu munculnya penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi yang terjadi pada lanjut usia dikarenakan adanya penurunan fungsi dari tubuh lansia, salah satunya pada sistem kardiovaskular. Ini terjadi karena elastisitas jaringan berkurang dan adanya penebalan dinding arteri yang mengakibatkan adanya peningkatan curah jantung. Kemudian arteri tersebut menjadi terhambat dalam mengalirkan darah, karena adanya kekakuan dan arteri yang tidak mengembang secara maksimal. Darah yang telah dipompa dengan kuat oleh jantung akan memaksakan arteri untuk memompanya. Namun dalam hal ini arteri tidak memiliki kemampuan mengalirkannya dan kemudian pembuluh darah arteri menyempit, yang akhirnya mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah yang disebut hipertensi (Nurrahmanto et al., 2021). Lansia melaporkan sering sakit kepala dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur. Hal tersebut jika tidak mendapatkan penanganan juga akan berakibat buruk bagi kesehatan lansia. Cara mengatasi permasalahan ini bisa menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologis, pengobatan nonfarmakologis

dapat dilakukan dengan cara pengaturan pola makan, semacam terapi yoga, terapi akupresur, olahraga (Priyanto S, 2018). Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia salah satunya bisa menggunakan intervensi terapi *mindfulness* (Situmorang et al., 2022)

Meditasi *mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tidak menghakimi serta kemampuan menikmati setiap pengalaman demi pengalaman, *mindfulness* yaitu keberadaan dari kesadaran yang melekat serta melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Teknik *mindfulness* merupakan teknik yang berfokus pada kondisi kesadaran dan pengalaman saat ini dengan penuh penerimaan (Aji S & Rizky R, 2022). Meditasi *mindfulness* dapat mempengaruhi 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. Terapi *mindfulness* merupakan kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. Terapi *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.

Hasil pembahasan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mariani & Dodik H, 2023) yang mana hasil penelitiannya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah intervensi terapi *mindfulness*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah.

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti berasumsi bahwa tekanan darah dapat dipengaruhi oleh terapi *mindfulness* karena sebelum diberikan intervensi terapi *mindfulness* mereka cenderung mengalami tekanan darah yang melebihi dalam batas normal yang buruk dan setelah diberikan terapi *mindfulness* mereka akan mengalami suatu perubahan perilaku seseorang mulai dari tekanan darah sistolik dalam batas normal dan tekanan darah diastolik dalam batas normal. Dimana sudah dilaksanakan intervensi dengan pengecekan tekanan darah pada lansia menggunakan alat *Sphygmomanometer* yang diukur di lengan atas kiri atau kanan pada lansia, dimana sudah dilakukan sesuai dengan frekuensi yang tepat dan terbukti mampu menciptakan suatu perubahan yaitu penurunan tekanan darah.

Kesimpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap insomnia pada lansia di banjar sengguan pasekan desa sading dengan hasil 0,000 (p value <0,005) sedangkan kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada lansia di banjar sengguan pasekan desa sading dengan hasil 0,000 (p value <0,005).

Ucapan Terima Kasih

Teima Kasih kepada Kelurahan Desa Sading, Kepada Kepala Kelian Adat Lingkungan Dajan Bingin Desa Sading, Kepada Kepala Kelian Adat Banjar Sengguan Pasekan Desa Sading yang telah mengizinkan dan membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aji S, B., & Rizky R, M. (2022). Teknik *Mindfulness* dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Astuti, (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Bimiki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2).
- Adiyanti S. (2018). Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Agung W, Ulkhasanah, Ayuningtyas, Salma Dellila. (2022). Efektifitas Terapi *Mindfulness* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. Makassar. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS) (2022)* 276-279.
- Sunaringtya W, Linda Ishariani, & Ria Agustin Wahyuningtyas. (2018). Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir dengan *Brainwave* terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Wilayah Posyandu “Sedap Malam” Pare Kediri. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(1), 76–78.
- Ikhsan A. (2022). Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Selama Pandemi. *Journal Nursing Studies*, 10(2), 15-25
- Pratiwi B, Reni Chairani, Syamsul Anwar, & Ferasinta Ferasinta. (2021). Terapi *Mindfulness* (Meditasi Dzikir) Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Journal Of Telenursing*, 3(1), 163–170.
- Nurrahmanto, F., Handayani, E., Priyanto, S., Studi Ilmu Keperawatan, P. S., & Ilmu Keperawatan, F. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Pegagan terhadap Tekanan Darah Lansia di Tersan Gede Salam Kabupaten Magelang. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 56–66.
- Priyanto S. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Sirih terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 34–42.
- Dara P., (2021). Terapi *Mindfulness* (Meditasi Dzikir) terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(1). <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2068>
- Febriawati, H., Angraini, W., Fredrika, L., Fatmawati, T., (2023). Edukasi Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. In *Jpm Jurnal Pengabdian Mandiri (Vol. 2, Issue 2)*. <http://bajangjournal.com/index.php/jpm>
- Hariyanto S. (2019). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.
- Junita, E., Virgo, G., Putri, A. D., (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Insomnia. *Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun. 116–121. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Lailatul Fitri, Riski Amalia, & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jim Fkep*, 5(4), 65–69. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Muchsin E.N, Dodik Arso Wibowo, Widyasih Sunaringtyas, & Rosyim Viky Ilmika. (2023). Tingkat

- Stres Pada Lansia yang Tidak Tinggal Serumah Denga Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 4(2), 22–28.
- Mariani & Dodik H. (2023). Terapi *Mindfulness* pada Ibu Hamil Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajarakan Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 61–66. <https://doi.org/10.55606/jpikes.V3i3.2779>
- Nurhusna, Yosi Oktarina, & Andika Sulistiawan. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 75–81.
- Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N. R. N., & Zulaekah, S. (2023). *Effect Of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy For Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2), 1–16. <https://doi.org/10.25217/0020236368800>.
- Rarasta, M., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Biomedical Journal Of Indonesia: Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 4(2). <https://doi.org/10.32539/bji.V4i2.7961>
- Raditya U , (2021). Pengaruh Terapi Meditasi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jaten. Jawa Tengah. 1 (2). *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, N., & Ropei, O. (2022). Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus* Music terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 566–576. <https://doi.org/10.31539/jks.V6i1.4611>
- Setyaningrum N, & Sugiharto. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *Seminar Nasional Kesehatan, 1790–1800*.
- Swari, (2022). Gambaran Tingkat Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Timur. Bali. *Jurnal Medika Udayana* 11(2).
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.V10i1.16086>