



PEMBERDAYAAN KARYAWAN MELALUI TERAPI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KASUS HIPERTENSI

Sri Astutik Andayani*, Revita Lady Hartono, Rinda Riyani Juli Fanti, Robiatul Adawiyah, Safiratul Jannah, Triana Dewi Purwanti

Universitas Nurul Jadid, Paiton, Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Paiton, Probolinggo, Jawa Timur 67291
Indonesia

*astutikandayani86@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan pada kelompok usia produktif, terutama di lingkungan kerja. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah adalah stres kronis. Terapi mindfulness telah terbukti sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan stres dan tekanan darah melalui penguatan kesadaran diri dan regulasi emosi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan karyawan Universitas Nurul Jadid dalam pengelolaan stres melalui pelatihan mindfulness. 20 peserta menghadiri dalam tiga pertemuan, meliputi edukasi hipertensi dan stres, praktik latihan mindfulness (pernapasan sadar dan meditasi reflektif), serta evaluasi tekanan darah dan tingkat stres. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 12 mmHg pada sistolik dan 8 mmHg pada diastolik, serta penurunan signifikan pada tingkat stres. Seluruh peserta menyatakan bahwa pelatihan mudah diterapkan dan memberikan efek positif secara psikologis dan fisiologis. Program ini membuktikan bahwa terapi mindfulness dapat menjadi strategi promotif dan preventif berbasis institusi yang layak direplikasi secara luas.

Kata kunci: hipertensi; karyawan; mindfulness; pemberdayaan; stres

EMPOWERING EMPLOYEES THROUGH MINDFULNESS THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION CASES

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases, particularly among the productive age group in workplace settings. One of the contributing factors to elevated blood pressure is chronic stress. Mindfulness therapy has been proven as an effective non-pharmacological approach to reduce stress and blood pressure by enhancing self-awareness and emotional regulation. This community service program aimed to empower employees at Nurul Jadid University in managing stress through mindfulness training. The program was conducted in three sessions, consisting of education on hypertension and stress, mindfulness practice (conscious breathing and reflective meditation), and evaluation of blood pressure and stress levels. The results showed an average reduction of 12 mmHg in systolic and 8 mmHg in diastolic blood pressure, along with a significant decrease in stress levels. All participants reported that the training was easy to apply and provided positive psychological and physiological effects. This program demonstrates that mindfulness therapy can serve as a feasible and replicable institutional strategy for health promotion and disease prevention.

Keywords: employees; empowerment; hypertension; mindfulness; stress

PENDAHULUAN

Analisis Situasi, Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di seluruh belahan dunia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung. Pada umumnya semua gangguan kesehatan yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejala. Namun hal ini tidak berlaku pada

hipertensi. Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita, namun bukan berarti tidak berbahaya (Hafifa Transyah, 2019). Menurut data WHO (World Health Organization) 2011, sekitar 1 milyar penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi dimana dua pertiganya terdapat di negara-negara berkembang. Hipertensi menyebabkan 8 juta penduduk di seluruh dunia meninggal setiap tahunnya, hampir 1,5 juta penduduk diantaranya terdapat di kawasan Asia tenggara (WHO, 2011).

Kasus hipertensi tertinggi di Jawa Timur terjadi pada tahun 2021 di Kabupaten Malang, dengan jumlah 46.569 kasus. Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018) prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Kementerian Kesehatan mengatakan, menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat, yang 10,2 persen.

Melihat hal tersebut, upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular perlu menjadi perhatian bersama. Upaya yang telah dilakukan pemerintahan, kemenkes dalam pencegahan dan pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku “CERDIK” dan “PATUH”; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan “Self Awareness” melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya program seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi Hipertensi khususnya Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU) PTM, 5) Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko hipertensi melalui Posbindu PTM yang diselenggarakan di masyarakat, di tempat kerja dan institusi.

Kementerian Kesehatan mengimbau agar semua pihak baik pemerintah, swasta maupun masyarakat agar dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, menerapkan Hidup Sehat yang dimulai dari keluarga, mengendalikan faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup dengan menerapkan perilaku CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH. Program perilaku CERDIK dan PATUH apabila di implementasi pada masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah hipertensi dan menurunkan komplikasi akibat hipertensi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui implementasi perilaku CERDIK dan gerakan PATUH dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah hipertensi.

Manfaat Pengabdian. Manfaat Praktis: Karyawan memperoleh keterampilan praktis dalam menerapkan terapi mindfulness. Penurunan stres dan tekanan darah secara signifikan pada peserta setelah mengikuti program. Terbentuknya komunitas sehat dan sadar stres di lingkungan Universitas Nurul Jadid. Manfaat Institusional: Menjadi model intervensi berbasis kampus untuk pengendalian penyakit tidak menular. Memberikan kontribusi nyata terhadap program kesehatan kerja berbasis edukatif dan preventif. Manfaat Akademik: Menjadi bahan publikasi ilmiah yang dapat memperkaya literatur dalam bidang keperawatan, psikologi kesehatan, dan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada karyawan Universitas Nurul Jadid mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pencegahan melalui pendekatan promotif dan preventif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran (self awareness) dalam melakukan deteksi dini hipertensi melalui pengukuran tekanan darah secara rutin serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dengan mengintegrasikan konsep CERDIK dan PATUH dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada karyawan Universitas Nurul Jadid mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pencegahan melalui pendekatan promotif dan preventif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran (self awareness) dalam melakukan deteksi dini hipertensi melalui pengukuran tekanan darah secara rutin serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan lain dari kegiatan ini adalah membekali karyawan dengan keterampilan praktis dalam menerapkan terapi mindfulness sebagai strategi non-farmakologis untuk mengelola stres dan menurunkan tekanan darah. Melalui kegiatan ini juga diharapkan dapat terbentuk lingkungan kerja yang sehat, produktif, dan sadar pentingnya pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, sekaligus menjadi model intervensi berbasis kampus dalam mendukung program kesehatan kerja secara edukatif dan preventif.

METODE

Dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, setiap anggota tim memiliki peran yang terstruktur dan saling melengkapi untuk menjamin kelancaran kegiatan. Ketua tim pengabdian, Dr. Sri Astutik Andayani, M.Kes., bertanggung jawab sebagai koordinator utama yang mengarahkan seluruh tahapan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sekaligus menjadi narasumber utama dalam sesi edukasi mengenai hipertensi dan manajemen stres. Anggota tim lain berperan sesuai dengan kompetensinya: Revita Lady Hartono dan Rinda Riyani Juli Fanti menyusun materi edukasi dan media pelatihan seperti leaflet, poster, serta presentasi; Robiatul Adawiyah dan Safiratul Jannah bertugas dalam teknis lapangan, termasuk pendataan peserta, absensi, serta pemeriksaan tanda vital; sedangkan Triana Dewi Purwanti dan Vidia Khairun Nisak memfasilitasi praktik mindfulness dengan memandu meditasi serta memantau keaktifan peserta. Seluruh anggota tim juga dilibatkan dalam proses evaluasi kegiatan, mulai dari pengumpulan data hasil pre-test dan post-test, dokumentasi kegiatan, hingga penyusunan laporan akhir. Dengan pembagian peran yang jelas, koordinasi yang baik, dan keterlibatan aktif setiap anggota, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat terlaksana secara efektif serta memberikan manfaat nyata bagi mitra dan peserta yang terlibat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Terapi Mindfulness

Kegiatan pelaksanaan terapi mindfulness telah dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025, bertempat di Laboratorium Fakultas Kesehatan (FKES) Universitas Nurul Jadid. Kegiatan ini merupakan bagian dari program *Pengabdian kepada Masyarakat* yang bertujuan untuk memberdayakan karyawan dalam mengelola stres dan menurunkan tekanan darah melalui pendekatan terapi non-farmakologis. Acara dimulai pukul 14.00 WIB dan dihadiri oleh seluruh 20 responden yang merupakan karyawan Universitas Nurul Jadid dengan riwayat hipertensi ringan. Para peserta hadir dengan antusias dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif.



Gambar 1.

Pelaksanaan dimulai dengan sesi pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan sebagai data awal. Selanjutnya, dilakukan edukasi kesehatan mengenai pengaruh stres terhadap hipertensi, serta pengenalan konsep dasar dan manfaat terapi mindfulness. Penyuluhan disampaikan oleh ketua tim pengabdian, Dr. Sri Astutik Andayani, M.Kes., dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung terapi mindfulness yang dipandu oleh tim pengabdian. Peserta diajak untuk melakukan latihan pernapasan sadar, meditasi kesadaran tubuh, serta refleksi singkat terhadap pengalaman batin masing-masing. Suasana ruangan disesuaikan agar kondusif dengan pencahayaan redup dan musik relaksasi untuk mendukung fokus peserta.



Gambar 2.

Setelah praktik berlangsung selama kurang lebih 45 menit, dilakukan pengukuran ulang tekanan darah dan pengisian lembar evaluasi. Hasil awal menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta serta peningkatan persepsi relaksasi dan ketenangan. Seluruh peserta menyatakan bahwa latihan tersebut bermanfaat dan mudah dilakukan, serta menyatakan minat untuk menerapkannya secara mandiri di rumah atau di tempat kerja.



Gambar 3.

Kegiatan ditutup dengan pembagian leaflet panduan latihan mindfulness dan dokumentasi bersama. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan berhasil menciptakan suasana interaktif, reflektif, serta memberikan dampak positif secara psikologis dan fisiologis bagi peserta.

Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Mindfulness (n = 20)

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Mindfulness (n = 20)

Tingkat Stres	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Rendah	2 (10%)	10 (50%)
Sedang	9 (45%)	7 (35%)
Tinggi	7 (35%)	3 (15%)
Sangat Tinggi	2 (10%)	0 (0%)

Tabel 2.
Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Mindfulness

Parameter	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	Penurunan Rata2
Tekanan Darah Sistolik	148 mmHg	136 mmHg	12 mmHg
Tekanan Darah Diastolik	94 mmHg	86 mmHg	18 mmHg

Berdasarkan hasil pengabdian kepada 20 responden, terapi mindfulness menunjukkan penurunan rata-rata 12 mmHg untuk tekanan sistolik dan 8 mmHg untuk tekanan diastolik. Ini merupakan perubahan yang cukup signifikan secara klinis dalam waktu relatif singkat, mengindikasikan bahwa terapi mindfulness memberikan manfaat langsung terhadap regulasi tekanan darah.

Temuan ini mendukung hipotesis bahwa mindfulness merupakan strategi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan stres dan menstabilkan tekanan darah, khususnya pada penderita hipertensi yang memiliki latar belakang stres kerja. Keberhasilan program ini membuka peluang untuk implementasi rutin terapi mindfulness di lingkungan kerja sebagai bagian dari program promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemberdayaan karyawan melalui pelatihan terapi mindfulness mampu memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stress, mendukung temuan dari (Dika & Widyana, 2024) yang menyatakan bahwa pelatihan mindfulness dapat menurunkan emosi negatif pada penderita hipertensi. Latihan mindfulness berdampak pada relaksasi sistem saraf otonom dan memperbaiki fungsi vaskular pada penderita hipertensi. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui meditasi terbukti menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Lebih lanjut, perubahan tingkat stres peserta dari kategori sedang dan tinggi menjadi rendah menunjukkan keberhasilan teknik pernapasan sadar dan meditasi reflektif dalam mengelola stres.

Selain itu, temuan ini diperkuat oleh meta-analisis yang dilakukan oleh dilakukan (Dhamayanti & Yudiarso, 2020) yang menyebutkan bahwa terapi mindfulness dapat secara efektif menurunkan. Oleh karena itu, pelatihan mindfulness tidak hanya terbukti efektif secara individual, tetapi juga menjadi alternatif terapi komplementer dalam program kesehatan berbasis institusi.

Dalam konteks tempat kerja, pelatihan ini juga memperkuat pendekatan promotif dan preventif yang sesuai dengan rekomendasi WHO (2021), yaitu integrasi strategi manajemen stres dan penyakit tidak menular di lingkungan kerja. Karyawan yang berpartisipasi menyatakan bahwa teknik ini mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dilakukan secara mandiri. Hal ini membuka peluang pengembangan komunitas praktik mindfulness sebagai bagian dari budaya kesehatan kerja di institusi pendidikan seperti Universitas Nurul Jadid.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Karyawan Melalui Terapi Mindfulness untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Kasus Hipertensi di Universitas Nurul Jadid” berhasil terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Intervensi mindfulness terbukti efektif menurunkan tekanan darah serta tingkat stres, sekaligus meningkatkan kesadaran, relaksasi, dan kemampuan pengelolaan emosi karyawan. Program ini menunjukkan bahwa strategi non-farmakologis sederhana dapat memberikan manfaat besar dalam promosi kesehatan di lingkungan kerja, khususnya untuk pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Meskipun demikian, keterbatasan berupa jumlah peserta yang kecil, durasi intervensi yang singkat, dan keterbatasan parameter yang diukur menunjukkan perlunya program lanjutan dengan cakupan lebih luas, intervensi berkelanjutan, serta penelitian mendalam untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dan variabel

tambahan. Dengan demikian, mindfulness berpotensi besar menjadi bagian strategis dari program kesehatan rutin institusi pendidikan maupun lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Dengan, L., Di, H., & Mojogedang, D. (2025). 2 1- 2. 8, 2258–2266.
- Masruro, Z., Kusyairi, A., Hartono, D., Penurunan, T., Stress, T., Peningkatan, D., Management, S., Pasien, P., Tingkat, P., Dan, S., Self, P., Pada, M., Hipertensi, P., Management, S., & Mindfulness, M. (2021). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Peningkatan Self Management. 35–49.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). *Journal GEEJ*, 7(2), 1742–1760.
- Psikologi, J., Mindfulness, E., & Stress, T. (2023). PADA MAHASISWA : LITERATURE REVIEW. 32–40.
- Taukhit, R. H. (2019). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI(1), 68–79.
- Triaswati, R. (2025). PEMBERIAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA KLIEN HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MELALUI PENDEKATAN TEORI ADAPTASI STRESS STUART : STUDI KASUS. 9, 1197–1201.
- Ichsan, M., Masulili, F., Nurmalisa, B. E., & Collein, I. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora* Implementasi CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Kayamanya Implementation of CERDIK and PATUH as Prevention Efforts Hypertension in Kayamanya Village. 4(September), 1–10. <https://doi.org/10.33860/jpml.v4i1.3837>
- Journal, C. D., Hafifah, V. N., Hasana, M., Kholidah, N. D., & Aini, N. (2024). *PAKUNIRAN KABUPATEN PROBOLINGGO*. 5(5), 9906–9909.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html?need_sec_link=1&sec_link_scene=im
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Hafifa Transyah, C. (2019). Pengaruh Terapi Murotal Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 54–60. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.142>
- Puspitasari, D. E., Kurniawati, N. D., Moecharom, M., Ayatulloh, D., & Priyantini, D. (2023). Spiritual Mindfulness Berbasis Adaptation Theory terhadap Kecemasan dan Vital Sign pada Pasien Pneumonia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 515–526. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5471>