



## Pencegahan dan Penanganan Hipertensi dengan Mindfulness dan Gizi di Getas Pejaten

Herri Wijaya<sup>1</sup>, Muhammad Ridwanto<sup>2</sup>, Uliyah Hikmah<sup>3</sup>, Nur Hayati<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus  
[herriwijaya@umkudus.ac.id](mailto:herriwijaya@umkudus.ac.id)

### ABSTRACT

*This Community Service activity discusses the Prevention and Management of Hypertension with Mindfulness and Nutrition in Getas Pejaten. The aim is to enhance public knowledge of nutrition and mindfulness therapy, as well as to make a positive contribution to improving the health and well-being of the local community. Program evaluation is conducted by providing free blood pressure checks to participants before and after the activity. Direct questions are also posed to participants during the discussion session to assess the level of understanding and acceptance of the conveyed material. The research results indicate that this activity successfully increased community awareness of the importance of a healthy lifestyle and preventing hypertension.*

**Keywords:** Hypertension Prevention, Mindfulness, Nutrition

---

*Detail Artikel :*

*Disubmit : 13 November 2023*

*Disetujui : 07 Desember 2023*

---

### PENDAHULUAN

Menurut (Alodokter, 2023) Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dianggap menderita hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan bila setelah beberapa kali pengukuran, tekanan darahnya tetap tinggi, dengan nilai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau diastolik. Fenomena ini telah menjadi masalah global karena prevalensinya terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, yang mencakup kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, pola makan yang tidak seimbang, dan faktor-faktor lainnya.

Kondisi hipertensi memiliki dampak serius pada kesehatan, dan dapat menjadi pemicu berbagai masalah kardiovaskular (Wanananda, 2021). Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan pencegahan menjadi sangat penting dalam menangani masalah ini. Upaya-upaya untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah menjadi kunci dalam menangani dan mencegah penyebaran lebih lanjut penyakit ini (Puspitasari & dkk, 2022).

Perlu diingat bahwa upaya pencegahan dan penanganan hipertensi tidak hanya bersifat individu, tetapi juga melibatkan kerjasama seluruh masyarakat. Dengan demikian, perubahan pola hidup sehat dan kesadaran akan dampak kesehatan dari kebiasaan-kebiasaan tidak sehat dapat membantu mengurangi prevalensi hipertensi dan masalah kesehatan terkaitnya secara signifikan (Syam, 2022).

Dalam penelitian (Association, 2017) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal jantung. AHA juga menyatakan bahwa hipertensi dapat dicegah dengan perubahan gaya hidup, seperti: Menjaga berat badan ideal, Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, Olahraga secara teratur, Tidak merokok, Mengurangi konsumsi alkohol, Mengontrol stress.

Penyakit hipertensi banyak diderita oleh usia lebih dari 40 tahun yaitu kelompok dewasa akhir dan lansia, terutama pada perempuan (Hidayah & dkk, 2021). Hal itu karena pada usia tersebut perempuan sudah mengalami perimenopause atau menopause dimana hormon estrogen menurun sehingga metabolisme tubuh juga berdampak. Penurunan fungsi organ tubuh juga menjadi penyebabnya. Penyakit hipertensi. Jika tidak dicegah atau segera ditangani, penyakit hipertensi dapat semakin parah menjadi gout dan bisa komplikasi ke penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi dapat dicegah dan diatasi dengan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi (Rahayu & dkk, 2022). Anggota Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Getas Pejaten Kabupaten Kudus yaitu perempuan berusia diatas 40 tahun, dan termasuk kelompok berisiko mengalami hipertensi. Oleh karena itu perlu diberikan pengetahuan tentang cara mencegah dan menangani penyakit hipertensi dengan memperhatikan pemilihan jenis makanannya dan penerapan mindfulness positif. Peran perempuan atau seorang ibu dalam keluarga sangat penting, karena mereka yang bertanggung jawab menyajikan makanan untuk anggota keluarganya.

Untuk mengatasi hal yang sangat serius ini dibutuhkan edukasi tentang pendekatan mindfulness dan asupan gizi dalam makanan (Hikmah, 2022). Dalam hal ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat perlu memberikan mengedukasi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait Mindfulness yang memiliki banyak manfaat positif untuk kesehatan kita(Hikmah & dkk, 2022). Beberapa di antaranya adalah menurunkan stres, mengurangi depresi maupun meningkatkan kesejahteraan diri. Praktik mindfulness dalam keseharian yang paling banyak diketahui adalah meditasi pernafasan. Serta mengontrol asupan gizi khususnya kandungan gizi dalam bahan makanan. Kegiatan ini diharapkan mampu menambah wawasan masyarakat khususnya anggota Pimpinan Ranting Aisyiyah di Getas Pejaten Kudus.



## **METODE DAN PELAKSANAAN PKM**

### **1. Tujuan PKM**

Berdasarkan surat tugas dibawah ini adalah salah satu surat tugas yang dikeluarkan oleh Universitas Muhammadiyah Kudus kepada kami., untuk melaksanakan Pengabdian Masyarakat (PKM) dengan Pimpinan Ranting Aisyiyah Getas Pejaten di Masjid Al Fatah Getas Pejaten pada tanggal 5 Agustus 2023. Surat tugas tersebut ditandatangani oleh Rektor Universitas Muhammadiyah Kudus, Bapak Rusnoto, SKM., M.Kes(Epid).

Tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait dua aspek penting, yaitu gizi pada usia dewasa lansia dan mindfulness sebagai langkah pencegahan penyakit hipertensi.

### **2. Lokasi PKM dan Sasaran Audiens**

Pelaksanaan program ini akan dilakukan di Masjid Al Fatah Getas Pejaten Kudus pada tanggal 5 Agustus 2023, khususnya untuk peserta pengajian Ranting Aisyiyah Getas Pejaten Kudus. Berikut gambar dari lokasi yang dimaksud:

**Gambar 1**

**Masjid Al Fatah Getas Pejaten Kudus**



### **3. Metode yang dilakukan untuk pelaksanaan PKM**

Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah melalui ceramah dan diskusi partisipatif. Dalam ceramah, peserta akan diberikan informasi mendalam tentang pentingnya gizi pada usia dewasa lansia dan praktik mindfulness sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi (Inayah & dkk, 2022). Sementara itu, diskusi partisipatif diharapkan dapat memicu interaksi antara peserta, memungkinkan pertukaran ide, dan memperkuat pemahaman mereka. Berikut Rincian Kegiatannya:

**Tabel 1**  
**Rundown Acara PKM**

Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Audiens
10 menit	Pembukaan: a. Salam b. Apersepsi c. Penyampaian Tujuan	Menjawab salam mendengarkan
40 menit	Menyampaikan Pengabdian kepada masyarakat tentang: 1. Risiko penyakit Hipertensi pada dewasa lansia dan cara mencegahnya 2. Kandungan asupan gizi dalam bahan makanan 3. Penerapan mindfulness	Melihat Mendengar Memperhatikan
30 menit	Tanya jawab Evaluasi	Mengajukan pertanyaan Menjawab Mengevaluasi (memberikan pertanyaan)
20 menit	Penutup Kesimpulan dari materi Pengabdian kepada masyarakat Mengakhiri salam	Menjawab salam

#### **4. Hasil Evaluasi buat PKM**

Evaluasi keberhasilan program akan dilakukan dengan memberikan tensi gratis kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan. Selain itu, pertanyaan langsung akan diajukan kepada peserta saat sesi diskusi untuk menilai tingkat pemahaman dan penerimaan materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa tujuan pembinaan tercapai dan pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan mindfulness meningkat.

#### **5. Target Luaran dari PKM**

Target luaran dari PKM ini mencakup peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan terapi mindfulness, penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat, serta publikasi jurnal pengabdian masyarakat. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Materi yang disampaikan dalam PKM ini

Gambar 2

Materi penyampain dalam PKM

**UMKU** UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS

**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI MELALUI PENDEKATAN MINDFULNESS DAN ASUPAN GIZI**

**UMKU** UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
DI PUSKESMAN BANTING ASAYAT GEDIC PEJATEN KABUPATEN KUDUS

**HIPERTENSI (TEKANAN DARAH)**

- Meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang

**GEJALA HIPERTENSI**

- SAKIT KEPALA
- RASA BERAT DI TENGGUK
- MUMET (VERTIGO)
- JANTUNG BERDEBAR-DEBAR
- MUDAH LELAH
- PENGLIHATAN KABUR
- TELINGA BERDENGUNG
- MIMASAN

**MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI PENDERITA HIPERTENSI**

- Makanan yang berkarbohidrat lemak-jenis tinggi (roti, gajul, mie, kue, dan pasta)
- Makanan yang digoreng dengan menggunakan minyak (biscuit, krakers, keripik dan makanan kering yang asin)
- Makanan dan minuman kaleng (sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink)
- Makanan yang diawetkan (dendeng, sosis, sate, abon, ikan asin, menteng, sosis kering, sate asin)
- Susu full cream, margarin, mentega, keju, margarin, protein hewani tinggi (mentega, daging merah, kuning telur, dan susu ayam)
- Bumbu-bumbu (kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco, dll)
- Makanan dan minuman beralkohol

**MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI PENDERITA HIPERTENSI**

- Makanan yang berkarbohidrat lemak-jenis tinggi (roti, gajul, mie, kue, dan pasta)
- Makanan yang digoreng dengan menggunakan minyak (biscuit, krakers, keripik dan makanan kering yang asin)
- Makanan dan minuman kaleng (sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink)
- Makanan yang diawetkan (dendeng, sosis, sate, abon, ikan asin, menteng, sosis kering, sate asin)
- Susu full cream, mentega, margarin, keju, margarin, protein hewani tinggi (mentega, daging merah, kuning telur, dan susu ayam)
- Bumbu-bumbu (kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco, dll)
- Makanan dan minuman beralkohol

**MINDFULNESS (KESADARAN)**

Mat.  
Mushabab  
Tabut  
Ruh  
Berita  
Rohyean  
Delakifikasi  
Relaksasi  
Tawakul

Pembahasan yang paling penting dari materi diatas adalah pada materi yang ada gambar menunjukkan seorang wanita yang sedang duduk bersila dengan posisi lotus. Wanita tersebut sedang memegang alat pengukur tekanan darah. Di atas alat pengukur tekanan darah tersebut terdapat tulisan "Hipertensi (Tekanan Darah)". Gambar tersebut dapat diinterpretasikan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Wanita tersebut sedang memeriksa tekanannya. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan salah satu cara untuk mendeteksi hipertensi sejak dini. Hal tersebut juga dapat diinterpretasikan sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Wanita tersebut sedang memberikan contoh cara memeriksa tekanan darah. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Secara keseluruhan, materi diatas menunjukkan pentingnya pencegahan dan penanganan hipertensi.

## 2. Daftar Hadir Peserta

**Gambar 3**  
**Daftar absen audiens PKM**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS				
DAFTAR HADIR PESERTA				
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT				
DOSEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS				
NAMA KEGIATAN				
NAMA/TANGGAL				
TEMPAT				
NO.	NAMA LENGKAP	ALAMAT	NO. HP	TANDA TANGAN
1	B. Faah	Jaya		
2	B. Agus			
3	B. Sulijah	Getas		
4	B. Kuswani			
5	B. Supengen			
6	B. Luvu	Op s/1		
7	B. Kosini	Op		
8	B. H. Santhal	Op		
9	B. Saamiat			
10	B. Amimah			
11	B. Yemah	Rejater		
12	B. Siti Nur Rizki	Getas		
13	B. Almahdi			
14	B. G. Harini			
15	B. Hj. Tutik	Getas		
16	B. Sumali			
17	B. Murni			
18	B. Nur Zahara	Akang		
19	B. Hani	Yaya Laras		
20	B. Lutfiah	Getas	0878109000	
21	B. Janis			
22	B. Febriah			
23	B. Fitriani			
24	B. Endah			
25	A. Siti Zahara			
26	S. Masliah	Getas		
27	B. Samudra	Getas		
28	Mudawarrah	Lemas		
29	Siti Nur Rizki	Lemas		
30	B. Muwazini	Getas		
31	B. Izzah			
32	Evy Maria N.	Getas		

  

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS				
DAFTAR HADIR PENGABDI				
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT				
DOSEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS				
NAMA KEGIATAN				
NAMA/TANGGAL				
TEMPAT				
NO.	NAMA LENGKAP	PROGRAM STUDI	NO. HP	TANDA TANGAN
33	MURYANI	Getas		
34	Murni	Getas		
35	B. Murni	Getas		
36	B. Ena	Getas		
37	B. Fitriani	Getas		
38	B. Nur Anis	Getas		
39	B. Endah	Getas		
40	B. Yati	Getas		
41	B. Rizki	Getas		
42	B. Siti Amman	Getas		
43	B. Wina	Getas		
44	B. Ena	Getas		
45	B. Rukman	Getas		

Daftar hadir tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diikuti oleh 45 peserta. Peserta tersebut berasal dari berbagai alamat di Kabupaten Kudus.

## 3. Pelaksanaan Penyampaian Materi

Penyampaian materi dibawah ini adalah sebagai upaya untuk peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Para pemateri tersebutpun memberikan contoh cara mengonsumsi makanan yang sehat. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat. Secara keseluruhan, presentasi tersebut dapat menunjukkan pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk hipertensi.

**Gambar 4**  
**Presentasi materi kepada audiens**







#### 4. Hasil Kegiatan Sosialisasi

**Gambar 5**  
**Foto Kegiatan PKM dengan Masyarakat Getas Pejaten**



#### **SIMPULAN**

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar. Beberapa tujuan dari kegiatan ini sudah sesuai dengan rencana dari tim sehingga luaran yang diharapkan dapat tercapai. Dengan terselenggaranya kegiatan ini yang bertemakan tentang Peningkatan Kesadaran asupan Gizi dan pendekatan mindfulness pada Masyarakat Getas Pejaten Kudus ini diharapkan para peserta dapat mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi. Masyarakat juga diharapkan dapat menerapkan pendekatan mindfulness sehingga dapat menurunkan hormon stres dan rasa cemas.

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi tim Pengabdian Kepada Masyarakat karena selain melaksanakan kegiatan tridharma perguruan tinggi. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu menjadi suatu wawasan yang bisa menular ke masyarakat

sehingga dalam pencegahan terjadinya penyakit hipertensi pada usia dewasa atau lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan, tenaga, dan wawasan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alodokter, T. (2023). *Hipertensi: Pengertian, Gejala, Penyebab, dan Cara Pencegahan*. <https://www.alodokter.com/hipertensi>
- Association, A. H. (2017). Hypertension: A Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations. *Circulation, 135*(25), 136–159.
- Hidayah, N., & dkk. (2021). Efektivitas Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9*(2), 123–131.
- Hikmah, U. (2022). *Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat tentang Gizi dan Terapi Mindfulness untuk Pencegahan Hipertensi*. Laporan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus.
- Hikmah, U., & dkk. (2022). Efek Terapi Mindfulness terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Diri pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, 7*(2), 120–127.
- Inayah, N., & dkk. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Jatisrono, Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), 81–89.
- Puspitasari, I., & dkk. (2022). Hubungan Antara Asupan Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kota Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(1), 15–23.
- Rahayu, S., & dkk. (2022). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 25*(3), 182–190.
- Syam, A. F. (2022). *Hipertensi: Pencegahan, Diagnosis, dan Tata Laksana*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wanananda, A. (2021). *Mindfulness: Cara Praktis Meningkatkan Kesadaran Diri dan Hidup Lebih Bahagia*. PT. Gramedia Pustaka Utama.