

PROGRAM EDUKASI SELF-AWARENESS DALAM PENCEGAHAN DAN
PENGELOLAAN HIPERTENSIAgustina Saputri^{1*}, Septa Meriana Lumbantoruan², Juniarta³, Juwita
Fransiska Br Surbakti⁴¹⁻⁴Universitas Pelita Harapan

Email Korespondensi: agustina.saputri@uph.edu

Disubmit: 16 Juli 2025

Diterima: 23 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21628>

ABSTRAK

Hipertensi sebagai penyakit yang menyebabkan disabilitas secara global dan nasional perlu ditindaklanjuti dengan upaya preventif dan pengelolaan penyakit. Preventif dan pengelolaan penyakit merupakan respon yang dilakukan untuk mengupayakan tujuan global mengurangi angka kematian dini yang disebabkan oleh penyakit tidak menular. Upaya preventif dan pengelolaan dilakukan dengan memberikan edukasi tentang *awareness*. *Awareness* mencakup segala upaya yang dilakukan untuk pengelolaan penyakit. *Awareness* selanjutnya dapat berdampak pada kemampuan dalam mengontrol penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait *self-awareness* sebagai upaya pengelolaan dan preventif penyakit hipertensi dan skrining hipertensi. Pemberian edukasi dilakukan melalui kegiatan PkM, dengan metode penyuluhan dan praktik latihan dengan target peserta adalah warga GKJ Kiaracondong Bandung. Kegiatan PkM dibagi menjadi 3 sesi dan setiap sesi memiliki durasi selama 25 menit. Sesi 1 *Emotional awareness*, sesi 2 Praktik teknik relaksasi dan senam dan sesi 3 Pemeriksaan Kesehatan berupa pengukuran IMT, tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Pada kegiatan PkM peserta yang hadir sebanyak 88 orang, mayoritas peserta berusia >50 tahun yaitu sebanyak 68 (77,3%), tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 45 (51,1%), memiliki kondisi tekanan darah sistolik kategori pre hipertensi 27 (30,7%), memiliki kondisi tekanan darah diastol kategori normal sebanyak 47 (53,4%), mayoritas memiliki kadar kolesterol yang baik yaitu 25 (50%), mayoritas memiliki IMT dalam kondisi normal yaitu 45 (51,1%), dan hampir seluruh peserta (97,6%) menjawab 80% pernyataan dengan benar terkait pengetahuan mengenai *awareness* dan hipertensi. Edukasi *awareness* dan praktik latihan pernapasan terbukti mudah dipahami dan diaplikasikan untuk upaya preventif dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Program edukasi lanjutan dengan target fokus masyarakat pada kategori prediabetes dan diabetes menjadi intervensi esensial yang dapat dilakukan selanjutnya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Awareness, Hipertensi, Tekanan Darah, IMT, Edukasi, Pengabdian Kepada Masyarakat

ABSTRACT

Hypertension as a disease that causes disability globally and nationally needs to be followed up with preventive and disease management efforts. Preventive and

disease management are responses taken to strive for the global goal of reducing premature mortality caused by non-communicable diseases. Preventive and management efforts are carried out by providing education about awareness. Awareness includes all efforts made for disease management. Awareness can then have an impact on the ability to control the disease. This activity aims to provide an understanding of self-awareness as an effort to manage and prevent hypertension and hypertension screening. The provision of education is carried out through PkM activities, with counseling methods and practice exercises with target participants being residents of GKJ Kiaracondong Bandung. PkM activities are divided into 3 session and each session has a duration of 25 minutes. Session 1 Emotional awareness, session 2 Practice of relaxation techniques and gymnastics and session 3 Health Check in the form of measuring BMI, blood pressure, blood sugar, and cholesterol. In the PkM activity, 88 participants attended, the majority of participants were > 50 years old, namely 68 (77.3%), had no history of disease as many as 45 (51.1%), had systolic blood pressure conditions in the pre-hypertension category 27 (30.7%), had diastolic blood pressure conditions in the normal category as many as 47 (53.4%), the majority had good cholesterol levels, namely 25 (50%), the majority had BMI in normal conditions, namely 45 (51.1%), and almost all participants (97.6%) answered 80% of the statements correctly related to knowledge about awareness and hypertension. Awareness education and breathing exercise practice proved to be easy to understand and apply for preventive efforts and management of high blood pressure. Continuing education programs targeting people with prediabetes and diabetes are essential interventions that can be implemented in further study to improve public health.

Keywords: Community Service, Education, IMT, Blood Pressure, Hypertension, Awareness

1. PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai faktor resiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskular mengalami peningkatan secara global. Pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1.28 miliar penduduk dunia usia 30-79 tahun yang hidup dengan hipertensi, dan 42% penduduk usia dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki hipertensi. Pada periode tahun 2019 di Asia Tenggara terjadi peningkatan prevalensi sebesar 3% dari 29% menjadi 32% di tahun 2023 (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi jika dilihat dari pengukuran tekanan darah mengalami penurunan yaitu 34.1% di tahun 2018 dan 30,8% di tahun 2023. Berdasarkan diagnosa dokter, Jawa Barat menyumbang prevalensi hipertensi sebesar 9.9% atau sebanyak 114.619 orang. Sedangkan jika berdasarkan hasil pengukuran terdapat 32.6% atau sebanyak 107.290 orang (KemenKes RI, 2023)

Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi dapat berupa usia dan kondisi obesitas. Usia lanjut memiliki resiko 2,8 kali untuk mengalami hipertensi. Kondisi obesitas memiliki resiko 2,9 kali untuk mengalami hipertensi (Khasanah, 2022; Wirayudha et al., 2024). Hipertensi sebagai penyakit yang menjadi faktor resiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskular perlu dikelola dengan baik karena akan berdampak pada komplikasi yang dapat terjadi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hipertensi menjadi penyakit yang berdampak pada kondisi

disabilitas yaitu sebesar 22.2%. Dengan demikian penting untuk dilakukan upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi seawal mungkin untuk menurunkan angka disabilitas yang disebabkan oleh hipertensi (KemenKes RI, 2023).

Pencegahan dan pengelolaan hipertensi dilakukan untuk merespon misi global dalam pembangunan berkelanjutan (*sustainable development goals*) di bidang kesehatan yang baik dan kesejahteraan. *Sustainable development goals* (SDG's) 3 salah satunya berfokus pada mengurangi angka kematian dini yang disebabkan oleh penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan yang tercapai pada tahun 2030 (UNDP, 2017). Upaya pencegahan dan pengelolaan yang dapat dilakukan dapat berupa mengaplikasikan gaya hidup sehat meliputi pola makan yang sehat, pengontrolan berat badan, aktif secara fisik, tidak merokok, membatasi konsumsi alkohol, cukup istirahat, dan pengelolaan stres (CDC, 2024).

Pengelolaan stres sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dalam praktiknya masih belum dilakukan secara optimal. Praktik manajemen stres belum selalu dilakukan oleh pasien dengan hipertensi. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa monitoring terhadap stres situasional yang kadang-kadang dilakukan oleh 41,5% pasien hipertensi (Sarfika et al., 2023). Salah satu hal yang dilakukan untuk manajemen stres yaitu meningkatkan *self-awareness*. *Self-awareness* mencakup upaya yang dilakukan oleh pasien hipertensi untuk mengelola tekanan darah. Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Andriyanto dkk tahun 2024 mendapatkan hasil yaitu 44.8% pasien hipertensi memiliki kesadaran diri yang rendah dan 53% memiliki kemampuan perawatan penyakit yang kurang. *Self-awareness* memungkinkan pasien hipertensi untuk mengidentifikasi hal yang memicu stres, membangun strategi koping yang adaptif, membantu dalam mengenali pentingnya kesehatan fisik dalam mengelola stres. Kesadaran diri ini selanjutnya dapat memprediksi perawatan hipertensi yang dilakukan. Pasien yang memiliki *self-awareness* lebih cenderung untuk memiliki perawatan diri yang baik (Andriyanto & Sajidin, 2024). Dengan demikian penting bagi pasien hipertensi untuk mengetahui bahwa *self-awareness* penting untuk terus dibangun dan dimiliki untuk dapat melakukan pencegahan dan pengelolaan penyakit.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari analisis situasi yang telah dilakukan didapatkan permasalahan yaitu:

- a) Kenaikan prevalensi hipertensi di tingkat global yaitu dari 29% di tahun 2018 menjadi 32% di tahun 2023 dan kenaikan di tingkat nasional mengindikasikan adanya kebutuhan untuk melakukan upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi. Kesadaran diri pasien hipertensi akan kondisi fisik dan emosi membantu pasien untuk mencari dan melakukan upaya pengelolaan penyakit. Namun praktik kesadaran diri dari pasien hipertensi masih belum optimal sehingga diperlukan pemberian informasi mengenai manfaat dan pentingnya memiliki kesadaran diri bagi pasien hipertensi. Hal ini juga mengindikasikan adanya kebutuhan pasien hipertensi untuk dijelaskan mengenai manajemen stres yang penting dalam menjaga kondisi kesehatan tetap dalam kondisi yang stabil.

- b) Faktor yang berhubungan dengan prevalensi hipertensi meliputi adanya kondisi obesitas dan usia, dimana pasien dengan obesitas memiliki resiko 2,9 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi, dan usia lanjut memiliki resiko 2,8 kali untuk mengalami hipertensi.
- c) Berikut merupakan peta/map lokasi kegiatan:



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan
(Sumber: <https://www.google.com/maps>)

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik 130 mmHg atau lebih dan atau tekanan darah diastolik yang lebih dari 80 mmHg. Faktor pemicu hipertensi yaitu konsumsi garam, kebiasaan merokok, dan obesitas. Hipertensi juga menjadi penyakit yang membuat pasien memiliki resiko untuk mengalami penyakit kardiovaskular. Pada pasien hipertensi, resiko mengalami penyakit kardiovaskular dapat diturunkan dengan melakukan perubahan pada faktor yang dapat dimodifikasi yaitu kebiasaan merokok, penyakit diabetes melitus yang terkontrol, dislipidemia, obesitas, tidak aktif secara fisik, dan diet yang tidak sehat (Levine et al., 2018).

Self-awareness merupakan keterampilan dasar yang esensial yang mengindikasikan pemahaman dan penguasaan terhadap suatu perilaku. *Self-awareness* pada pasien hipertensi mencakup semua upaya yang dilakukan oleh pasien untuk mengelola penyakitnya. Selain itu ini juga mencakup upaya pemantauan secara mandiri tekanan darah, sehingga jika didapati hasil tekanan darah yang tidak stabil maka dapat pasien hipertensi dapat segera ke penyedia layanan kesehatan terdekat untuk diberikan tatalaksana. Pasien hipertensi perlu memberikan kesadaran penuh. Penyakit ini membutuhkan kesadaran diri pasien untuk dapat mengontrol tekanan darahnya. *Self-awareness* ini selanjutnya berdampak pada perawatan diri yang dilakukan, dan hal ini dapat berlanjut dengan komplikasi yang dapat muncul (Andriyanto & Sajidin, 2024).

Self-awareness merupakan proses yang didalamnya terdapat proses memahami dan mengetahui perasaan, nilai, dan suatu gagasan. Proses ini termasuk bagaimana respon seseorang terhadap sesuatu yang terjadi di internal atau eksternal dari dirinya. Pada pasien yang belum memiliki *self-awareness*, terdapat kesulitan dalam membangun gagasan dan menyadari apa yang paling bernilai dalam kehidupannya. Dengan demikian kemampuan

ini menjadi penting untuk dimiliki oleh pasien dengan penyakit hipertensi untuk mengelola penyakitnya (Sobhy et al., 2019).

Self-awareness secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, keluarga, informasi, pendidikan, dan pengalaman. Pada pasien dengan penyakit kronis, pengetahuan dan pemahaman pasien tentang penyakit yang diderita dapat membuat pasien lebih sadar akan kondisinya atau memiliki *self-awareness* yang tinggi. Dan *self-awareness* ini semakin penting untuk menjadi keterampilan yang dimiliki oleh pasien hipertensi ditengah prevalensi hipertensi yang meningkat dan juga dampak hipertensi yang menyebabkan kondisi disabilitas. Selain itu dengan memiliki *self-awareness*, pasien dengan hipertensi lebih menyadari emosi saat ini yang dirasakan ketika menghadapi berbagai masalah atau stimulus saat mengelola penyakit hipertensi. Selain itu yang menjadi ukuran seorang pasien memiliki *self-awareness* adalah pasien mampu mengenali emosi dan mampu memilah-milah perasaannya, menyadari keberadaan emosi, mampu mengekspresikan, mengontrol, dan mengkomunikasikan emosinya dengan orang lain di sekitarnya. *Self-awareness* dalam mengenali emosi berhubungan dengan kecerdasan emosional, dan kemampuan yang paling mendasar untuk memiliki kecerdasan emosional adalah pengenalan diri. Karena tanpa pasien mampu mengenali perasaannya, pasien tidak mampu untuk berpikir dan bertindak dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Relawati & Saniatunnisa, 2021).

Dalam meningkatkan *self-awareness* pada pasien dengan hipertensi, program edukasi tentang hipertensi dan *self-awareness* diberikan pada kegiatan PKM ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa pengetahuan tentang penyakit tingkat *self-awareness* meningkat pada pasien hipertensi setelah diberikan edukasi. Hal ini termasuk meningkatnya kesadaran bahwa dengan memiliki hipertensi maka berisiko untuk memiliki penyakit kardiovaskular. Edukasi memfasilitasi pasien meningkatkan pengetahuan untuk dapat menjaga kesehatan diri dan lingkungannya (Rahmania Ambarika & Indah Aprilia Angelina, 2025).

Pada kegiatan ini selain pemberian edukasi, diberikan juga praktik latihan pernapasan. Teknik pernapasan merupakan bagian dari latihan yang dapat melatih kesadaran karena dalam latihan pernapasan adanya koordinasi yang secara sadar dilakukan antara gerakan dengan teknik pernapasan yang dipraktikkan. Teknik pernapasan memfasilitasi penurunan nadi dan tekanan darah melalui penurunan aktivitas refleks kemoreseptor. Efek latihan pengontrolan pernapasan tidak hanya berdampak pada nadi dan tekanan darah yang menurun namun juga berdampak pada kondisi emosional yang lebih stabil dan menurunkan adanya kehadiran pikiran yang mengganggu. Mekanisme yang terjadi yaitu pernapasan yang dikontrol secara langsung dapat meningkatkan *interoceptive processes* yang memiliki peran dalam pengalaman emosional, regulasi diri, pengambilan keputusan, dan kesadaran. Pengontrolan pernapasan juga memberikan efek pada struktur kortikal yang meregulasi emosi dan kesadaran. Dalam praktik pernapasan yang dikontrol terdapat pengaturan ritme pernapasan yang diatur menjadi lebih lambat. Pengaturan ritme ini selanjutnya dapat meningkatkan rasa tenang (Balban et al., 2023).

Pengaturan pernapasan dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu *cyclic sighing* dimana ekshalasi memiliki waktu yang lebih panjang, *box breathing* yaitu inhalasi, menahan napas, dan ekshalasi yang memiliki lama

waktu yang sama, serta *cyclic hyperventilation with retention* yang memiliki waktu inspirasi lebih panjang dan waktu ekshalasi yang lebih pendek. Pengaturan pernapasan jika di bandingkan dengan meditasi pada praktik mindfulness memberikan peningkatan yang lebih baik pada status emosional dan penurunan pada frekuensi pernapasan (Balban et al., 2023).

4. METODE

Kegiatan PkM dilakukan melalui penyuluhan dan praktik latihan dengan target peserta adalah warga GKJ Kiaracondong Bandung. Kegiatan PkM dibagi menjadi 3 sesi, masing- masing selama 25 menit, yaitu; Sesi 1 *Emotional awareness* untuk mengelola hipertensi, sesi 2 Praktik teknik relaksasi dan senam untuk meningkatkan awarness dan menurunkan hipertensi, Sesi 3 Pemeriksaan Kesehatan berupa pengukuran IMT, tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Sesi 1 dengan pembicara Ibu Juniarta (Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan), Sesi 2 dengan pembicara Bapak Agus Frandes (Fisioterapis), Sesi 3 dengan tim PkM dari Universitas Pelita Harapan dan Tim kesehatan dari GKJ Kiaracondong Bandung. Kegiatan PkM diikuti oleh 88 orang. Komponen evaluasi kegiatan berupa skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan praktik latihan. *Post-test only* diberikan setelah peserta mengikuti sesi 2.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

PkM dilakukan pada tanggal 27 April 2025 pada pukul 09.00- 12.00 WIB. Peserta adalah warga jemaat GKJ Kiaracondong yaitu sebanyak 88 orang.

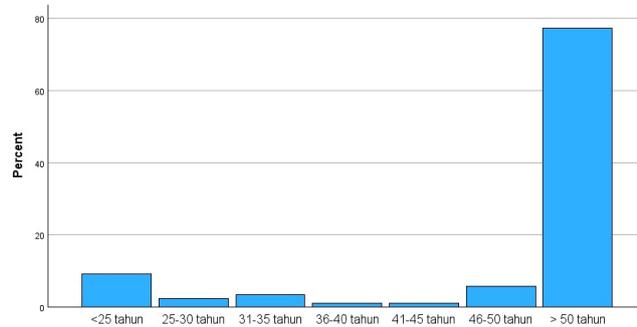


Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Hasil kegiatan PkM dijelaskan dalam beberapa bagian yaitu: (1) karakteristik peserta, (2) status kesehatan (3) hasil pemeriksaan tekanan darah (4) hasil gula darah sewaktu, (5) hasil kolesterol, (6) hasil IMT, (7) pengetahuan.

Karakteristik Peserta

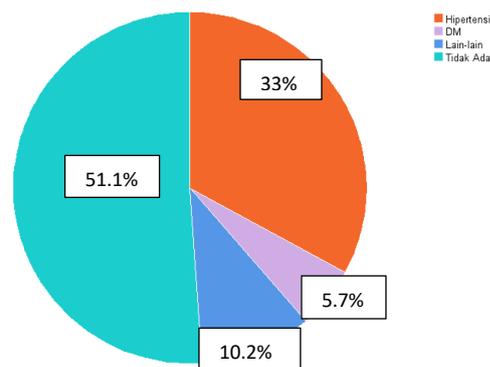
Berdasarkan gambar 3, mayoritas peserta yaitu sebanyak 68 (77,3%) berusia >50 tahun.



Gambar 3. Distribusi karakteristik peserta

Status Kesehatan

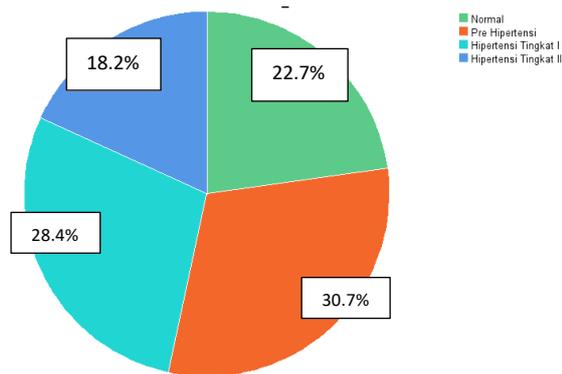
Berdasarkan gambar 4, mayoritas peserta yaitu sebanyak 45 (51,1%) tidak memiliki riwayat penyakit.



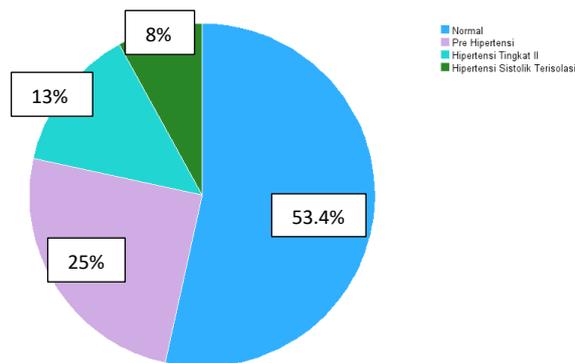
Gambar 4. Distribusi riwayat penyakit

Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan gambar 5, mayoritas peserta yaitu sebanyak 27 (30.7%) memiliki kondisi tekanan darah sistol dalam kategori pre hipertensi, sebanyak 47 (53.4%) memiliki kondisi tekanan darah diastol dalam kategori normal.



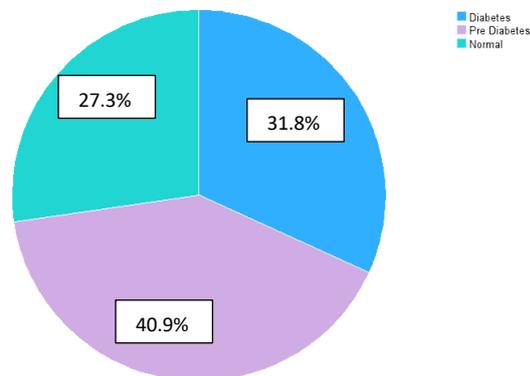
Gambar 5. Distribusi Tekanan darah Sistol



Gambar 6. Distribusi Tekanan darah Diastol

Hasil Gula Darah Puasa

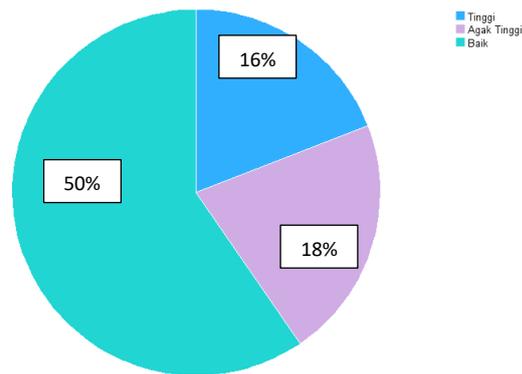
Berdasarkan gambar 7, mayoritas peserta yaitu sebanyak 36 (40.9%) memiliki kadar gula darah puasa dalam kategori pre diabetes.



Gambar 7. Distribusi Gula Darah Puasa Peserta

Hasil Kolesterol

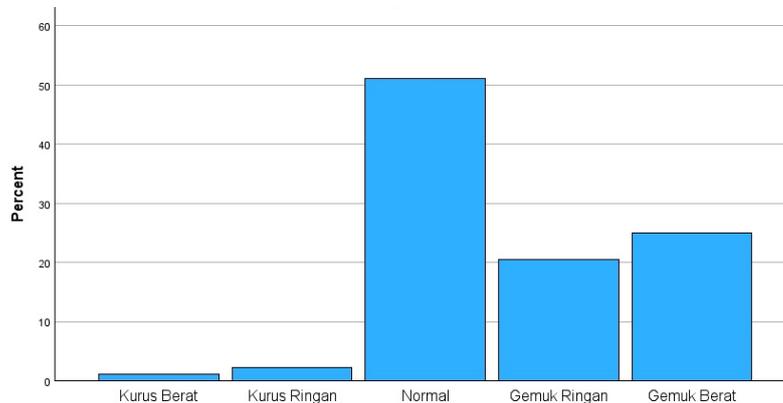
Berdasarkan gambar 8, mayoritas peserta yaitu sebanyak 25 (50%) memiliki kadar kolesterol yang baik.



Gambar 8. Distribusi Kolesterol Peserta

Hasil IMT

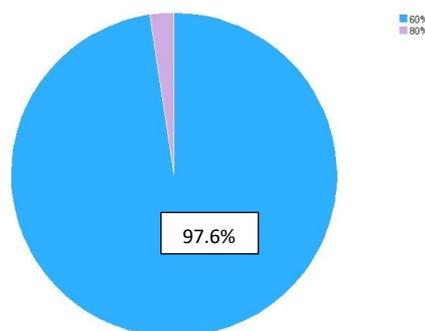
Berdasarkan gambar 9, mayoritas peserta yaitu sebanyak 45 (51.1%) memiliki indeks massa tubuh dalam kategori normal.



Gambar 9. Distribusi hasil IMT

Pengetahuan

Berdasarkan gambar 10, mayoritas peserta yaitu sebanyak 97.6% menjawab 80% pernyataan dengan benar terkait pengetahuan mengenai hipertensi.



Gambar 10. Distribusi Pengetahuan tentang Hipertensi

Keberhasilan Kegiatan (Evaluasi)

Kegiatan PkM melalui edukasi emotional awareness dan praktik latihan pernapasan untuk menurunkan tekanan darah mampu diterima oleh peserta dalam pelaksanaannya. Hal ini dapat terlihat melalui evaluasi pemahaman peserta yaitu sebanyak 80% soal dijawab benar oleh peserta PkM. Soal yang diberikan terdiri dari 5 buah soal dengan respon jawaban yaitu benar atau salah. Opsi benar salah dibuat untuk melatih peserta dalam mengidentifikasi informasi yang benar dan yang salah terkait hipertensi dan pengelolaannya melalui emotional awareness. Pada akhir kegiatan peserta memberikan saran bahwa kegiatan PkM edukasi dan praktik latihan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

b. Pembahasan

Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi yaitu gaya hidup seperti pengaturan diet, intake alkohol, kurangnya aktifitas fisik, dan merokok (Hapsari et al., 2024). Sementara untuk faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia dan jenis kelamin (Singh et al., 2017). Selain faktor tersebut, terdapat faktor psikososial yang juga berhubungan dengan kejadian hipertensi misalnya stres karena pekerjaan atau kondisi ekonomi (Marwaha, 2022). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi kesehatan termasuk menjadi penyebab terjadinya hipertensi (Ni'mah & Sukma, 2022). Kondisi stres membuat tekanan darah meningkat untuk sementara waktu, dan ketika reaksi stres tersebut mereda maka tekanan darah akan kembali ke tingkat sebelum terjadinya stres (American Heart Association, 2024).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa teknik pernapasan relaksasi dan teknik manajemen stres memberikan manfaat khususnya pada penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi (Webster et al., 2025). Dengan demikian program edukasi dibutuhkan untuk dapat memberikan informasi pada masyarakat terkait pentingnya untuk mengelola stres untuk mengelola tekanan darah. Salah satu pengelolaan stres adalah dengan meningkatkan kesadaran terkait emosi yang dirasakan. Dengan menyadari emosi yang dirasakan, respon dan regulasi emosi yang dilakukan akan lebih efektif sehingga mekanisme koping akan semakin adaptif. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tekanan darah sistolik pada pasien dengan hipertensi berhubungan dengan koping yang dilakukan. Koping yang dilakukan oleh pasien hipertensi menjadi faktor yang melindungi pasien dari kondisi distress psikologis. Kondisi hipertensi sebagai penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan yang terus menerus membuat pasien dengan hipertensi memiliki resiko untuk memiliki distress psikologis (Boima et al., 2023).

Penurunan tekanan darah sistol dan diastol juga dapat didukung oleh praktik fisik seperti mengatur pernapasan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Calderone dalam sistematik review menyatakan bahwa dalam proses mengatur pernapasan terdapat kontraksi dan relaksasi otot yang disadari yang memfasilitasi peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang mengarah pada peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Hal ini selanjutnya menurunkan tingkat stres yang tercermin melalui penurunan tekanan darah (Calderone et al., 2025). Praktik mengatur pernapasan juga dapat menurunkan nadi dan tekanan

darah melalui peningkatan *interoceptive processes*. *Interoceptive processes* berperan dalam pengalaman emosional, regulasi diri, pengambilan keputusan, dan kesadaran. Ketika ritme pernapasan diatur menjadi lebih lambat hal ini dapat memberikan efek yaitu meningkatkan rasa tenang. Jika dibandingkan dengan dengan praktik *mindfulness*, pengaturan pernapasan menunjukkan hasil yang lebih positif dalam meningkatkan kesadaran diri dan suasana hati (Balban et al., 2023). Dengan demikian praktik pengaturan pernapasan menjadi praktik yang direkomendasikan bagi masyarakat. Hal ini karena praktik pernapasan begitu mudah untuk diaplikasikan, tidak memerlukan biaya dan alat khusus. Intervensi pengaturan pernapasan ini juga secara cepat dapat diterapkan dalam program edukasi, strategi preventif sekaligus promotif untuk pengelolaan tekanan darah dan stres.

6. KESIMPULAN

Kegiatan PkM berjalan baik dan mencapai tujuan kegiatan dalam memberikan pengertian terkait *awareness* untuk pengelolaan tekanan darah. Edukasi *awareness* dan praktik latihan pernapasan terbukti mudah dipahami dan diaplikasikan untuk preventif dan juga pengelolaan tekanan darah tinggi. Rekomendasi untuk penelitian atau kegiatan selanjutnya yaitu dapat dilakukan program edukasi lanjutan yang berfokus pada masyarakat yang masuk dalam kategori diabetes dan pre-diabetes, sehingga masyarakat pada kategori pre-diabetes tidak berlanjut masuk pada kategori diabetes. Edukasi yang diberikan juga perlu ditinjau dan disesuaikan kembali dengan budaya dari masyarakat setempat sehingga edukasi yang diberikan lebih dapat diaplikasikan dan lebih mampu laksana, serta dapat berjalan secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan dukungan berupa pendanaan kegiatan dan publikasi PkM (No PkM: PM-041-FKep/XII/2024) dan atas keterlibatan GKJ Kiaracondong dalam pelaksanaan PkM ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2024, May 7). *Managing Stress to Control High Blood Pressure*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
- Andriyanto, A., & Sajidin, M. (2024). *Self-awareness of Hypertension Patients in Hypertension Disease Treatment* (Issue 2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>

- Boima, V., Yorke, E., Ganu, V., Gyaban-Mensah, A., Ekem-Ferguson, G., Kretchy, I. A., & Mate-Kole, C. C. (2023). Coping strategies and resilience among patients with hypertension in Ghana. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1038346>
- CDC. (2024, December 13). *Preventing High Blood Pressure*. <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/prevention/index.html>
- Hapsari, V. A., Nasruddin, H., & Pancawati, E. (2024). Relationship Between Lifestyle And Hypertension Incidence. *Jurnal Eduhealth*. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i04>
- KemenKes RI. (2023). *SKI 2023 DALAM ANGKA KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Khasanah, D. N. (2022). The Risk Factors of Hypertension In Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>
- Levine, G. N., Al-Khatib, S. M., Beckman, J. A., Birtcher, K. K., Bozkurt, B., Brindis, R. G., Cigarroa, J. E., Curtis, L. H., Deswal, A., Fleisher, L. A., Gentile, F., Gidding, S., Goldberger, Z. D., Hlatky, M. A., Ikonomidis, J., Joglar, J. A., Mauri, L., Pressler, S. J., Riegel, B., ... Wright, J. T. (2018). Force on Clinical Practice Guidelines. *Hypertension*, 71, 13-115. <https://doi.org/10.1161/HYP.000000000000065/-/DC1>
- Sarfika, R., Sulistiawati, Afriyanti, E., & Yanuar Saifudin, I. M. M. (2023). Self-care behavior among adult patients with hypertension in Padang, West Sumatra, Indonesia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(6), 595-602. <https://doi.org/10.33546/bnj.2915>
- Singh, S., Shankar, R., & Singh, G. P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Sobhy, E., Hussein, E., El-Sayedramadan, R. M., & El-Said Hussein, S. (2019). *Self-Awareness as A Tool for Reduction of Blood Pressure for Patients with Hypertension*. 8(1), 13-22. <https://doi.org/10.9790/1959-0801061322>
- UNDP. (2017, June). *Good health and well-being*.
- Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*, 4(1), e001098. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>
- WHO. (2023, March 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wirayudha, G., Ilmi, I. M., & Marjan, A. Q. (2024). Analysis of Risk Factors Contributing to Hypertension in Pre-Elderly and Elderly Populations in the Kedaung Subdistrict, Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8, 269-274. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.269-274>