

BAB IV

PEMBAHASAN

Pada kasus Ny. N, seorang wanita berusia 59 tahun dengan diagnosis medis hipertensi, ditemukan keluhan utama berupa nyeri tengkuk dengan skala 5 serta kesulitan tidur. Hasilnya tanda vital menunjukkan tekanan darah 167/90 mmHg pada awal pengkajian. Kondisi tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa hipertensi dapat menimbulkan gejala klinis seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, serta gangguan tidur (Tyerman et al., 2022)

Pemberian intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi mindfulness pada pasien menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah. Evaluasi setelah intervensi memperlihatkan turunnya tekanan darah dari 167/90 mmHg hingga 141/80 mmHg, penurunan dari 5 menjadi 2. Hasil ini sejalan dengan penelitian Situmorang et al. (2022) yang menjelaskan bahwa mindfulness mampu memunculkan respons relaksasi yang berdampak pada penurunan stres, kecemasan, dan tekanan darah.

Dalam penelitian (Agung Widiastuti et al., 2022). Penelitian ini membuktikan bahwa terapi Meditasi mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah intervensi mindfulness ($p < 0,05$). Oleh karena itu, mindfulness dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang sederhana, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia.

Sedangkan pada penelitian (Hartono & Mariani, 2023) Hasil tinjauan memperlihatkan adanya latihan mindfulness berpengaruh dengan penurunan tekanan darah pada ibu dengan preeklamsia. Setelah dilakukan intervensi mindfulness sebanyak 6 kali selama 2 minggu, tekanan darah

sistolik dan diastolik responden alami penurunan yang bermakna. Mindfulness bekerja dengan merelaksasi pembuluh darah, menurunkan stres, menyeimbangkan sistem saraf otonom, serta meningkatkan kontrol diri sehingga tekanan darah dapat stabil. Dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, dapat dipastikan bahwa latihan mindfulness merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia

Selain itu, edukasi mengenai pola hidup sehat dan diet rendah garam juga diberikan. Pasien menunjukkan peningkatan pemahaman tentang hipertensi, diet yang dianjurkan, serta makanan yang harus dihindari. Hal ini mendukung teori Agung Widiastuti et al. (2022) yang menegaskan bahwa mindfulness, bila dipadukan dengan edukasi kesehatan, dapat meningkatkan kesadaran pasien dalam mengelola penyakit kronis, termasuk hipertensi.

Berdasarkan penelitian (Zhang et al., 2024) Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness selama 10 minggu pada pasien hipertensi dengan depresi dan/atau kecemasan mampu menurunkan gejala depresi dan kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok control, Menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata lebih dari 12 mmHg, meskipun tidak terdapat perbedaan bermakna pada tekanan darah diastolic, Meningkatkan skor self-efficacy pasien, sehingga berpengaruh positif terhadap kemampuan manajemen diri dan kesehatan mental, Meningkatkan kesadaran kesehatan fisik dan mental peserta secara signifikan, Tidak ditemukan efek samping atau kejadian merugikan selama intervensi. Dengan implikasi yakni Terapi berbasis mindfulness bisa menjadi alternatif non- farmakologis yang efektif dan aman dalam membantu pengelolaan hipertensi yang disertai gangguan psikologis, Intervensi ini layak diterapkan di tingkat komunitas karena relatif sederhana, murah, dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi mindfulness pada pasien hipertensi, disertai edukasi pola hidup

sehat, efektif dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri, serta meningkatkan pengetahuan pasien.