

Terapi Mindfulness pada Ibu Hamil Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajajaran Probolinggo

Mariani Mariani

STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo

Dodik Hartono

STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo

Korespondensi penulis: mariakenby@gmail.com

Abstract: High blood pressure during pregnancy is a disease that often threatens pregnancy. This condition causes several factors for the fetus such as (fetal growth is also hampered in the womb, stillbirth in the womb, premature birth). Hypertension is a dangerous disease, especially if it occurs in pregnant women, so it needs special treatment because it can reduce blood flow to the placenta, which will affect the supply of oxygen and nutrients to the baby. The aim of this community service is to help lower the blood pressure of pregnant women with hypertension through the application of Mindfulness therapy. The methods used are health education and demonstrations of mindfulness based on breathing exercises. The results of this community service activity were that pregnant women's knowledge about mindfulness therapy increased from 14% to 88%, participants were able to demonstrate mindfulness therapy well by 91% and pregnant women's blood pressure decreased by 86.38%.

Keywords: Mindfulness, Hypertension, Pregnant women

Abstrak: Tekanan darah tinggi selama kehamilan merupakan salah satu penyakit yang sering mengancam kehamilan. Kondisi ini menyebabkan beberapa faktor bagi janin seperti (pertumbuhan janin juga terhambat di dalam kandungan, lahir mati dalam kandungan, kelahiran prematur). Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya, terutama apabila terjadi pada wanita yang sedang hamil sehingga perlu penanganan khusus karena dapat menurunkan aliran darah ke plasenta, yang akan mempengaruhi persediaan oksigen dan nutrisi pada bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi melalui penerapan terapi Mindfulness. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan dan demonstrasi *mindfulness based on breathing exercise*. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pengetahuan ibu hamil tentang terapi mindfulness meningkat dari 14% menjadi 88%, peserta mampu mendemonstrasikan terapi mindfulness dengan baik sebesar 91% dan tekanan darah ibu hamil mengalami penurunan sebanyak 86,38%.

Kata Kunci: Mindfulness, Hipertensi, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi selama kehamilan merupakan salah satu penyakit yang sering mengancam kehamilan. Kondisi ini menyebabkan beberapa faktor bagi janin seperti (pertumbuhan janin juga terhambat di dalam kandungan, lahir mati dalam kandungan, kelahiran prematur). Dan kondisi ini membawa risiko kematian ibu seperti preeklamsia, eklamsia, gagal ginjal, pembentukan bekuan darah (Kaimudin et al., 2018). Wanita dengan riwayat pre eklamsia atau hipertensi memiliki tujuh hingga delapan kali meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas penyakit jantung koroner. Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya, terutama apabila terjadi pada wanita yang sedang hamil. Hal ini dapat menyebabkan kematian bagi ibu dan bagi bayi yang akan dilahirkan. Karena tidak ada gejala atau tanda khas sebagai peringatan dini. Hipertensi dalam kehamilan atau yang disebut dengan preeklamsia,

kejadiannya 12% dari kematian ibu di seluruh dunia. Hipertensi meningkatkan angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil (Kemenkes, 2015 dalam Yusriani, 2021).

Data dari WHO (World Health Organization) menunjukkan bahwa hipertensi gestasional merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, baik bagi ibu maupun janin. Secara global, 80% kematian ibu yang diklasifikasikan sebagai penyebab langsung kematian ibu adalah karena perdarahan (25%), biasanya perdarahan postpartum, dan hipertensi pada ibu hamil (12%), eklampsia (8%), aborsi (13%) dan untuk alasan lain (7%) (Arikah et al., 2020). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 305/100.000 yang menjadikan Indonesia peringkat ke 14 di wilayah ASEAN. Penyebab utama kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi, 32,26 % disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang menyebabkan kejang, keracunan kehamilan hingga menyebabkan kematian ibu (Makmur and Fitriahadi 2020).

Hipertensi dalam kehamilan, perlu penanganan khusus karena dapat menurunkan aliran darah ke plasenta, yang akan mempengaruhi persediaan oksigen dan nutrisi pada bayi. Hal ini akan memperlambat pertumbuhan bayi dan meningkatkan risiko saat melahirkan (Syafira, 2021). Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15 % penyulit kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas ibu bersalin. Di Indonesia mortalitas dan morbiditas hipertensi dalam kehamilan masih cukup tinggi. Hal ini disebabkan selain oleh etiologi tidak jelas (Fandila, 2020). Terdapat banyak faktor risiko untuk terjadinya hipertensi dalam kehamilan, yang dapat dikelompokkan dalam faktor risiko sebagai berikut: primigravida, primiparitas, hiperplasentosis, misalnya: mola hidatidosa, kehamilan multipel, diabetes mellitus, hidrops fetalis, bayi besar, umur yang ekstrim, riwayat keluarga pernah preeklampsia/eklampsia, penyakit-penyakit ginjal dan hipertensi yang sudah ada sebelum hamil, status gizi, obesitas dan kecemasan (Angsar, 2016). Faktor predisposisi gangguan hipertensi pada kehamilan diseluruh dunia, seperti; riwayat preeklampsia keluarga, preeklampsia pada kehamilan sebelumnya, kehamilan multifetal, obesitas, nuliparitas, diabetes, hipertensi kronis, dan ekstrem usia ibu (Makmur & Fitriahadi, 2020).

Peningkatan kasus hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yaitu riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi, kurang aktivitas, asupan garam yang berlebihan, stres, dan kebiasaan gaya hidup seperti merokok dan konsumsi alkohol. Bagi penderita faktor risiko tersebut sebaiknya lebih waspada dan melakukan upaya pencegahan dini seperti rutin memeriksakan tekanan darah dan berusaha menghindari faktor-faktor penyebab tingginya tekanan darah (Arikah et al., 2020). Penyebab tekanan darah tinggi selama kehamilan dipengaruhi oleh riwayat genetik, usia ibu, riwayat hipertensi, paritas dan jarak kehamilan.

Hipertensi pada kehamilan memiliki angka kematian tertinggi sebagai penyakit utama pada kehamilan pertama dan pada kehamilan >4 kali. Ibu yang baru pertama kali hamil dan pernah hamil >4 kali sering mengalami stres saat melahirkan sehingga dapat mengalami tekanan darah tinggi selama kehamilan (Rambe, 2019). Seseorang dengan riwayat keluarga sebagai pembawa (carier) hipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar untuk terkena hipertensi (Nuraeni, 2019). Hipertensi lebih sering terjadi pada subjek yang memiliki satu atau dua orang tua hipertensi, dan banyak studi epidemiologi menunjukkan bahwa faktor genetik menyumbang sekitar 30% dari variasi tekanan darah di berbagai populasi. Selain itu, turunnya penyakit pada garis keturunan juga disebabkan oleh faktor gaya hidup bersama terutama pada pola makan (Bertalina; AN, 2017).

Berbagai pengobatan dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh menjaga tekanan darah normal. Meditasi Mindfulness dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh menjaga tekanan darah normal (Park SH dkk, 2017). Mindfulness merupakan kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. Mindfulness dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres (Remmers, Topolinski, & Koole, 2016). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui terapi mindfulness pada ibu hamil dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajajaran Probolinggo.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi di Wilayah Puskesmas Pajajaran Probolinggo pada tanggal 17 dan 21 Juli 2023. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajajaran Probolinggo. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut: 1) Melakukan koordinasi dengan mitra PKM yaitu antara LPPM STIKes dan Puskesmas Pajajaran; 2) Sosialisasi materi tentang terapi mindfulness meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan tehnik atau prosedur pelaksanaan terapi mindfulness, 3) Mendemonstrasikan tehnik terapi mindfulness ; 4) Evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan cara mengevaluasi kemampuan ibu hamil dalam mendemonstrasikan terapi mindfulness dan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi mindfulness

HASIL

Sesuai dengan rencana kegiatan yang telah kami susun dan ajukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Senin dan jum'at, tanggal 17 dan 21 Juli 2023, Jam 09.00 – 12.00 WIB, yang dihadiri oleh ibu hamil dan kader posyandu yang berjumlah 25 orang yang terdiri 22 orang ibu dan 3 kader di posyandu desa karang geger dan desa karangbong Wilayah Puskesmas Pajarakan Kecamatan Pajarakan Probolinggo. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut yaitu Penerapan Terapi Mindfulness Pada Ibu Hamil yang menjelaskan tentang pengertian terapi mindfulness, tujuan, manfaat, Prosedur atau tahap pelaksanaan terapi mindfulness.

Pada pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabmas mengadakan pre dan post tes tentang materi terapi mindfulness, kemampuan peserta dalam mendemonstrasikan terapi mindfulness dan mengukur tekanan darah sebagai bahan evaluasi terhadap pengetahuan dan pemahaman, skill atau kemampuan dan juga tekanan darah pada peserta yang hadir. Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : Pengetahuan peserta tentang tentang terapi mindfulness meningkat dari 14% menjadi 88%, Kemampuan atau skill peserta dalam mendemonstrasikan terapi mindfulness sebelum dan sesudah diberikan pengabmas yaitu dari 2% menjadi 91% dan 86,38% tekanan darah peserta mengalami penurunan

Indikator yang digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu jumlah kehadiran peserta, peran dan partisipasi aktif peserta serta kemampuan peserta dalam mendemonstrasikan terapi mindfulness dengan benar. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini dikatakan berhasil dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang penerapan terapi mindfulness pada ibu hamil. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre dan post tes.

DISKUSI

Terapi mindfulness dapat membuat seseorang rileks dan menurunkan stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Zhang et al, 2019). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Agung, et al (2022) mengatakan efektifitas terapi *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi menunjukkan hasil ada pengaruh, jika dilakukan secara rutin dan dilakukan sesuai dengan tata cara sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Hal ini terlihat pada peserta yang telah mengikuti pengabmas terapi mindfulness, dimana menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi mindfulness. Peserta merasa lebih rileks, lebih tenang dan mampu lebih berkonsentras setelah mendemonstrasikan terapi mindfulness. Selama proses mindfulness, peserta merasa tenang,

meningkatkan tingkat konsentrasi dan kasih sayang untuk diri sendiri, ada keterikatan spiritualitas, peningkatan kesadaran akan kesehatan dan perawatan diri (White, 2014).

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara mitra dengan institusi pendidikan (Tim pengabmas), terlaksananya sosialisasi kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, adanya support dari kepala Puskesmas, bidan, dan kaderv posyandu sehingga ibu hamil bersedia berpartisipasi dalam pengabmas. Selain itu, adanya peran serta mahasiswa saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan hasilnya cukup memuaskan. Dari hasil penyampaian materi yang disampaikan terlihat bahwa peserta mampu memahami esensi dari materi yang telah disampaikan oleh Tim Pengabmas. Dan peserta juga bersedia komitmen untuk dapat mempraktikkan terapi mindfulness agar terhindar dari komplikasi yang tidak di inginkan.

KESIMPULAN

Pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan peserta tentang tentang terapi mindfulness meningkat yaitu dari 14% menjadi 88%
2. Kemampuan atau skill peserta dalam mendemostrasikan terapi mindfulness sebelum dan sesudah diberikan pengabmas yaitu dari 2% menjadi 91%.
3. Tekanan darah peserta mengalami penurunan 86,38%

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan lancar. Dalam kesempatan ini kami sebagai penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ketua STIKes Hafshawaty dan ketua LPPM STIKes Hafshawaty yang telah memfasilitasi dan memberikan support terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga pengabmas ini selesai dengan baik.
2. Kepala Puskesmas dan bidan wilayah Puskesmas Pajarakan Probolinggo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk berbagi ilmu
3. Seluruh ibu hamil dan juga kader posyandu yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Angsar, M.D., (2016). Hipertensi dalam Kehamilan Ilmu dalam Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi IV. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. pp 531-59
- Agung, et al. (2022), Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS). 276-280.
- Arikah, T., Rahardjo, T. B. W., & Widodo, S. (2020). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 115–124.
- Bertalina; AN, S. (2017). Hubungan asupan natrium gaya hidup , dan faktor genetic dengan tekanan darah pada penderita penyakit jantung koroner. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 240–249
- Fandila. (2020). Hubungan primigravida dengan hipertensi dalam kehamilan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
- Kaimudin, L., Pangemanan, D., Bidjuni, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2018). Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Hipertensi Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Makmur, N. S., & Fitriahadi, E. (2020). Faktor-faktor terjadinya hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas X. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 66–72. <https://doi.org/10.31101/jhes.561>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1),
- Park SH, Han KS. Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med*. 2017;23(9):685-695
- Rambe, M. L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 4(2), 5. <https://makarioz.science.makarioz.org/index.php/JIM/article/view/83/80>
- Remmers, C., Topolinski, S., & Koole, S. L. 2016. Why being mindful may have more benefits than you realize: Mindfulness improves both explicit and implicit mood regulation. *Mindfulness*, 7(4), 829–837.
- Syafira. (2021). hubungan hipertensi gestasional dengan angka kejadian BBLR. *Jurnal Medika Utama*
- White L., (2014). Mindfulness in nursing : an evolutionary concept analysis. *Journal of advanced Nursing*. 70(2), 282-294.
- Zhang, J. Y. et al. (2019) 'Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and depression', *Psychology, Health and Medicine*. doi: 10.1080/13548506.2018.1468028.
- Agung, et al (2022), Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS).