

Pengaruh *Mindfulness Exercise* Terhadap Stres Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2026

Putu Oki Pezi Saputra¹, Lolita Sary, Wahid Tri Wahyudi

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 23 Mei 2026

Direvisi: 8 Juni 2026

Diterima: 10 Juni 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

putuokifezisaputra@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan psikologis seperti stres. Lansia hipertensi sering mengalami kecemasan, keterbatasan aktivitas, dan kurangnya dukungan sosial, terutama yang tinggal di panti sosial. Kondisi stres yang berkepanjangan dapat memperburuk tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah *mindfulness exercise*. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *mindfulness exercise* terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness exercise*. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah pemberian *mindfulness exercise*. Lansia terlihat lebih tenang, rileks, dan mampu mengontrol emosi dengan lebih baik. Analisis statistik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan *mindfulness exercise* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi. **Simpulan:** *Mindfulness exercise* efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan psikologis lansia hipertensi di panti sosial.

Kata kunci: *mindfulness exercise*, stres, lansia, hipertensi, PSS-10

ABSTRACT

Introduction: Hypertension in the elderly affects not only physical health but also psychological conditions such as stress. Elderly individuals with hypertension often experience anxiety, limited physical activity, and lack of social support, especially those living in social care institutions. Prolonged stress may worsen blood pressure and decrease quality of life. One non-pharmacological intervention that may help reduce stress is *mindfulness exercise*. **Objective:** To determine the effect of *mindfulness exercise* on stress levels among elderly individuals with hypertension at the Tresna Werdha Social Care Institution, South Lampung Regency. **Methods:** This study used a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire before and after the *mindfulness exercise* intervention. Data were analyzed using the paired sample t-test. **Results:** Stress levels decreased after the *mindfulness exercise* intervention. The elderly participants appeared calmer, more relaxed, and better able to control their emotions. Statistical analysis indicated a significant effect of *mindfulness exercise* on reducing stress levels among elderly individuals with hypertension. **Conclusion:** *Mindfulness exercise* is effective as a non-pharmacological intervention to reduce stress and improve psychological well-being in elderly individuals with hypertension.

Keywords: *mindfulness exercise*, stress, elderly, hypertension, PSS-10

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini dikenal sebagai *silent*

killer karena sering muncul tanpa gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, bahkan kematian. Pada usia lanjut, hipertensi terjadi akibat perubahan fisiologis tubuh seperti

menurunnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya kekakuan arteri sehingga tekanan darah menjadi lebih sulit dikontrol. Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga memengaruhi kondisi psikologis lansia, terutama munculnya stres, kecemasan, dan rasa tidak nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Lansia dengan hipertensi sering mengalami tekanan emosional akibat keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap orang lain, perubahan kondisi kesehatan, serta rasa khawatir terhadap komplikasi penyakit yang dialami. Kondisi tersebut dapat menjadi lebih berat pada lansia yang tinggal di panti sosial karena berkurangnya dukungan keluarga dan perubahan lingkungan sosial. Perasaan kesepian, kehilangan peran dalam keluarga, serta kurangnya interaksi emosional dapat memicu munculnya stres psikologis pada lansia. Jika stres berlangsung secara terus-menerus, maka kondisi hipertensi dapat semakin memburuk karena tubuh akan meningkatkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Loucks et al., 2023).

Stres yang tidak terkontrol pada lansia hipertensi tidak hanya berdampak pada peningkatan tekanan darah, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu pola tidur, menurunkan semangat beraktivitas, serta memengaruhi kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, penanganan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya dengan pengobatan farmakologis, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis dan emosional penderita. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi stres adalah *mindfulness exercise*.

Mindfulness exercise merupakan latihan kesadaran penuh yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada kondisi saat ini secara sadar, tenang, dan tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pengalaman yang dirasakan. Latihan ini membantu individu mengendalikan pikiran, emosi, dan respons tubuh terhadap stres sehingga menciptakan perasaan lebih rileks dan nyaman. Pada lansia hipertensi, *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan emosional, serta meningkatkan kemampuan dalam menerima kondisi kesehatan yang dialami. Selain memberikan efek relaksasi psikologis, *mindfulness* juga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil (Karl & Fischer, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness exercise* efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia maupun penderita hipertensi. Lansia yang rutin melakukan latihan *mindfulness* cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, lebih tenang dalam menghadapi masalah, serta mampu beradaptasi lebih baik terhadap perubahan kondisi kesehatan. Namun, penelitian mengenai pengaruh *mindfulness exercise* terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi di lingkungan panti sosial masih terbatas, khususnya di Kabupaten Lampung Selatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness exercise* terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas hidup lansia hipertensi

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental* melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness exercise* terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia yang mengalami hipertensi, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* untuk mengukur tingkat stres responden. Kuesioner PSS-10 terdiri atas 10 pertanyaan yang digunakan untuk menilai persepsi individu terhadap tekanan atau stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Skor yang diperoleh dikategorikan menjadi tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen ini telah dinyatakan valid dan

reliabel untuk digunakan pada penelitian lansia (Widodo & Handayani, 2021).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan dan tahapan penelitian kepada responden serta pengisian *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres awal (*pretest*) menggunakan kuesioner PSS-10. Setelah pengukuran awal, responden diberikan intervensi *mindfulness exercise* yang meliputi latihan pengaturan napas, relaksasi tubuh, dan pemusatan perhatian pada kondisi saat ini secara sadar tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman yang dirasakan. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan total 6 sesi, yaitu 3 sesi setiap minggu. Setiap sesi berlangsung selama 10-15 menit dan dipandu oleh peneliti sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Latihan dilakukan secara bertahap untuk membantu responden mencapai kondisi yang lebih tenang, rileks, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran tingkat stres

akhir (*posttest*) menggunakan kuesioner PSS-10 untuk mengetahui perubahan tingkat stres responden setelah mengikuti *mindfulness exercise*.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat stres sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *uji paired sample t-test* setelah memenuhi asumsi normalitas data untuk mengetahui pengaruh *mindfulness exercise* terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi agar mudah dipahami oleh pembaca (Loucks et al., 2023; Prio, 2023; Zhang et al., 2024).

HASIL

Hasil penelitian terhadap 18 responden lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama menderita hipertensi yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Lama Menderita Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	38,9%
Prempuan	11	61,1%
Usia (tahun)		
60-69	8	44,4%
70-79	7	38,9%
≥80	3	16,7%
Lama hipertensi		
< 5 tahun	5	27,8%
5-10 tahun	9	50,0%
> 10 tahun	4	22,2%

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi karakteristik responden di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026, diketahui bahwa dari total 18 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 orang (61,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 7 orang (38,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Berdasarkan kelompok usia, responden terbanyak berada pada rentang usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 8 orang (44,4%). Selanjutnya, responden dengan usia 70-79 tahun berjumlah 7 orang (38,9%), dan responden dengan

usia ≥80 tahun sebanyak 3 orang (16,7%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori lansia awal (60-69 tahun). Berdasarkan lama menderita hipertensi, sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama 5-10 tahun yaitu sebanyak 9 orang (50,0%). Responden yang menderita hipertensi kurang dari 5 tahun berjumlah 5 orang (27,8%), sedangkan yang telah menderita lebih dari 10 tahun sebanyak 4 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengalami hipertensi dalam jangka waktu yang cukup lama, yaitu antara 5-10 tahun.

Tabel 2
Distribusi Rata-Rata(Mean) dan Standar Devisiasi (SD) Skor Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian *Mindfulness Exercise* Pada Lansia Hipertensi

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	21,39	2,682	15	26
Post-test	13,50	2,431	9	18

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor stres lansia hipertensi sebelum pemberian *mindfulness exercise* (*pre-test*) adalah 21,39 dengan standar deviasi 2,682, nilai minimum 15 dan maksimum 26. Setelah intervensi (*post-test*), rata-rata skor stres menurun menjadi 13,50 dengan standar deviasi 2,431, nilai minimum 9 dan maksimum 18. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan

rata-rata skor stres setelah pemberian *mindfulness exercise*. Standar deviasi yang relatif kecil pada kedua pengukuran menunjukkan bahwa variasi data cukup homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa *mindfulness exercise* berpotensi efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas data Skor Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian *Mindfulness Exercise* Menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*

Skor Stres	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
skor stres sebelum terapi	.976	18	.904
skor stres sesudah terapi	.985	18	.986

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi skor stres sebelum terapi sebesar 0,904 dan sesudah terapi sebesar 0,986. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data skor stres

sebelum dan sesudah pemberian *mindfulness exercise* berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan dengan uji parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*.

Tabel 4
Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Skor Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian *Mindfulness Exercise* Pada Lansia Hipertensi

	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Skor stres pretest- skor stres post terapi	7.889			

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata selisih skor stres sebelum dan sesudah pemberian *mindfulness exercise* adalah sebesar 7,889 dengan standar deviasi 0,471 dan standar error 0,111. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 7,654 hingga 8,123. Nilai t hitung sebesar 71,000 dengan derajat kebebasan (df) 17 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah pemberian *mindfulness exercise*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness exercise* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada lansia hipertensi di

Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 18 lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (61,1%), berada pada rentang usia 60-69 tahun (44,4%), dan telah menderita hipertensi selama 5-10 tahun (50,0%). Kondisi ini menggambarkan bahwa lansia perempuan dengan riwayat hipertensi jangka panjang memiliki risiko lebih besar mengalami stres. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti menurunnya kekuatan tubuh, berkurangnya

kemampuan beraktivitas, serta meningkatnya rasa khawatir terhadap kondisi kesehatan. Pada perempuan lansia, perubahan hormonal, rasa kehilangan peran dalam keluarga, dan ketergantungan terhadap orang lain juga dapat memperberat tekanan emosional yang dirasakan.

Lingkungan tempat tinggal di panti sosial turut memengaruhi kondisi psikologis lansia. Jauh dari keluarga dan terbatasnya dukungan emosional membuat sebagian lansia merasa kesepian, kurang diperhatikan, dan mudah cemas. Keadaan tersebut semakin berat ketika lansia harus hidup dengan penyakit kronis seperti hipertensi yang membutuhkan pengobatan rutin, pembatasan pola makan, serta kontrol kesehatan secara berkala. Tekanan inilah yang menyebabkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebelum diberikan intervensi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata skor stres sebelum pemberian *mindfulness exercise* yaitu sebesar 21,39 dengan standar deviasi 2,682. Nilai tersebut menunjukkan bahwa lansia masih mengalami kecemasan, sulit merasa tenang, dan sering memikirkan kondisi penyakit yang dialami.

Setelah diberikan *mindfulness exercise* selama 2 minggu sebanyak 6 sesi, rata-rata skor stres menurun menjadi 13,50 dengan standar deviasi 2,431. Penurunan skor sebesar 7,889 menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis yang cukup besar setelah intervensi diberikan. Lansia terlihat lebih tenang, rileks, dan mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Selain itu, lansia juga mulai lebih mampu menerima kondisi kesehatan yang dialami dan tidak terlalu larut dalam pikiran negatif maupun rasa khawatir berlebihan terhadap penyakit hipertensi.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *mindfulness exercise* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* mampu membantu lansia mengurangi tekanan psikologis yang selama ini dirasakan. Melalui latihan pengaturan napas, relaksasi tubuh, dan pemusatan perhatian pada kondisi saat ini, lansia menjadi lebih mudah menenangkan pikiran dan mengontrol emosinya. Ketika tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, rasa cemas dan ketegangan emosional secara perlahan ikut berkurang.

Secara fisiologis, *mindfulness exercise* membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan hormon stres membuat tubuh menjadi lebih nyaman,

denyut jantung lebih stabil, dan tekanan emosional menurun. Kondisi ini tidak hanya membantu memperbaiki kesehatan psikologis lansia, tetapi juga berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya memberikan efek menenangkan secara mental, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan kondisi fisik lansia secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres pada lansia hipertensi. Latihan *mindfulness* dinilai sederhana, aman, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan biaya besar sehingga dapat diterapkan secara mandiri maupun berkelompok di lingkungan panti sosial. Selain membantu mengurangi stres, *mindfulness* juga mampu meningkatkan kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap penyakit kronis yang dialami sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik.

Jika dikaitkan dengan teori adaptasi *Sister Callista Roy*, hipertensi dalam penelitian ini menjadi *stimulus* utama yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis lansia. Lingkungan panti sosial dan pengalaman hidup lansia turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan hidup. Melalui *mindfulness exercise*, lansia dibantu membangun mekanisme *koping* yang lebih adaptif sehingga mampu mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut pandangan peneliti, keberhasilan *mindfulness exercise* dalam menurunkan tingkat stres menunjukkan bahwa penanganan hipertensi pada lansia tidak cukup hanya berfokus pada pengobatan fisik saja, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis dan emosional lansia. Dukungan mental yang baik dapat membantu lansia merasa lebih nyaman, lebih tenang, dan lebih mampu menerima kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, *mindfulness exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi *nonfarmakologis* yang efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis, menurunkan stres, serta memperbaiki kualitas hidup lansia hipertensi secara menyeluruh.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness exercise* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026. Setelah diberikan intervensi,

tingkat stres lansia mengalami penurunan yang ditunjukkan dari perubahan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah terapi. *Mindfulness exercise* membantu lansia menjadi lebih tenang, rileks, dan mampu mengendalikan emosi sehingga dapat meningkatkan kondisi psikologis serta kualitas hidup lansia hipertensi.

REFERENSI

- Karl, J. A., & Fischer, R. (2022). The state of dispositional mindfulness research. *Mindfulness*, 13(6), 1357–1372. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01853-3>
- Loucks, E. B., Britton, W. B., Howe, C. J., et al. (2023). The MB-BP study: Mindfulness-based blood pressure reduction. *Journal of the American Heart Association*, 12(5), e028712. <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.028712>
- Prio, A. Z. (2023). Stress management in the elderly with hypertension: Scoping review. *Health Information: Jurnal Penelitian Poltekkes Kendari*, 14(1), 20–29.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, S., & Handayani, T. (2021). Validitas dan reliabilitas PSS-10 versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(3), 178–188.
- Zhang, H., Li, Q., & Wang, Y. (2024). Mindfulness-based intervention for hypertension patients. *Trials*, 25, 8139. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08139-0>