



Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi *Mindfulness* dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi

Febrina Secsaria Handini¹, Oda Debora¹

¹*STIKes panti Waluya Malang, Malang, Indonesia*

Korespondensi: Febrina Secsaria Handini

Email: febrina.spwm@gmail.com

Alamat : Jl. Yulius Usman no. 62, Kasin, Klojen, Malang, 65117, Jawa Timur, 089681345739

Submitted: 21 Juni 2022, Revised: 22 Juli 2022, Accepted: 23 Juli 2022, Published: 02 Agustus 2022

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i4.127



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension is one of the diseases that can be prevented, but it is necessary to have management that can improve the quality of life and prevent complications due to hypertension. Hypertension management can use pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological management can use yoga and mindfulness meditation as complementary therapies.

Objective: To improve the knowledge of health cadres about hypertension management and to improve knowledge and skills of complementary therapies that can be used to help control hypertension through mindfulness meditation and yoga.

Method: During the session, we used discussions and direct practice method.

Result: The participation of cadres in this activity is 67% of the total expected target, this is because cadres have other activities that cannot be abandoned. In addition, from this activity there is an increase in the knowledge of cadres about hypertension and an increase in skills and capabilities in practicing mindfulness meditation and yoga.

Conclusion: Some research results on the practice of mindfulness meditation and yoga regularly can help control blood pressure in people with hypertension. Meditation and yoga exercises can be carried out regularly in order to provide optimal impact. We recommend that you still carry out yoga exercises accompanied by experienced instructors to prevent physical injury due to movement errors, especially if you have never done yoga. Regular exercise is expected to help control hypertension.

Keywords: covid-19, health education, hypertension

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat dicegah, namun jika sudah menderita hipertensi maka diperlukan tata laksana yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah perburukan ke organ lain (Ariyanto et al., 2020; Setiawan et al., 2018). Ada manajemen farmakologis dan non-farmakologis berupa modifikasi gaya hidup yang menjadi panduan dalam pengelolaan hipertensi. Komponen non-farmakologis dari pengelolaan hipertensi antara lain pengelolaan diet (nutrisi), konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik (olah raga) secara teratur (Umemura et al., 2019).

Tidak hanya tata laksana farmakologis dan non-farmakologis, penggunaan terapi komplementer secara individu untuk membantu pengendalian hipertensi juga semakin populer (Ramanian et al., 2016; Setiawan et al., 2021). Sebuah penelitian di Palestina menggambarkan berbagai macam penggunaan terapi komplementer oleh penderita hipertensi. Terapi komplementer yang populer digunakan adalah *biological based therapies* yang terdiri dari penggunaan obat herbal (62,1%) dan modifikasi diet (49,5%) serta *manipulative and body based therapies* yang terdiri dari latihan fisik (34,5%) dan relaksasi (20,9%) (Ali-Shtayeh et al., 2013).

Yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang termasuk dalam kelompok *mind-body intervention*. Gerakan yoga dikenal dapat merelaksasikan tubuh dan teknik pernafasannya dapat membantu menurunkan tekanan darah (Setiawan et al., 2021). Mekanismenya adalah, gerakan yang lambat dan teratur saat yoga mengirimkan impuls proprioseptif dan eksteroseptif yang akan menurunkan aktivitas adrenergik perifer, membantu keseimbangan otonom sehingga menurunkan respon kemoreseptor dan meningkatkan sensitivitas barorefleks. Yoga, latihan nafas, dan relaksasi merupakan satu kesatuan dan dipadukan dengan gerakan atau postur yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini berpengaruh positif terhadap faktor resiko penyakit kardiovaskuler lainnya, antara lain obesitas, tingginya profil lipid, dan indeks glikemik (Tyagi & Cohen, 2014).

Latihan yoga oleh penderita penyakit kardiovaskuler dan metabolik terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Meskipun demikian, efek ini tidak akan muncul jika hanya melakukan yoga saja. Jika pelaku yoga sudah menderita hipertensi, latihan yoga disertai dengan manajemen farmakologis yang baik akan memberikan dampak optimal. Sedangkan jika medikasi tidak dikonsumsi, maka tidak ada dampak yang terlalu signifikan pada tekanan darah (Tyagi & Cohen, 2014).

Salah satu intervensi yang ditambahkan pada tata laksana hipertensi, yaitu mengelola stres. Stres merupakan salah satu faktor resiko yang diperkirakan dapat memicu hipertensi karena dampaknya yang hampir terjadi pada semua organ tubuh (Firmansyah et al., 2021). Terlebih lagi, saat ini mulai terindikasi bahwa banyak penyakit kronis disebabkan oleh masalah psikopatologi. Salah satu cara untuk menurunkan stres adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi dapat didefinisikan sebagai latihan psikologis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan psikologis, misalnya perhatian dan pengaturan emosi diri. Ada banyak macam meditasi, antara lain meditasi *mindfulness*, meditasi mantra, yoga, taichi, dan chigong (Conversano et al., 2021; Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode meditasi *mindfulness* sebagai salah satu keterampilan yang harus dimiliki dalam *mindfulness-based stress reduction*. (Conversano et al., 2021). Dari berbagai macam praktik meditasi ini, meditasi *mindfulness* sering digambarkan sebagai pemusatan perhatian tanpa menghakimi pada pengalaman yang dirasakan saat ini. Praktik meditasi ini telah mendapatkan perhatian peneliti selama beberapa dekade (Tang et al., 2015).

Salah satu manfaat meditasi *mindfulness* adalah mengendalikan emosi. Sebuah penelitian membandingkan kondisi amygdala antara pelaku meditasi *mindfulness* yang sudah lama dan masih baru. Pada pelaku meditasi *mindfulness* yang sudah lama, dilakukan pemeriksaan MRI. Ketika mereka menerima rangsangan berupa gambar yang bersifat negatif, amygdala tidak terlalu merespon terhadap kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pada pelaku meditasi *mindfulness* yang melaksanakan secara rutin, dalam jangka waktu yang lama sangat membantu dalam pengendalian emosi (Kral et al., 2018).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Kauman, kota Malang. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Malang tahun 2021, sebanyak 32,109 jiwa di Jawa Timur menderita hipertensi primer, penyakit kedua tertinggi setelah infeksi saluran pernafasan akut. Dari jumlah ini, penderita hipertensi di Puskesmas Arjuno mencapai 17,47% dari seluruh masyarakat Kelurahan Kauman, dan menduduki peringkat kedua dari seluruh puskesmas yang ada di kota Malang. Guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, kami memberikan materi berupa yoga dan meditasi *mindfulness*.

Tujuan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia tentang manajemen dan tata laksana hipertensi dan keterampilan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu pengendalian hipertensi melalui meditasi *mindfulness* dan yoga.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi, serta latihan meditasi *mindfulness* dan yoga secara langsung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam tiga pertemuan dengan tatap muka langsung. Pertemuan pertama dilaksanakan 3 Juni 2022 selama kurang lebih 120 menit. Peserta diberikan pre-test dan materi tentang meditasi *mindfulness* serta yoga. Setelah materi, pertemuan dilanjutkan dengan latihan meditasi *mindfulness* bersama. Pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 14 Juni 2022 selama kurang lebih 90 menit dengan topik latihan yoga bersama kader lansia. Setelah latihan, para kader diberikan video yoga agar dapat digunakan untuk latihan mandiri. Pertemuan terakhir dilaksanakan tanggal 21 Juni 2022 dengan topik evaluasi kegiatan. Peserta diberikan post-test secara tertulis dan diminta untuk melakukan gerakan yoga yang diingat. Pada sesi ini juga dilakukan koreksi jika ada gerakan yang kurang tepat. Pertemuan ketiga terlaksana dengan waktu kurang lebih 120 menit. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 10 orang kader. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat terdiri dari dua orang staf dosen STIKes Panti Waluya Malang dan satu orang Yogis tersertifikasi yang memberikan arahan yoga.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test Meditasi Mindfulness dan Yoga

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang	6	60.00	0	0.00
Sedang	4	40.00	2	20.00
Baik	0	0.00	8	80.00
Jumlah	10	100.00	10	100.00

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Evaluasi Pelaksanaan Alur Meditasi Mindfulness dan Yoga

Variabel	Dilakukan		Tidak Dilakukan	
	n	%	n	%
Meditasi Mindfulness				
Duduk dengan tenang	10	100.00	0	0.00
Menutup mata	10	100.00	0	0.00
Mulai mengatur nafas secara berirama	8	80.00	2	20.00
Rasakan setiap emosi yang dialami	10	100.00	0	0.00
Yoga				
Centering	7	70.00	3	30.00
Pranayama	9	90.00	1	10.00
Warming up	9	90.00	1	10.00
Middle asana	10	100.00	0	0.00
Cooling down	10	100.00	0	0.00

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup beberapa komponen yaitu Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dan Ketercapaian tujuan pelatihan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dalam tiga kali pertemuan secara luring dan telah dilakukan pre dan post-test terhadap peserta. Target peserta dalam kegiatan pengmas ini adalah seluruh kader posyandu lansia yang terdapat di RW 09 Kelurahan Kauman Kota Malang, namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa kader posyandu lansia di RW 09 terintegrasi menjadi satu dengan kader kesehatan yang juga bertanggung jawab terhadap keterlaksanaan posyandu lansia. Terdapat 15 orang kader kesehatan di RW 09 dan sejumlah 10 kader telah mengikuti rangkaian kegiatan pengmas ini, yang berarti bahwa keterlibatan kader kesehatan ini lebih dari 67%. Hal ini disebabkan karena saat kegiatan pengmas berlangsung terdapat beberapa kader lansia yang sedang menjalankan kegiatan lainnya, baik itu kegiatan di PAUD maupun kegiatan individu dari kader tersebut. Sepuluh kader kesehatan ini telah mengikuti kegiatan pengmas ini secara konsisten. Hal ini tidak lepas dari peran serta dan dukungan dari pengurus kelurahan serta RW setempat.

Tujuan dari kegiatan ini ada dua yakni meningkatkan pengetahuan kader posyandu lansia tentang manajemen dan tata laksana hipertensi dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu pengendalian hipertensi melalui meditasi *mindfulness* dan yoga. Kedua tujuan ini sudah tercapai dengan baik. Hal ini terbukti dengan hasil evaluasi yang kami lakukan pada pertemuan ke 3. Materi pelatihan telah tersampaikan secara keseluruhan yang meliputi pengetahuan umum tentang Hipertensi, Yoga dan materi tentang Meditasi *Mindfulness*. Kemampuan peserta menerima materi yang diberikan dilihat dari penguasaan materi (Faadilah et al., 2021).

Penguasaan peserta terhadap materi yang diberikan sudah baik hal ini dapat dibuktikan melalui nilai dari *pre test* dan *post test* (Nugraha, 2021). Hasil *pre test* menunjukkan bahwa terdapat 6 peserta (60%) yang memiliki pengetahuan kurang, dan 4 peserta (40%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dengan nilai rata-rata adalah 44,0 (dari nilai maksimum 100). Hasil evaluasi setelah diberikan pelatihan, didapatkan hasil melalui *post test* yang menunjukkan terdapat 2 peserta (20%) yang memiliki pengetahuan cukup dan 8 peserta

(80%) yang memiliki pengetahuan baik dengan peningkatan nilai rata-rata yaitu 81,0 (dari nilai maksimum 100).

Kader kesehatan yang sudah mengikuti kegiatan sudah mampu mempraktikkan dengan baik dan benar kepada tim pengabdian dan audience yang hadir saat itu, bagaimana cara melakukan meditasi *mindfulness* dan juga senam yoga. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, sejumlah 95% peserta dapat melakukan meditasi secara benar dan mandiri dan sejumlah 90% peserta mampu melakukan senam yoga dengan benar sesuai dengan tahapan (tabel 1).

Kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang ada di Kelurahan Kauman Kota Malang, diharapkan mampu mengaplikasikan keterampilan dan ilmu yang sudah didapatkan kepada masyarakat umum, khususnya kepada masyarakat lansia dengan masalah kesehatan hipertensi. Dari kedua evaluasi inilah dapat diambil kesimpulan bahwa ketercapaian kemampuan peserta dalam memahami materi sudah baik. Di akhir rangkaian kegiatan, tim pengabdian membagikan video yang berisi tentang tahapan dan gerakan senam yoga agar dapat dipraktikkan secara mandiri terutama kepada masyarakat lansia yang memiliki hipertensi.



Gambar 1. Seminar Hipertensi



Gambar 2. Praktik Yoga

Kesimpulan

Beberapa hasil penelitian tentang latihan meditasi *mindfulness* dan yoga secara rutin dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Latihan meditasi dan yoga dapat dilaksanakan secara rutin agar memberikan dampak yang optimal. Sebaiknya pelaksanaan latihan yoga tetap didampingi oleh instruktur yang berpengalaman untuk mencegah terjadinya cedera fisik akibat kesalahan gerakan, terutama jika belum pernah melakukan yoga. Latihan yang rutin diharapkan dapat membantu mengendalikan kondisi hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami berikan kepada STIKes Panti Waluya Malang, Kader Kesehatan RW 09 Kelurahan Kauman, Lurah dan seluruh perangkat Kelurahan Kauman yang mendukung lancarnya kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Martina Ariel yang bertindak selaku instruktur yoga dan meditasi *mindfulness*.

Daftar Pustaka

1. Ali-Shtayeh, M. S., Jamous, R. M., Jamous, R. M., & Salameh, N. M. Y. (2013). Complementary and alternative medicine (CAM) use among hypertensive patients in Palestine. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 19*(4), 256–263.
2. Apreila, V., & Nugraha, Y. (2021). Edukasi mengenai Penyakit Anemia pada Kalangan Remaja dengan Penyuluhan Kesehatan di SMA Negeri 2 Banjar. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT, 1*(1), 22–31.
3. Ariyanto, H., Malik, A. A., Widianti, W., & Oktavia, W. (2020). Prevalence and Correlation of Knowledge Levels with the Physical Activity of Hypertension Patients. *Genius Journal, 1*(2), 45–49.
4. 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.
5. Faadilah, A., Asmara, A. N., Rahayu, A., & Koswara, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Stroke Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(1), 42–51.
6. Firmansyah, A., Setiawan, H., Wibowo, D. A., Rohita, T., & Umami, A. (2021). Virtual Reality (VR) Media Distraction Relieve Anxiety Level of the Children During Circumcision. In *1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)* (pp. 611–614). Atlantis Press.
7. Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage, 181*, 301–313.
8. Ramania, nia sri, Pramana, Y., Apriantono, T., & Karim, doddy abdul. (2016). Intensitas Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40- 70 Tahun, *1*, 29–33.
9. Setiawan, H., Ariyanto, H., Khaerunnisa, R. N., Firdaus, F. A., & Fitriani, A. (2021). Yoga Improves Quality of Life among Breast Cancer Patients. *Faletehan Health Journal, 8*(01), 1–9. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.159>
10. Setiawan, H., Nantia Khaerunnisa, R., Ariyanto, H., Fitriani, A., Anisa Firdaus, F., & Nugraha, D. (2021). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science, 8*(1), 75–88. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3848>
11. Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi sejak dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(2), 41–45.
12. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.
13. Tyagi, A., & Cohen, M. (2014). Yoga and hypertension: a systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 20*(2), 32–59.
14. Umemura, S., Arima, H., Arima, S., Asayama, K., Dohi, Y., Hirooka, Y., ... Ishimitsu, T. (2019). The Japanese Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension (JSH 2019). *Hypertension Research, 42*(9), 1235–1481.