



PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

# INTERVENSI MEDITASI MELALUI MEDIA DAN PENURUNAN STRES PADA MASYARAKAT DESA WONOREJO KEC. SATUI

---

**Ratna Setyaningrum,  
SKM, M.Sc**

(Kesehatan  
Masyarakkat)

---

**Dr. Yuanita Setyastuti,  
S.IP, M.Si**

(Komunikasi Kesehatan)

**Mahasiswa:**

Sukma Faezatunniza

Verynda

Aulia Safira Putri

DISAMPAIKAN PADA SEMINAR NASIONAL LAHAN BASAH, 2022

# ANALISIS SITUASI



---

**HT: silent killer  
(timbul tanpa  
gejala)**

---



---

**WHO: prevalensi  
nya meningkat  
(2018: 1,13 ; 2025:  
1,5 miliar;**

---



---

**Indonesia (100  
teratas kematian  
akibat HT.**

Riskedas: peningkatan  
(2013: 25.8%; 2018: 34,1%)

---



berdasarkan etiologi, salah satu penyebab HT adalah stres yang cenderung menyebabkan peningkatan TD sementara waktu.

salah satu upaya dalam menurunkan level stres adalah melalui kegiatan meditasi.

Data Puskesmas Wonorejo Satui: HT termasuk masalah yg paling banyak dilaporkan, 20% penderitanya mengalami stress .





# TAHAPAN PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN



- **MARET:** KOORDINASI MITRA
- **JUNI:** PENYUSUNAN NASKAH MEDIA LITERASI; RAPAT KOORDINASI
- **JULI:** TAKE OVER AUDIO DAN VIDEO MEDIA LITERASI; PENYUSUNAN INSTRUMEN STRES
- **AGUSTUS:** PELAKSANAAN PKM -PRETEST; POST-TEST
- **SEPTEMBER-OKTOBER:** PENGOLAHAN DATA; PENYUSUNAN LAPORAN; PUBLIKASI KEGIATAN



## **HASIL:**

- perbedaan yang sangat signifikan antara stres : ( $p=0.001$ )
- Perbedaan yang signifikan Tekanan darah ( $p=0,048$ )

# LUARAN KEGIATAN

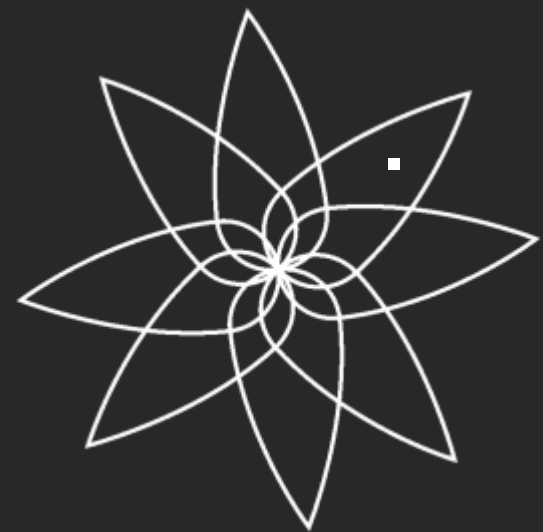


Publikasi pada  
Prosiding -->  
SNLB 2022

Publikasi Media

<https://youtu.be/uVa8vnSXOFA>

VIDEO (HKI)



# Terima kasih

LINK VIDEO KEGIATAN:

<https://youtu.be/uVa8vnSXOFA>



# SERTIFIKAT

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
No. 323.996/UNB/IA/M/2022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Sertifikat diberikan kepada:

**Yuanita Setyastuti**

Atas partisipasinya sebagai:

**Pemakalah Oral (Pengabdian)**

Pada Seminar Nasional Lahan Basah Tahun 2022 dengan tema "LPPM sebagai Core Novelty Riset dan Pengabdian dalam Pembangunan Lingkungan Lahan Basah secara Berkesinambungan" yang diselenggarakan oleh LPPM Universitas Lambung Mangkurat pada tanggal 1 - 2 November 2022 di Hotel Aria Barito Banjarmasin

Banjarmasin, 2 November 2022

Ketua LPPM ULM,

*Spamu*

Prof. Dr. Ir. H. Danang Biyatmoko, M.Si  
NIP. 19680507 199303 1 020

Ketua Panitia Pelaksana,

Dr. Leila Ariyani Sofia, S.Pi, M.P  
NIP. 19730428 199803 2 002