

MEDITASI *MINDFULNESS* DENGAN *DEEP FOCUS MUSIC* TERHADAP TEKANAN DARAH DAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI LANJUT USIA

Elina Situmorang¹, Neti Juniarti², Agus Riyanto³, Nurharlinah⁴, Oop Ropei⁵
Universitas Jenderal Achmad Yani^{1,3,4,5}
Universitas Padjadjaran²
elinasitumorang0@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas meditasi mindfulness dengan deep focus music terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi lanjut usia di Panti Werdha Sukabumi. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan non-equivalent control group dengan pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua jenis kelamin perempuan 17 orang (100%) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, umur 60-70 tahun 8 orang (47,1%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 6 orang (35,3%), umur > 70 tahun 9 orang (52,9%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (64,7%) pada kelompok kontrol, tidak memiliki penyakit penyerta pada kelompok intervensi 12 orang (70,6%) dan kelompok kontrol 14 orang (82,4%), memiliki penyakit penyerta pada kelompok intervensi 5 orang (29,4%) dan kelompok kontrol 3 orang (17,6%), tidak minum obat ramuan hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 17 orang (100%), dan tidak ada melakukan latihan fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 17 orang (100%). Simpulan, mindfulness dengan deep focus music efektif terhadap tekanan darah sistolik dan tingkat stres sedangkan pada tekanan darah diastole tidak terdapat pengaruh meditasi mindfulness dengan deep focus music di Panti Werdha Sukabumi.

Kata Kunci: Deep Focus Music, Hipertensi, Lanjut Usia, Meditasi Mindfulness, Stres

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of mindfulness meditation with deep focus music on blood pressure and stress in elderly hypertensive patients at the Sukabumi Nursing Home. This research is a quasi-experimental study with a non-equivalent control group with a pretest and posttest. The results showed that all sexes were female, with 17 people (100%) in the control and intervention groups aged 60-70. Eight people (47.1%) were in the intervention group and the control group, six people (35.3%) aged > 70 years, nine people (52.9%) in the intervention group, and 11 people (64.7%) in the control group, had no comorbidities in the intervention group 12 people (70.6%). The control group, 14 people (82, 4% 5), had comorbidities. In the intervention group, five people (29.4%). The control group, three people (17.6%), did not take hypertension herb medicine, and the intervention group and the control group, 17 people (100%). No physical exercise was done in the intervention group, and in the control group, 17 people (100%). In conclusion, mindfulness with deep-focus music effectively affects systolic

blood pressure and stress levels. In contrast, on diastolic blood pressure, mindfulness meditation with deep focus music at the Sukabumi Nursing Home has no effect.

Keywords: Deep Focus Music, Hypertension, Elderly, Mindfulness Meditation, Stress

PENDAHULUAN

Usia yang semakin meningkat sering menyebabkan beberapa penyakit krosis, salah satunya adalah hipertensi dimana penebalan dinding aorta dan pembuluh darah besar meningkat dan elastisitas pembuluh darah menurun sesuai umur dan salah satu faktor risiko terpenting untuk penyakit kardiovaskular, yang dianggap sebagai kondisi medis dengan risiko kematian tinggi di dunia menurut (WHO) (Conversano et al., 2021). Efek dari stres dan depresi juga menyebabkan hipertensi yang merupakan aktivasi akut dan kronis dari sistem saraf simpatis, yang menyebabkan individu kecenderungan perburukan pada tekanan darah (Márquez et al., 2018). Penyakit yang beresefektifitas dari hipertensi yaitu perdarahan otak, stroke, dan penyakit jantung iskemik, hipertensi juga meningkatkan risiko mengembangkan penyakit Alzheimer atau demensia (Wright et al., 2021).

Hipertensi merupakan merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian (Permata et al., 2021; Sartika et al., 2020). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi) dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2022).

Menurut WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengidam hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan hipertensi (Andri et al., 2022; Sartika et al., 2020). Secara global, populasi dengan usia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 % pada tahun 1990 menjadi 703 juta jiwa (9%) pada tahun 2019 dan jumlah ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,5 miliar (16%) pada tahun 2050.

Hipertensi disebut juga “the silent killer” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Hipertensi tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, tetapi dapat dikendalikan dengan pengobatan hipertensi, kontrol tekanan darah dapat berupa terapi farmakologis dan non-farmakologis, pengurangan tekanan darah tinggi dikaitkan dengan penurunan risiko pengembangan penyakit kardiovaskular, *Asosiasi Jantung Amerika* meninjau efektivitas pendekatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah, termasuk terapi perilaku, seperti yoga, meditasi transendental (TM), meditasi *mindfulness*, akupunktur, teknik relaksasi, *biofeedback*, dan latihan aerobik (Conversano et al., 2021).

Meditasi *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 (Mikolasek et al., 2018). Meditasi *mindfulness* program 8 minggu biasanya berisi praktik formal (meditasi pemindaian tubuh, meditasi duduk, yoga hatha, dan meditasi jalan) dan praktik informal (kesadaran akan peristiwa sehari-hari yang menyenangkan/tidak menyenangkan, komunikasi antar pribadi, pikiran/emosi yang berulang, dan hubungannya dengan sensasi tubuh (Conversano et al., 2021). Inti dari teori *mindfulness*

adalah empat konsep dasar yang bekerja dan terjadi secara bersamaan selama latihan *mindfulness*: kesadaran, perhatian, penerimaan, dan pengulangan (Wright et al., 2021).

. Pedoman *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)* menekankan pentingnya gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi dan menyoroti perlunya dimasukkannya komponen non farmakologis dalam program pengobatan (Conversano et al., 2021). Penelitian yang masih sedikit terhadap meditasi *mindfulness* sehingga menjadi kelemahan dalam penelitian, tetapi terdapat efektifitas sangat signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistol (Conversano et al., 2021). Kombinasi terapi musik dengan *mindfulness* dengan tujuan penelitian ini menganalisis efektifitas meditasi dengan jenis *deep focus music* terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi lanjut usia di Panti Werdha Sukabumi. Penelitian ini melakukan intervensi terhadap lanjut usia untuk mengeksplorasi penggunaan *mindfulness* dengan *deep focus music* untuk manajemen penyakit kronis, dan bagaimana menggunakan praktik untuk mempromosikan kesejahteraan pribadi untuk perawatan klinis yang lebih baik.

Peneliti melakukan intervensi 90 menit setiap perlakuan pada hari Sabtu dipagi hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan dipagi hari dimana lonjakan tekanan darah pagi telah didefinisikan sebagai perbedaan antara tekanan darah rata-rata selama 2 jam setelah bangun dan baik rata-rata selama 2 jam sebelum bangun atau rata-rata tekanan darah malam terendah dimana beberapa laporan mengaitkan peningkatan tekanan darah pagi yang berlebihan pada ABPM dengan peningkatan risiko kejadian CVD (Muntner et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dengan *quasi eksperiment* dengan *non-equivalent control group* dengan pre-test dan post-test. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang dilakukan tindakan intervensi meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* sedangkan pada kelompok kontrol sebagai pembandingan tidak dilakukan tindakan intervensi. Dalam desain penelitian ini pengukuran pertama (pretest) terhadap sampel yang akan dipilih secara *accidental*. Sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang lanjut usia penderita hipertensi dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan *Mindfulness* dengan *deep focus music* diberikan kepada kelompok intervensi selama dua bulan 8 kali pertemuan. Data dianalisis yang digunakan disesuaikan dengan uji normalitas, uji statistik yaitu Mann-Whitney dengan signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Penyakit Penyerta, Obat Ramuan Hipertensi, dan Latihan Fisik pada Lanjut Usia dengan Hipertensi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin				
Perempuan	17	100%	17	100%
Umur				
60-70	8	47,1	6	35,3
>70	9	52,9	11	64,7

Penyakit penyerta				
Tidak ada penyakit penyerta	12	70,6	14	82,4
Ada penyakit penyerta	5	29,4	3	17,6
Obat ramuan hipertensi				
Tidak ada obat ramuan	17	100	17	100
Latihan fisik				
Tidak ada latihan fisik	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan reponden semua jenis kelamin perempuan 17 orang (100%) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, umur 60-70 tahun 8 orang (47,1%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 6 orang (35,3%), umur > 70 tahun 9 orang (52,9%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (64,7%) pada kelompok kontrol, tidak memiliki penyakit penyerta pada kelompok intervensi 12 orang (70,6%) dan kelompok kontrol 14 orang (82,4%), memiliki penyakit penyerta pada kelompok intervensi 5 orang (29,4%) dan kelompok kontrol 3 orang (17,6%), tidak minum obat ramuan hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 17 orang (100%), dan tidak ada melakukan latihan fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 17 orang (100%).

Tabel. 2
Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Tindakan Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Lanjut Usia dengan Hipertensi Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tes	N	Mean	Median	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Kelompok Intervensi											
Sebelum Intervensi	17	2,46	2,0	5	29,4	4	23,5	3	17,6	5	29,4
Kelompok Kontrol											
Setelah intervensi 8 minggu	17	1,76	2,0	7	41,2	8	47,1	1	5,9	1	5,9

Dari tabel 2 dapat dianalisa pada kelompok intervensi terdapat tidak stres 5 orang (29,4%), stres ringan 4 orang (23,5%), stres sedang 3 orang (17,6%), stres berat 5 orang (29,4%). Pada kelompok kontrol terdapat tidak stres 7 orang (41,2%), stres ringan 8 orang (47,1%), stres sedang 1 orang (5,9%), stres berat 1 orang (5,9%)

Tabel. 3
Tingkat Stres Setelah Dilakukan Tindakan Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Lanjut Usia dengan Hipertensi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Tes	N	Mean	Median	Tidak stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Kelompok Intervensi											
Setelah Intervensi 8 Minggu	17	1,11	2,0	16	94,1	0	0	1	5,9	0	0

Kelompok Kontrol												
Setelah												
intervensi	8	17	1,88	2,0	8	47,1	4	23,5	4	23,5	1	5,9
minggu												

Dari tabel 3 diatas dapat dianalisa pada kelompok terdapat tidak stres 16 orang (94,1%), stres ringan tidak ada, stres sedang 1 orang (5,9), stres berat tidak ada. Pada kelompok kontrol terdapat tidak stres 8 orang (47,1%), stres ringan 4 orang (23,5%), stres sedang 1 orang (5,9%), stres berat tidak ada.

Tabel. 4

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Sebelum intervensi		172,71	18,610	4,514	0,000
Setelah intervensi 8 minggu	17	137,06	19,156	4,646	
Kelompok Kontrol					
Sebelum intervensi	17	174,71	27,915	6,770	0,828
Setelah intervensi 8 minggu		175,59	21,703	5,264	

Dari tabel 4 diatas dapat dianalisa bahwa tekanan darah sistol kelompok intervensi sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi dengan hasil uji statistik kelompok intervensi terdapat rata-rata 172,71, standar deviasi 18,610, standar error 4,514 dan setelah intervensi 8 minggu terdapat rata-rata 137,06, standar deviasi 19,156, standar error 4,646 dan didapatkan *p-value* = 0,000. Kelompok kontrol sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* dengan hasil uji statistik pada 17 responden terdapat rata-rata 174,71, standar deviasi 27,915, standar error 6,770 dan setelah intervensi 8 minggu terdapat rata-rata 175,59, standar deviasi 21,703, standar error 5,264 didapatkan *p-value* = 0,828.

Tabel. 5

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Sebelum intervensi		95,47	17,389	4,218	0,092
Setelah intervensi 8 minggu	17	87,82	7,359	1,785	
Kelompok Kontrol					
Sebelum intervensi	17	97,41	18,456	4,476	0,324
Setelah intervensi 8 minggu		93,00	16,375	3,971	

Dari tabel 5 dapat dianalisa bahwa tekanan darah diastol kelompok intervensi sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music*. Hasil uji statistik terdapat rata-rata 95,47, standar deviasi 17,389, standar error 4,218 setelah dilakukan intervensi 8 minggu terdapat rata-rata 87,82, standar deviasi 7,359, standar error 1,785 didapatkan *p-value* = 0,092. Pada

kelompok kontrol sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* hasil uji statistik didapatkan rata-rata 97,41, standar deviasi 18,456, standar error 4,476 dan setelah dilakukan intervensi 8 minggu terdapat rata-rata 93,00, standar deviasi 16,375, standar error 3,971 p-value = 0,324.

Tabel. 6
Pengaruh Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Sebelum intervensi	17	19,06	8,807	2,136	0,000
Setelah intervensi 8 minggu		5,82	3,812	0,924	
Kelompok Kontrol					
Sebelum intervensi	17	14,12	5,464	1,325	0,333
Setelah intervensi 8 minggu		15,76	6,629	1,608	

Dari tabel 6 diatas dapat dianalisa bahwa sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* hasil uji statistik terdapat rata-rata 19,06, standar deviasi 8,807, standar error 2,136 dan setelah intervensi 8 minggu rata-rata 5,82, standar deviasi 3,812, standar error 0,924 didapatkan p-value = 0,000 ($\alpha > 0,05$). Kelompok kontrol sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* hasil uji statistik terdapat rata-rata 14,22, standar deviasi 5,464, standar error 1,325 dan setelah dilakukan intervensi 8 minggu terdapat rata-rata 15,76, standar deviasi 6,629, standar error 1,608 didapatkan p-value = 0,333 ($\alpha > 0,05$).

Tabel. 7
Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Tekanan Darah Sistol pada Kelompok Intervensi dan Kelompok

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	137,06	19,156	4,646	0.000
Kelompok kontrol					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	175,59	21,703	5,264	

Bersadarkan tabel 7 pada kelompok intervensi setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 137,06, standar deviasi 19,165, standar error 4,646 dan kelompok kontrol setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 175,59, standar deviasi 21,703, standar error 5,264, hasil uji statistik didapatkan p-value 0.000 ($\alpha < 0,05$).

Tabel. 8
Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Tekanan Darah Diastole Lanjut Usia dengan Hipertensi

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	87,82	7,359	1,785	0.138
Kelompok kontrol					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	93,00	16,375	3,971	

Berdasarkan tabel 8 diatas pada kelompok intervensi setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 87,82, standar deviasi 7,359, standar eror 1,785 dan kelompok kontrol setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 93,00, standar deviasi 16,375, standar eror 3,971, hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.138 .

Tabel. 9
Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Stres
pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Variabel	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error	P-Value
Kelompok Intervensi					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	93,00	16,375	3,971	0,000
Kelompok kontrol					
Tekanan darah sistol setelah 8 minggu	17	15,76	6,629	1,608	

Berdasarkan tabel 9 pada kelompok intervensi setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 93,00, standar deviasi 16,375, standar eror 3,971 dan kelompok kontrol setelah 8 minggu pada 17 responden terdapat rata-rata 15,76, standar deviasi 6,629, standar eror 1,608, hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.000 .

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Penyakit Penyerta, Obat Ramuan Hipertensi, dan Latihan Fisik pada Lanjut Usia dengan Hipertensi

Penelitian ini menunjukkan semua reponden jenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini tidak ada perbedaan antara intervensi dan kelompok. Peneliti melakukan penelitian pada jenis kelamin perempuan, dimana yang dominan yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi merupakan perempuan, sedangkan laki-laki yang diikutkan dalam responden tidak aktif hadir setiap kegiatan.

Data epidemiologis menunjukkan bahwa prevalensi, kesadaran, dan pengendalian hipertensi berbeda antar jenis kelamin, sudah pasti bahwa laki-laki akan memiliki tingkat hipertensi yang lebih rendah kesadaran terhadap kontrol dan prevalensi insiden yang lebih tinggi dari kondisi medis ini dibandingkan dengan wanita (Conversano et al., 2021). Usia adalah prediktor independen dari penurunan tekanan darah sistolik dan nilai tekanan darah diastolik (Márquez et al., 2018). Penelitian lain menyatakan bahwa meditasi memainkan peran nyata dalam menurunkan tekanan darah bagi yang berusia lebih dari 60 tahun (Park & Han, 2017).

Penelitian pada lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi dimana penderita hipertensi rata-rata mengonsumsi obat anti hipertensi satu macam yaitu amlodipine 10 mg pada malam hari atau captopril 12,5 mg. Obat diberikan pada pukul 18.00 sore dan dianjurkan diminum pasien, Amlodipin diabsorpsi secara bertahap pada pemberian per oral. Konsentrasi puncak dalam plasma dicapai dalam waktu 6- 12 jam (Restyana & Probosiwi, 2018). Pengukuran tekanan darah dilakukan mulai pukul 08.00 pagi dimana efek dari obat susah lebih dari 12 jam. Responden penelitian ini penderita hipertensi tidak ada mengonsumsi obat ramuan maupun tindakan latihan fisik yang sifatnya menurunkan tekanan darah, untuk makanan semuanya sama karena dalam pengolahan yang sama, lanjut usia kegiatan aktivitas fisik hanya senam pagi berupa musik dangdut yang dilakukan setiap hari jumat. Efek dari stres

dan depresi adalah aktivasi akut dan kronis dari sistem saraf simpatik, yang dapat menyebabkan pada individu yang memiliki kecenderungan ke perkembangan hipertensi atau memburuknya tingkat tekanan darah pada pasien yang sudah hipertensi (Márquez et al., 2018).

Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Dari tabel diatas sebelum dilakukan intervensi meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* dapat dianalisa pada kelompok kontrol lebih banyak yang tidak stres dibandingkan dengan kelompok intervensi. Setelah tindakan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* Pada kelompok intervensi yang tidak mengalami stres lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat stress pada lanjut usia setelah dilakukan tindakan, lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi terlihat lebih aktif dan tenang dan mereka juga mengatakan tingkat emosional lebih terkontrol. Dalam penelitian lain menunjukkan subjek dalam kelompok inntervensi menunjukkan keadaan emosi negatif yang lebih rendah, terutama dalam skor kecemasan dan stress (An et al., 2022). *Mindfulness* Perhatian penuh merupakan cara untuk menurunkan gejala kecemasan dan tekanan darah dan stes pada penelitian ini (Rechenberg et al., 2020).

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Hasil uji statistik adanya terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistol pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukannya meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada lanjut. Pada penelitian lain, Intervensi program *mindfulness* yang disebut ELDERSHINE, adalah kurikulum 8 minggu yang dirancang untuk mengajar lanjut usia bagaimana mengelola kesehatan mental dan fisik mereka melalui meditasi *mindfulness* dan pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun untuk kelompok pasca intervensi.

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Setelah dilakuan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$), pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,333 ($\alpha > 0,05$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukannya meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada lanjut. Pengukuran stres menggunakan skor Stres dalam skala DASS-42 untuk menilai persepsi stres subjektif dari peserta. Stres adalah proses patologis yang dihasilkan dari respons psikofisiologis yang dipicu oleh ancaman terhadap homeostasis, dan stres psikososial kronis menyebabkan peningkatan tekanan darah dan risiko mengembangkan hipertensi (Conversano et al., 2021).

Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Tekanan Darah Sistol pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Lanjut Usia dengan Hipertensi

Setelah dilakukan meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada kelompok intervensi didapatkan p-value = 0,000, artinya adanya pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sistol sesudah dilakukannya intervensi meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha Sukabumi dan pada kelompok kontrol. Kombinasi dengan Terapi musik adalah cara yang mudah dan sangat intervensi biaya rendah tanpa efek samping yang signifikan yang dapat digunakan secara luas dengan dampak yang menjanjikan pada tekanan darah. Dengan kombinasi *music deep focus* pada penelitian ini yang merupakan musik dengan tempo lambat berpengaruh pada penurunan tekanan darah. Mendengarkan musik sangat terkait dengan pengurangan stres dengan penurunan gairah fisiologis seperti yang ditunjukkan oleh penurunan kadar kortisol, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan arteri rata-rata (Witte et al., 2022).

Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* pada Tekanan Darah Diastole pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Lanjut Usia dengan Hipertensi

Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hasil uji statistik didapatkan p-Svalue 0.138 ($\alpha > 0,05$) artinya tidak adanya efektifitas meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada tekanan darah sistol lanjut usia dengan hipertensi di Panti Werdha Sukabumi. Hasil penelitian lain menunjukkan p-value sistolik 0,000 dan p-value diastolik 0,000. Dengan nilai sebelum intervensi 161,82/93,75 mmHg dan nilai sesudah intervensi 151,25/87,50 mmHg (Raditya, 2021).

Efektifitas Meditasi *Mindfulness* dengan *Deep Focus Music* terhadap Stres pada Kelompok Intervensi Pada Kelompok Intervensi Penderita Hipertensi Lanjut Usia

Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.000 ($\alpha < 0,05$) artinya adanya efektifitas meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* pada tingkat stres lanjut usia dengan hipertensi di Panti Werdha Sukabumi. Stres adalah faktor risiko yang terkenal untuk timbulnya dan perkembangan berbagai gangguan fisik dan masalah emosional, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, gangguan kecemasan, depresi, dan kelelahan. Meditasi *mindfulness* dan terapi musik semakin banyak digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada keduanya pengaturan kesehatan medis dan mental. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan secara meta-analisis menunjukkan bahwa terapi musik menunjukkan keseluruhan efek menengah hingga besar pada hasil terkait stres (Witte et al., 2022). *mindfulness* dalam pengobatan kondisi kronis mental dan fisik pada lanjut usia tampaknya menjadi alat yang sederhana dan elegan untuk memenuhi kondisi kompleks pada populasi geriatri (Felsted, 2020).

SIMPULAN

Meditasi *mindfulness* dengan *deep focus music* efektif terhadap tekanan darah sistol pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol penderita hipertensi lanjut usia di Panti Werdha Sukabumi.

SARAN

Penelitian ini dapat direkomendasikan untuk intervensi non farmakologi terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- An, A., Hoang, H., Trang, L., Vo, Q., Tran, L., Le, T., Le, A., McCormick, A., Old, K. D., Williams, N. S., Mackellar, G., Nguyen, E., Luong, T., Nguyen, V., Nguyen, K., & Ha, H. (2022). Investigating the Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Stress Level and Brain Activity of College Students. *IBRO Neuroscience Reports*, *12*, 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004>
- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *2*(1), 81-90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *5*(1), 255-262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, *1*(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *2*(1), 371-384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence. *International journal of environmental research and public health*, *18*(6), 2882. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>
- Felsted K. F. (2020). Mindfulness, Stress, and Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, *36*(4), 685–696. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.010>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *2*(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Márquez, P. H. P., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., Soler-Ribaudi, J., Roca-Cusachs Coll, A., & Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of Mindfulness Meditation in Reducing Blood Pressure and Stress in Patients with Arterial Hypertension. *Journal of Human Hypertension*, *33*(3), 237–247. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>
- Mikolasek, M., Berg, J., Witt, C. M., & Barth, J. (2018). Effectiveness of Mindfulness- and Relaxation-Based eHealth Interventions for Patients with Medical Conditions: A Systematic Review and Synthesis. *International Journal of Behavioral Medicine*, *25*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9679-7>
- Muntner, P., Shimbo, D., Carey, R. M., Charleston, J. B., Gaillard, T., Misra, S., Myers, M. G., Ogedegbe, G., Schwartz, J. E., Townsend, R. R., Urbina, E. M., Viera, A. J., White, W. B., & Wright, J. T. J. (2019). Measurement of Blood Pressure in Humans: A Scientific

- Statement From the American Heart Association. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 73(5), e35–e66. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000087>
- Palta, P., Page, G., Piferi, R. L., Gill, J. M., Hayat, M. J., Connolly, A. B., & Szanton, S. L. (2012). Evaluation of a Mindfulness-Based Intervention Program to Decrease Blood Pressure in Low-Income African-American Older Adults. *Journal of Urban Health : Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 89(2), 308–316. <https://doi.org/10.1007/s11524-011-9654-6>
- Park, S. H., & Han, K. S. (2017). Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 23(9), 685–695. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0234>
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Raditya, U. (2021). *Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jaten*. Universitas Kusuma Husada Surakarta. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2506>
- Rechenberg, K., Cousin, L., & Redwine, L. (2020). Mindfulness, Anxiety Symptoms, and Quality of Life in Heart Failure. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 35(4), 358–363. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000630>
- Restyana, A., & Probosiwi, N. (2020). Analisis Efektivitas Biaya Antihipertensi Oral Candesartan dan Amlodipin pada Pasien Hipertensi Rawat Inap Rs X Kediri. *Java Health Journal*, 7(1). doi:10.1210/jhj.v7i1.371
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Witte, M. D., Pinho, A. D. S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & Hooren, S. V. (2022). Music Therapy for Stress Reduction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Wright, K. D., Klatt, M. D., Adams, I. R., Nguyen, C. M., Mion, L. C., Tan, A., Monroe, T. B., Rose, K. M., & Scharre, D. W. (2021). Mindfulness in Motion and Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) in Hypertensive African Americans. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(3), 773–778. <https://doi.org/10.1111/jgs.16947>