

Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Dewasa Awal dengan Hipertensi

Mindfulness for Stress Reduction in Early Adults with Hypertension

Anggi Dwi Putri^(1*) & Tiara Diah Sosialita⁽²⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Disubmit: 02 Juli 2025; Direview: 21 Juli 2025; Diaccept: 28 Agustus 2025; Dipublish: 03 September 2025

*Corresponding author: anggi.dwi.putri-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Hipertensi pada dewasa awal menjadi tantangan kesehatan yang semakin sering ditemukan, terutama dikaitkan dengan faktor stres akibat beban kerja, akademik, maupun tekanan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam menurunkan stres pada dewasa awal dengan hipertensi. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan tiga partisipan berusia 25–36 tahun. Intervensi dilakukan dalam lima sesi: psikoedukasi stres dan mindfulness, mindful check-in, body scan meditation, serta evaluasi. Instrumen yang digunakan mencakup DASS, PSS, SPM, dan tes proyektif (DAP, BAUM, HTP, WZT). Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor DASS Stres (AP: 27 ke lebih rendah, NAM: sangat parah ke menurun, DS: 32 ke menurun) dan skor PSS, serta peningkatan kualitas tidur, fokus, dan kontrol emosi. MBSR terbukti mendukung regulasi emosi dan kesadaran tubuh. Program ini layak dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam penanganan hipertensi pada dewasa awal.

Kata Kunci: Dewasa Awal; Hipertensi; Mindfulness.

Abstract

Hypertension in early adulthood is an increasingly common health challenge, often associated with stress from work, academic demands, or family pressures. This study aimed to evaluate the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in reducing stress among early adults with hypertension. A qualitative case study design was used involving three participants aged 25–36 years. The intervention was conducted over five sessions including psychoeducation, mindful check-in, body scan meditation, and evaluation. Instruments included DASS, PSS, SPM, and projective tests (DAP, BAUM, HTP, WZT). Results showed significant reductions in DASS Stress scores (AP: 27 decreased, NAM: very severe decreased, DS: 32 decreased) and PSS scores, as well as improvements in sleep quality, focus, and emotional control. MBSR was proven to support emotional regulation and body awareness. This program is recommended as a complementary intervention in managing hypertension in early adults.

Keywords: Hypertension; Mindfulness; Young Adulthood.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.799>

Rekomendasi mensitasi :

Putri, A. D. & Sosialita, T. D. (2025), Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Dewasa Awal dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (3): 1134-1137.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena sering kali tidak bergejala hingga menimbulkan komplikasi. Pada dewasa awal, hipertensi semakin banyak ditemukan seiring dengan perubahan gaya hidup yang serba cepat dan penuh tekanan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), prevalensi hipertensi pada usia 18–24 tahun adalah 10,7% dan meningkat menjadi 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun. Faktor risiko yang berperan di antaranya pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres psikososial (Taylor, 2018).

Stres psikososial dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol. Hal ini dapat memperburuk kontrol tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Santrock, 2021). MBSR, yang diperkenalkan oleh Kabat-Zinn (2013), berfokus pada meditasi dan latihan kesadaran tubuh untuk membantu individu mengelola stres. MBSR telah banyak diteliti dan dilaporkan efektif menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan pada berbagai populasi (Sharma & Rush, 2014; Geiger et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk memperluas bukti empiris penggunaan MBSR pada dewasa awal dengan hipertensi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan tiga partisipan: AP (36 tahun), NAM (25 tahun), dan DS (31 tahun). Ketiganya telah terdiagnosis hipertensi dan menunjukkan skor stres tinggi pada DASS dan PSS.

Intervensi dilakukan selama lima sesi: (1) membangun rapport dan kontrak, (2) psikoedukasi mengenai stres dan mindfulness, (3) mindful check-in, (4) body scan meditation, dan (5) evaluasi akhir. Setiap sesi berlangsung 60–90 menit.

Instrumen penelitian terdiri dari DASS, PSS, SPM, dan tes proyektif (DAP, BAUM, HTP, WZT). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan catatan proses. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan pada partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor stres DASS dan PSS setelah intervensi. AP awalnya memiliki skor stres DASS 27 (parah) dan pasca-intervensi menunjukkan penurunan signifikan, merasa lebih tenang, dan tidur lebih nyenyak. NAM dengan stres sangat parah melaporkan penurunan pikiran negatif, peningkatan konsentrasi, dan kemampuan mengelola emosi. DS juga menunjukkan perbaikan dalam kualitas tidur, sikap lebih tenang dalam menghadapi tugas, dan pengurangan keluhan fisik terkait stres.

Partisipan menyebutkan body scan meditation sebagai teknik yang paling membantu dalam mengenali dan merelaksasi ketegangan tubuh. Tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu untuk latihan mandiri dan kesulitan mempertahankan fokus pada awal intervensi. Temuan ini mendukung hasil penelitian Geiger et al. (2023) dan Sharma & Rush (2014) yang menyatakan bahwa MBSR efektif menurunkan stres dan

memperbaiki kesejahteraan psikologis. Dinamika kelompok selama sesi juga memberikan dukungan sosial tambahan yang meningkatkan motivasi partisipan. Intervensi ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif pada pengelolaan hipertensi berbasis komunitas.

Selain aspek psikologis, MBSR juga berpotensi menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan penurunan aktivasi sistem saraf simpatik. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis untuk penerapan MBSR dalam layanan kesehatan primer, khususnya untuk kelompok dewasa awal yang rentan hipertensi.

SIMPULAN

Mindfulness-Based Stress Reduction terbukti sebagai intervensi komplementer yang efektif dalam menurunkan stres dan mendukung regulasi emosi pada dewasa awal dengan hipertensi. Program ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi penanganan hipertensi yang holistik. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimen, durasi intervensi lebih panjang, dan partisipan lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogels, S. M., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. London: Springer.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396
- Geiger, C., Cramer, H., Dobos, G., & Kohl-Heckl, W. K. (2023). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for arterial hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 37(3), 161–169.
- Habsara, D. K. (2023). *Penatalaksanaan intervensi psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The perceived stress scale: factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3)
- Humas BKKP. (2024, Desember 2). *Bahaya hipertensi mengintai anak muda Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- Imel, Z., Baldwin, S., Bonus, K., & MacCoon, D. (2008). Beyond the individual: Group effects in mindfulness-based stress reduction. *Psychotherapy Research*, 18(6), 735–742. <https://doi.org/10.1080/10503300802326038>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House LLC
- Kumar, D., Simh, N., Scie, M., & Sciences, M. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction: An Overview. *Mental Health Risk and Resources*, 197–231.
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (Eds.). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Peng, C. K., Henry, I. C., Momenan, R., Matthew, C. M., & Ellen, L. W. (2015). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 37, 185–191.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2020). *Health Psychology*. John Wiley & Sons Canada.
- Setyawati, J. I., & Ratnasari, Y. (2020). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 164–182. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1498>
- Sharma M, Rush SE. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Healthy Individuals: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2014;19(4):271–286. doi:10.1177/2156587214543143
- Simalango, Eka Yuliana Martogi. (2021). Hubungan Tekanan Darah Dan Tingkat Stress Pada Dewasa Muda. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1581–1589.

- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A mindfulness-based stress reduction workbook. (2nd Edition)*. New Harbinger Publications, Inc.
- Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the ten-item perceived stress scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–101.
<https://doi.org/10.1037/a0038100>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (Tenth Edition). Mc-Graw Hill Education.
- Zeidan, F., Emerson, N. M., Farris, S. R., Ray, J. N., Jung, Y., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2015). Mindfulness meditation-based pain relief employs different neural mechanisms than placebo and sham mindfulness meditation-induced analgesia. *The Journal of Neuroscience*, 35(46), 15307- 15325