

UPAYA PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MELALUI MINDFULNESS SPIRITUAL

BLOOD PRESSURE CONTROL EFFORTS THROUGH SPIRITUAL MINDFULNESS

Dewi Nur Sukma Purqoti*, Dian Istiana, Baiq Rulli Fatmawati, Supriyadi

INkes Yarsi Mataram

*Corresponding author purqotidewi87@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Upaya pengendalian tekanan darah tidak hanya dilakukan melalui intervensi farmakologis, tetapi juga pendekatan nonfarmakologis yang berbasis spiritual. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah melalui latihan mindfulness spiritual. Metode pelaksanaan: Sasaran kegiatan adalah warga dusun gubuk baru sejumlah 18 orang, warga dikumpulkan, kemudian dilaksanakan penyampaian materi serta aplikasi teknik Latihan mindfulness berbasis spiritual. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 4 sesi yaitu: tahap satu mengukur tekanan darah responden, tahap ke dua penyampaian materi, tahap ke tiga aplikasi Latihan mindfulness berbasis spiritual, tahap keempat evaluasi pemahaman warga terkait materi yang sudah disampaikan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness spiritual memberikan dampak positif dan dapat direkomendasikan sebagai strategi pendukung dalam manajemen hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, mindfulness spiritual, pengendalian tekanan darah,

ABSTRACT

High blood pressure is one of the health problems whose prevalence continues to increase and is a major risk factor for cardiovascular disease. Efforts to control blood pressure are carried out not only through pharmacological interventions but also spiritual-based nonpharmacological approach. This community service activity aims to enhance the community's ability to control blood pressure through spiritual-based mindfulness exercises. Implementation method: The target of this activity was 18 residents of Gubuk Baru hamlet. The residents were gathered, and then the material was presented along with the application of spiritual-based mindfulness exercise techniques. The stages of this activity were divided into four sessions: the first stage involved measuring the respondents' blood pressure, the second stage was the presentation of the material, the third stage involved the application of spiritual-based mindfulness exercises, and the fourth stage was the evaluation of the residents' understanding of the material presented. The results of this study indicate that spiritual mindfulness exercises have a positive impact and can be recommended as a supportive strategy in hypertension management.

Keywords: hypertension, spiritual mindfulness, blood pressure control.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Upaya pengendalian tekanan darah tidak hanya dilakukan melalui intervensi farmakologis, tetapi juga pendekatan nonfarmakologis yang berfokus pada pengelolaan stres dan keseimbangan emosional dalam hal dengan pendekatan spiritual.

Seseorang dengan karakteristik spiritual positif cenderung mampu untuk mengartikan sakit sebagai hal positif sehingga dapat memunculkan motivasi bagi dirinya untuk berupaya segera keluar dari keadaan sakitnya sedangkan Seseorang dengan karakteristik spiritual negatif memiliki kecenderungan menganggap sakit sebagai hal yang buruk atau negatif sehingga dia akan mengalami kesulitan untuk memotivasi dirinya sendiri untuk segera sembuh, biasanya diikuti dengan perasaan putus asa dan pasrah tanpa usaha.

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) diperkirakan sampai tahun 2025 tingkat terjadinya tekanan darah tinggi akan bertambah 60%, dan akan mempengaruhi 1,56

milyar penduduk di seluruh dunia . Dikatakan hipertensi apabila terjadinya peningkatan systole dan diastole dari individu dimana tekanan darah berfluaksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah, Dkk 2021). Penyakit hipertensi sering disebut silent killer karena tidak memberikan gejala khas, tetapi bisa meningkatkan kejadian stroke, serangan jantung, penyakit ginjal kronik bahkan kebutaan jika tidak dikontrol dan dikendalikan dengan baik (Siska, 2023).

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik, betabloker, & vasodilator yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja & tingkat kepatuhan. Penanganan non farmakologis berupa modifikasi gaya hidup, aktifitas fisik, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, pendekatan spiritual dan dengan cara herbal. dalam hal ini pendekatan spiritual yang di gunakan berupa mindfulness spiritual. Latihan mindfulness berbasis spiritual ini diharapkan dapat membawa rasa selalu diawasi oleh Tuhan, introspeksi, penerimaan, menyerah (pasrah), memohon bantuan Tuhan Yang Maha Esa dan semangat nurani untuk mendorong pelakumelakukan perbuatan baik (Wahyuningsih, 2019).

BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan masyarakat dusun Gubuk Baru terkait teknik pengendalian tekanan darah melalui teknik Latihan mindfulness berbasis spiritual. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada 10 Oktober 2024 di rumah kader dusun gubuk baru selama satu hari, pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat memberikan materi melalui fasilitas proyektor,LCD, dan perangkat pendukung lainnya dan mendemonstrasikan teknik Latihan mindfulness berbasis spiritual ini. Metode digunakan dengan metode ceramah, diskusi, dan aplikasi.

Sasaran kegiatan adalah warga dusun gubuk baru sejumlah 18 orang, warga dikumpulkan, kemudian dilaksanakan penyampaian materi serta aplikasi teknik Latihan mindfulness berbasis spiritual ini. Adapun tahapan dalam kegiatan ini sebagai berikut: tahap awal penyusunan proposal kegiatan: jadwal dan materi, tahap ke dua koordinasi dengan pihak kadus, tahap ke tiga koordinasi dengan kader kesehatan untuk mengumpulkan warga sesuai jadwal yang sudah disusun dalam proposal kegiatan. Untuk tahapan pelaksanaannya dibagi menjadi 4 sesi yaitu: tahap satu mengukur tekanan darah responden, tahap ke dua penyampaian materi, tahap ke tiga aplikasi Latihan mindfulness berbasis spiritual, tahap keempat evaluasi pemahaman warga terkait materi yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum Lokasi pengabdian

Lokasi pengabdian dilaksanakan di Dusun Gubuk Baru Desa Banyumulek, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Sasaran kegiatan adalah warga dusun gubuk baru sejumlah 18 orang, adapun tahapan dalam kegiatan ini sebagai berikut: tahap awal penyusunan proposal kegiatan: jadwal dan materi, tahap ke dua koordinasi dengan pihak kadus, tahap ke tiga koordinasi dengan kader kesehatan untuk mengumpulkan warga sesuai jadwal yang sudah disusun dalam proposal kegiatan. Untuk tahapan pelaksanaannya dibagi menjadi 4 sesi yaitu: tahap satu mengukur tekanan darah responden, tahap ke dua penyampaian materi, tahap ke tiga aplikasi Latihan mindfulness berbasis spiritual, tahap keempat evaluasi pemahaman warga terkait materi yang sudah disampaikan

Table 1. Tekanan darah responden

NO	NAMA	USIA	JK	PENDIDIKAN	TD
1.	S	35	P	SMP	170/90
2.	S	37	L	SMA	160/80
3.	S	49	P	SD	180/100
4.	S	49	P	SD	180/100
5.	M	49	P	SD	190/90
6.	R	48	L	SD	180/100

NO	NAMA	USIA	JK	PENDIDIKAN	TD
7.	M	48	L	SD	180/110
8.	N	36	P	SMP	170/90
9.	B N	36	P	SMA	180/100
10.	M	45	P	SD	160/90
11.	S	37	P	SD	150/90
12.	S	42	L	SMP	180/90
13.	M	43	L	SD	170/90
14.	S	48	P	SD	180/100
15.	M	45	P	SD	180/110
16.	N	45	P	SMP	170/90
17.	R	45	L	SMA	190/100
18.	R	41	P	SMP	180/100

Berdasarkan table di atas dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang menderita hipertensi yaitu usia 41-50 tahun. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system renin-angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah hipertensi. Nuraeni (2019).

Menurut Sekar dkk (2021) usia 30-50 tahun beresiko tinggi untuk terserang penyakit hipertensi primer, hal ini terjadi karena adanya perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita dkk (2018) tentang Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang, dimana terdapat hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi dengan p value =0,00 < 0,05. Pada kegiatan ini responden mayoritas berjenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 12 orang (67%). perempuan lebih rentan mengalami stress seperti yang di ketahui perempuan lebih sering memikirkan suatu masalah secara berlebihan, apabila tidak menemukan jalan keluar untuk masalah tertentu maka ia akan menjadi stress, juga menyebabkan perempuan menjadi terlarut dalam masalah tersebut, hal inilah yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Yahya (2022). Pendidikan responden mayoritas pendidikan tingkat SD dengan jumlah 10 orang (56%).

Menurut Eva (2023) tingkat pendidikan dapat dibedakan berdasarkan tingkatan-tingkatan tertentu seperti Pendidikan dasar awal selama 9 tahun meliputi SD/ sederajat, SLTP/ sederajat, Pendidikan lanjut yaitu Pendidikan menengah minimal 3 tahun meliputi SMA atau sederajat dan Pendidikan tinggi meliputi diploma, sarjana, magister, doktor dan sepesialis yang Peneliti berasumsi Banyaknya pasien penderita hipertensi di RSUD dr. Doris Sylvanus tepatnya instalasi rawat jalan memiliki pendidikan rendah, terjadinya hipertensi disebabkan oleh faktor kurangnya pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dari cara pencegahan, gejala dan penyebab-penyebab hipertensi dan juga responden mengatakan bahwa mereka tidak melakukan deteksi dini mengenai hipertensi.



Gambar 1. Foto kegiatan pelaksanaan

Hasil evaluasi didapatkan respon positif warga saat mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Mindfulness merupakan suatu latihan yang dilakukan seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan. Mindfulness diadopsi oleh agama-agama yang ada di dunia untuk mengatasi berbagai masalah maupun sebagai bentuk ritual keagamaan untuk lebih fokus mendekatkan diri pada Tuhan atau Pencipta, baik masalah kesehatan fisik maupun psikologis melalui pendekatan spiritual. Agama yang pertama kali menjadikan mindfulness sebagai sebuah latihan dalam ritual keagamaan yaitu agama Budha dan Hindu. Bentuk latihan mindfulness dibarengi dengan meditasi dan ritual agama lainnya. Mindfulness sejatinya juga tidak lepas dari Islam dimana latihan mindfulness membantu umat Islam untuk lebih mendekatkan diri pada Allah SWT. Mindfulness spiritual Islam didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Maha kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah SWT) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT (Dwidiyanti, et al. 2018). Seseorang menerima kondisi yang dialami dengan penuh lapang dada, menemukan maksud serta tujuan dan cara untuk memecahkan masalah yang dihadapi sesuai dengan aturan Islam. Individu yang mindful melakukan sesuatu dengan penuh kesadaran dan berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan lancar, hasil evaluasi didapatkan respon positif warga saat mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan bagi warga yang ikut sebagai peserta kegiatan pengabdian dalam Upaya pengendalian tekanan darah melalui Teknik pendekatan spiritual yaitu Latihan Mindfulness spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwidiyanti, et al. (2018). Gambaran Risiko Gangguan Jiwa pada Korban Bencana Alam Gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat.
- Eva P.B. (2023) Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. Vol.9, NO.9 (124 – 130)
- Fauziah, Dkk (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Ilmu Keperawatan Stikes Perintis Sumatera Barat. Rineka Cipta: Medan.
- Istiana, d., purqoti, d. N. S., romadhonika, f., & Pusparini, M. (2021). Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Terapi Shalat Dhuha. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 69-76
- Nita widjaya, Dkk 2018. Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. 26 (3) : 131-138
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1.
- Sekar S.C.D, Dkk. (2021). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD PUSKESMAS Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara
- Siska (2023). Pengaruh Mengonsumsi Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Vol. 12, No. 4 (1 – 6)
- Wahyuningsih, F. E., Sofro, M. A. U., & Dwidiyanti, M. (2019). Spiritual well being of breast cancer patients undergoing chemotherapy through Mindfulness Based Spiritual.
- Yahya H. (2022) Pengaruh Pemberian Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Lembang Kadundung Kecamatan Masanda Kabupaten Tana Toraja Tahun 2022. Hal 1 - 14