



HUBUNGAN MINDFULNESS DENGAN TINGKAT STRES

**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 prevalensinya tinggi, terutama di kalangan usia produktif. Stres psikologis menjadi salah satu pemicu utama hipertensi. Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan teknik non-farmakologis yang telah terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat mindfulness dan tingkat stres pada karyawan penderita hipertensi. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 78 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner valid yang mengukur tingkat mindfulness dan stres. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. Mayoritas responden memiliki tingkat mindfulness tinggi (57,7%) dan sangat tinggi (23,1%). Tingkat stres responden mayoritas berada pada kategori rendah (46,2%) dan sedang (38,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat mindfulness dan tingkat stres ($p = 0,0097$). Terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dan stres. Semakin tinggi tingkat mindfulness, maka semakin rendah tingkat stres. Mindfulness dapat diterapkan sebagai strategi pengelolaan stres pada penderita hipertensi di lingkungan kerja.

Kata kunci: hipertensi; kesehatan kerja; mindfulness; strategi non farmakologis; stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND STRESS LEVELS

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases, especially among the productive age population. Psychological stress is a major trigger of hypertension. Mindfulness is a non-pharmacological technique proven to reduce stress and improve emotional balance. This study aims to examine the relationship between mindfulness levels and stress levels among employees with hypertension. This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 78 respondents were selected using simple random sampling. Data were collected through validated questionnaires measuring mindfulness and stress levels. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The majority of respondents had high (57.7%) and very high (23.1%) levels of mindfulness. Most reported low (46.2%) and moderate (38.5%) stress levels. The Chi-Square test revealed a significant relationship between mindfulness and stress levels ($p = 0.0097$). There is a significant relationship between mindfulness and stress. Higher mindfulness is associated with lower stress levels. Mindfulness can be applied as a stress management strategy for individuals with hypertension in workplace settings.

Keywords: health psychology; hypertension; mindfulness; non-pharmacological therapy; stress

PENDAHULUAN

Kasus hipertensi tertinggi di Jawa Timur terjadi pada tahun 2021 di Kabupaten Malang, dengan jumlah 46.569 kasus. Berdasarkan hasil (Riskesmas, 2018) prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesmas 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.

Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap hipertensi, yang seringkali tidak menunjukkan gejala awal yang signifikan, menyebabkan banyak individu menyepelekan penyakit ini. Prevalensi hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya di Indonesia berada di angka 32% dari total penduduk. Dengan contoh kasus di Puskesmas Kanigaran Kota Probolinggo, hasil penelitian tingkat kepatuhan pasien bahwa sebanyak 13,9% dari responden memiliki tingkat kepatuhan rendah, 47,4% dari responden memiliki tingkat kepatuhan sedang, dan 38,7% dari responden memiliki tingkat kepatuhan tinggi. Tingkat kepatuhan pengobatan pasien hipertensi di puskesmas kanigaran kota probolinggo memiliki tingkat kepatuhan yang sedang terhadap pengobatannya dengan rate kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatannya sebesar 47,4%.

Prevalensi hipertensi yang tinggi dan cenderung meningkat menjadi penyebab utama penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lainlain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersamaan (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi.

Terapi mindfulness dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri. Pelatihan mindfulness yang dilakukan yaitu mindfulness based stress reduction yang merupakan terapi untuk mengurangi stress yang biasanya disertai dengan komponen meditasi dan yoga. Meditasi mindfulness dapat mempengaruhi system 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 menjadi intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk menjadi pasien hipertensi mengelola stres dan meningkatkan perilaku Kesehatan mereka. Dengan strategi implementasi yang tepat, mindfulness dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi dilayanan Kesehatan primer.

Sebuah riset terbaru juga menunjukkan hasil yang sama bahwa meditasi mindfulness mempunyai efektifitas dalam mengatasi stress dan meningkatkan kualitas hidup. Strategi mindfulness telah disarankan sebagai teknik yang berguna untuk meningkatkan ketahanan, mengurangi kelelahan dan menyembuhkan diri sendiri, untuk penyedia layanan Kesehatan di lingkungan paliatif (Jimenez-picon et al 2021). Terapi mindfulness sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi (Bogels, Hellmans, Deursen, Romer, & Van der Meulen, 2014). Terapi mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2020)

Mindfulness merupakan suatu teknik atau pendekatan psikologis yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi. Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan mindfulness sebagai “paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally”. Dalam praktiknya, mindfulness bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap pengalaman hidup saat ini, yang diyakini dapat menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup. Mindfulness dapat diterapkan dalam bentuk pelatihan seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah, kecemasan, serta meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan kondisi kronis termasuk hipertensi (Hartono & Mariani, 2023).

Stres adalah suatu respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau ancaman yang dirasakan individu. Pada penderita hipertensi, stres dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Sanger & Lainsamputty, 2022). Penanganan stres menjadi salah satu strategi penting dalam pengelolaan hipertensi secara holistik. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala jelas namun dapat memicu komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal (Kemenkes, 2024). Faktor risiko hipertensi meliputi usia, genetik, gaya hidup, dan stres emosional (Rahmadhani, 2021).

Berbagai studi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada penderita hipertensi. Sebuah penelitian oleh Romadhani & Hadjam (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan skor stres secara bermakna. Sumarni et al. (2024) juga menemukan bahwa mindfulness meningkatkan pengendalian emosi dan relaksasi fisiologis yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, pendekatan mindfulness dapat memodifikasi persepsi terhadap stresor, meningkatkan toleransi terhadap ketidaknyamanan, dan mengurangi respons reaktif yang memperparah stres (Hakim et al., 2023). Oleh karena itu, mindfulness dinilai sebagai metode non-farmakologis yang potensial dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik observasional dengan desain cross-sectional, di mana variabel independen (mindfulness) dan variabel dependen (tingkat stres) diukur secara bersamaan dalam satu waktu tanpa adanya intervensi dari peneliti. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstandar yang dapat diukur secara numerik. Analisis dilakukan dengan uji statistik, seperti uji Chi-Square untuk analisis bivariat dan regresi logistik untuk analisis multivariat. Hasilnya dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, dalam hal ini karyawan Universitas Nurul Jadid yang menderita hipertensi. Paradigma ini juga mendukung pengujian hipotesis secara sistematis dan memungkinkan untuk menarik kesimpulan berbasis bukti mengenai hubungan antara mindfulness dan stres pada penderita hipertensi.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni 2025 dengan durasi selama tiga bulan, yang mencakup persiapan instrumen, pengambilan data, analisis data, dan penyusunan laporan. Tempat penelitian adalah Universitas Nurul Jadid, Paiton, Kabupaten Probolinggo. Subjek penelitian adalah karyawan Universitas Nurul Jadid yang memenuhi kriteria penelitian kriteria inklusi. Data Primer Diperoleh langsung dari responden (karyawan Universitas Nurul Jadid). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dijaga melalui penggunaan kuesioner terstandar yang telah diuji sebelumnya. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstandar yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,227) sehingga dinyatakan valid.

Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,872 untuk kuesioner mindfulness dan 0,889 untuk kuesioner stres, yang keduanya berada di atas ambang batas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Katagori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	62	79,5
	Perempuan	16	20,5
Usia	30-39	28	35,9
	40-49	34	43,6
	>50	16	20,5
Pendidikan	SLTA	22	28,2
	Sarjana	40	51,2
	Magister	16	20,5

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (79,5%) dan berada dalam rentang usia produktif, khususnya 40–49 tahun (43,6%), serta memiliki latar belakang pendidikan sarjana (51,3%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap kehidupan dewasa madya dengan tingkat pendidikan menengah-tinggi, yang berpotensi memiliki pemahaman lebih baik terhadap konsep self-care dan pendekatan psikologis seperti mindfulness.

Tabel 2.
Frekuensi Tingkat Mindfulness

Tingkat Mindfulness	f	%
Rendah	5	6,4
Sedang	10	12,8
Tinggi	45	57,7
Sangat Tinggi/Optimal	18	23,1

tingkat mindfulness pada sebagian besar responden berada pada kategori tinggi (57,7%) dan sangat tinggi (23,1%), dengan total 80,8% responden menunjukkan mindfulness yang baik. Ini mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kapasitas yang relatif kuat dalam menyadari dan mengelola emosi serta pengalaman secara sadar dan tanpa penghakiman.

Tabel 3.
Frekuensi Tingkat Stress

Tingkat Stres	f	%
Rendah	36	46,2
Sedang	30	38,5
Tinggi	10	12,8
Sangat Tinggi	2	2,6

tingkat stres responden sebagian besar berada dalam kategori rendah (46,2%) dan sedang (38,5%), total mencapai 84,7%. Hanya sebagian kecil responden yang mengalami stres tinggi hingga sangat tinggi (15,4%).

Tabel 4.
Hasil Uji Chi-Square Hubungan antara Mindfulness dan Tingkat Stres

Test	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Chi-Square	21.75	9	0.0097

Berdasarkan hasil uji Chi-Square di atas diperoleh nilai $\chi^2 = 21,75$ dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi (p) = 0,0097. Karena $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat mindfulness dan tingkat stres responden. Artinya, semakin tinggi tingkat mindfulness yang dimiliki seseorang, maka cenderung memiliki tingkat stres

yang lebih rendah. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa mindfulness berperan dalam menurunkan stres secara bermakna pada individu dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat mindfulness dan tingkat stres pada penderita hipertensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,0097$. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh kuat dalam menurunkan tingkat stres psikologis. Mindfulness berperan sebagai mekanisme pengatur emosi dan respon tubuh terhadap stresor, yang pada akhirnya mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.

Penemuan adanya korelasi signifikan antara mindfulness dan tingkat stres ($p = 0,0097$) sejalan dengan (Masruro et al., 2021) dalam *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia* melaporkan bahwa meditasi mindfulness signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri (self-management) pada pasien hipertensi di Desa Liprak Wetan, Probolinggo. Setelah intervensi menggunakan desain one-group pre-post, skor stres merosot hingga $\rho = 0,000$. (Situmorang et al., 2022) melaporkan dari *Jurnal Keperawatan Silampiri* bahwa meditasi mindfulness dengan deep focus music menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan/stres pada lansia hipertensi, dengan p-value signifikan ($p = 0,000$)

Kajian sistematis dan meta-analisis oleh (Chen et al., 2024) menguatkan bahwa intervensi mindfulness, termasuk MBSR dan MB-BP, efektif dalam mengurangi stres pada individu dengan hipertensi atau kondisi prehipertensi. Hasil ini mempertegas bahwa latihan kesadaran menurunkan reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan coping, sehingga memberikan dasar ilmiah kuat atas hubungan statistik yang ditemukan dalam penelitian ini. Sebuah uji kendali acak (RCT) pada studi MB-BP menunjukkan bahwa program mindfulness berhubungan dengan penurunan tekanan darah klinis pada kelompok prehipertensi/hipertensi dibanding kontrol ($p < 0,05$) Walau fokus utamanya fisiologi, program ini juga memuat aspek regulasi emosi—sebuah jalan tengah antara mindfulness dan pengurangan stres. Ini relevan dengan hasil uji Chi-Square yang menegaskan karena semakin tinggi mindfulness, semakin rendah stres yang dilaporkan (Loucks et al., 2019).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat mindfulness dan tingkat stres pada karyawan penderita hipertensi di Universitas Nurul Jadid, di mana tingkat mindfulness yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah. Mindfulness terbukti sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk pengelolaan stres di lingkungan kerja dan berpotensi diintegrasikan dalam program promotif dan preventif kesehatan karyawan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti hanya dilakukan pada satu institusi, menggunakan desain cross-sectional, serta mengandalkan kuesioner self-report yang rentan bias. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau uji eksperimental diperlukan untuk menguatkan bukti kausal. Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya pengembangan program mindfulness berbasis komunitas, pelatihan berkelanjutan, dan pembentukan kelompok dukungan sebaya untuk menjaga konsistensi praktik mindfulness di kalangan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1), 1–13.

<https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>

- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-based blood pressure reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PLoS ONE*, *14*(11), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223095>
- 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.
- 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>
- Candra, I. W. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, *24*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>
- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-based blood pressure reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PLoS ONE*, *14*(11), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223095>
- 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.
- 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>
- Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *15*(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Hartono, D., & Mariani. (2023). Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo. *Professional Health Journal*, *5*(1), 210–218. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.619>
- Widiawati Retnoningtias, D., & Hardika, I. R. (2021). Menurunkan Infertility-Related Stress dengan Program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *13*(1), 63–82. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art6>