



PENGARUH MEDITASI TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS II DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR TIMUR

Ni Nyoman Susanti¹, I Nyoman Sutresna², I Dewa Agung Gde Fanji Pradipta³

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali

Email : cominksanti82@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah masalah yang paling sering terjadi pada kesehatan lansia dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular pada lansia. Meditasi digunakan sebagai upaya penangan hipertensi dengan mengontrol kontriksi dan merelaksasi pembuluh darah yang terletak pada pusat vasomotor di medula spinalis serta sebagai latihan relaksasi meditasi yang dapat menurunkan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian meditasi terhadap hipertensi pada lansia. Jenis penelitian pra eksperimental dengan rancangan *One group Pre test-posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur sebanyak 30 orang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Alat yang digunakan mengumpulkan data adalah *sphygmomanometer* dan stetoskop. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *Pre test* dan *posttest*. Tekanan darah lansia sebelum diberikan meditasi sebagian besar yaitu 25 orang (83,3%) dalam kategori sedang. Tekanan darah lansia setelah diberikan meditasi sebagian besar yaitu 25 orang (83,3%) dalam kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 < 0,05 hasil ini menunjukkan ada pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia. Penelitian ini menunjukkan meditasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Meditasi, Hipertensi, Lansia

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti
Program Studi S-1 Keperawatan
STIKES Bina Usada Bali, Indonesia
Email : cominksanti82@gmail.com



LATAR BELAKANG

Hipertensi atau dikenal dengan peningkatan tekanan darah merupakan permasalahan terbesar dalam masyarakat secara global (Sudoyo, 2015). Hipertensi adalah masalah yang paling sering terjadi pada kesehatan lansia dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular pada lansia. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada lansia terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Pengaturan tekanan darah yaitu refleks baroreseptor pada lansia sensitivitasnya sudah berkurang, sedangkan peran ginjal juga sudah berkurang sehingga aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun (Black & Hawks, 2015).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Dunia tahun 2018 diperkirakan sekitar 15-20%, sedangkan di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18%. Hipertensi pada lansia dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk di Indonesia pada tahun 2018, penyakit hipertensi pada lansia menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit tidak menular dengan prevalensi 115 juta penduduk 31,7% (Depkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Provinsi Bali tahun 2018 menduduki peringkat ke empat dengan kasus hipertensi pada lansia terbanyak di Indonesia, urutan kasus hipertensi pada lansia terbanyak di Indonesia adalah Provinsi Yogyakarta 13,04%, Jawa Timur 10,4%, Jawa Tengah 10,2%, dan Bali 9,78% (Depkes RI, 2018).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali tentang penyakit hipertensi, tercatat jumlah kasus hipertensi pada lansia pada tahun 2016 sebanyak 22.837 kasus, pada tahun 2017 sebanyak 29.867 kasus dan pada tahun 2018 sebanyak 35.859 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kota

Denpasar angka kejadian pada kasus hipertensi pada lansia di Kota Denpasar tahun 2016 sebanyak 3407 kasus, tahun 2017 sebanyak 4376 kasus dan tahun 2018 sebanyak 5017. Jumlah lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur dengan jumlah kasus sebanyak 58 lansia menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2018).

Hipertensi dapat mengakibatkan sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (otak dan jantung) menjadi tegang (Triyanto, 2014). Hipertensi dapat merusak pembuluh darah di seluruh tubuh, yang paling jelas pada mata, jantung, ginjal dan otak. Maka konsekuensi yang biasa pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, oklusi koroner, gagal ginjal dan stroke. Selain jantung membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Anna & Bryan, 2015).

Hipertensi dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non-farmakologi serta terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi sederhana dan pelengkap dari terapi farmakologis untuk penyembuhan, salah satu contoh terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi meditasi (Fuad, 2016). Meditasi adalah suatu teknik relaksasi, pengolahan nafas, dan manajemen pikiran yang berlandaskan spiritual. Meditasi dapat digunakan pada penderita hipertensi karena dapat menurunkan hipertensi dengan mengontrol kontriksi dan merelaksasi pembuluh darah yang terletak pada pusat vasomotor di medula spinalis (Jeri, 2015). Penurunan tekanan darah disebabkan karena meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan,

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti
Program Studi S-1 Keperawatan
STIKES Bina Usada Bali, Indonesia
Email : cominksanti82@gmail.com



dengan demikian meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun. Meditasi dapat menurunkan tekanan sistolik lebih dari 20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik antara 10 sampai 15 mmHg (Suryani, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. terapi meditasi selama 15 menit dilakukan 3 kali selama seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan pemberian meditasi untuk tekanan darah pada lansia menderita hipertensi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Marthayoga (2014) dengan judul pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada orang hipertensi di Desa Bungbungan Kecamatan Banjarangkan Klungkung. Latihan meditasi selama 3 hari tiap latihan selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan setelah dilatih meditasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 1 April 2019 di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur, hasil wawancara dengan Kepala UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur didapatkan data terdapat 58 orang lansia dengan hipertensi. Hasil wawancara kepada 8 pasien hipertensi, didapat data bahwa 100% pasien menggunakan obat-obatan yang didapatkan di puskesmas, dan 8 pasien hipertensi belum pernah menggunakan terapi meditasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur.

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com

KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia (lansia) adalah tahap lanjut suatu proses kehidupan yang dialami setiap individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Azizah, 2016). Lansia merupakan suatu tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah (Nugroho, 2016).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Muttaqin, 2014). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian (Triyanto, 2014).

Meditasi merupakan suatu teknik untuk mengkonsentrasikan pikiran agar lebih waspada dan bijaksana, sertadapat digunakan untuk mencegah maupun menyembuhkan penyakit (Kushartanti, 2016). Meditasi adalah suatu proses pemusatanpikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (Keliat, 2015). Menurut Kozier (2015) menyebutkan meditasi adalah sebuah teknik yang digunakan untuk menenangkan pikiran dan memfokuskan pikiran pada masa sekarang serta untuk melepaskan rasa takut, ansietas, dan keraguan yang berkaitan dengan masa lalu dan masa datang. Meditasi dapat memperbaiki penyakit yang berkaitan dengan stres dan pola pernafasan pada penderita asma dan menurunkan tekanan darah pada hipertensi.



KAJIAN EMPIRIS

Penelitian yang dilakukan oleh Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. terapi meditasi selama 15 menit dilakukan 3 kali selama seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan pemberian meditasi untuk untuk tekanan darah pada lansia menderita hipertensi. Penelitian Marthayoga (2014) pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada orang hipertensi di Desa Bungbungan Kecamatan Banjarangkan Klungkung. Latihan meditasi selama 3 hari tiap latihan selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan setelah dilatih meditasi. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiarto (2015) pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Kelampok Banjarnegara. Teknik relaksasi meditasi yang dilakukan selama satu bulan dengan lama latihan 2 x 15 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan desain *One-group Pre test-Pos test Design*. Penelitian ini melibatkan 30 responden yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah *sphygmomanometer* dan stetoskop. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

*Corresponding Author :

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subyek Penelitian

1. Umur

Variabel	Mean	SD	Min – Maks
Umur	68,60	2,527	65-73

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan karakteristik berdasarkan umur rata-rata berumur 68,60 tahun, umur minimum 65 tahun dan umur maksimum 73 tahun.

2. Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentas e (%)
Laki-laki	12	40.0
Perempuan	18	60.0
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 18 orang (60%).

3. Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	3	10.0
SMP	11	36.7
SMA	16	53.3
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, hasil karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar tamat SMA yaitu sebanyak 16 orang (53,3%).



4. Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak	25	83.3
Wiraswasta	5	16.7
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, hasil karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 25 orang (83,3%).

VARIABEL PENELITIAN

1. Tekanan darah lansia sebelum diberikan meditasi

No	Pre Test	f	%
1	Ringan	3	10.0
2	Sedang	25	83.3
3	Berat	2	6.7
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2019

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah lansia sebelum diberikan meditasi sebagian besar yaitu 25 orang (83,3%) dalam kategori sedang.

2. Tekanan darah lansia setelah diberikan meditasi

No	Pre Test	f	%
1	Normal	5	16.7
2	Ringan	25	83.3
3	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2019

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah lansia setelah diberikan meditasi sebagian besar yaitu 25 orang

(83,3%) dalam kategori ringan, rata-rata tekanan darah post test adalah 142,50 mmHg, nilai SD 10,318, minimum 120 mmHg dan Maksimum 160 mmHg.

HASIL ANALISIS BIVARIAT

Analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Analisis data dilakukan untuk menganalisis pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur, hasil analisisnya adalah seperti terhadap tabel dibawah ini :

No	Tekanan Darah	Pre Test		Post Test		P value
		f	%	f	%	
1	Normal	0	0	5	16.7	0,001
2	Ringan	3	10.0	25	83.3	
3	Sedang	25	83.3	0	0	
4	Berat	2	6.7	0	0	
Total		30	100	30	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 < 0,05 hasil ini menunjukkan ada pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah pada lansia Sebelum Diberikan Meditasi

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan tekanan darah lansia sebelum diberikan meditasi sebagian besar 83,3% dalam kategori sedang, rata-rata tekanan darah pre test adalah 166,83 mmHg, minimum 155 mmHg dan Maksimum 180 mmHg. Berdasarkan klasifikasi hipertensi dari *Guideline Joint National Committee (JNC)* delapan, hasil penelitian ini menunjukkan responden menderita hipertensi derajat II. Menurut Ardiansyah (2016) hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena sering ditemukan dan menjadi lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun

*Corresponding Author :

Ni Nyoman Susanti
 Program Studi S-1 Keperawatan
 STIKES Bina Usada Bali, Indonesia
 Email : cominksanti82@gmail.com



disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ardiansyah (2016) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor salah satunya stres dapat menjadi penyebab timbulnya hipertensi sehingga sel-sel saraf yang mengakibatkan kelainan pengeluaran atau pengangkutan natrium. Hubungan antara stres dan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap.

Hipertensi yang dialami dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Responden dalam penelitian ini sebagian besar perempuan, menurut Muttaqin (2014) penyakit hipertensi cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Pada pramenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita diatas 45 tahun.

Faktor lain yang memengaruhi derajat hipertensi adalah usia. Responden dalam penelitian ini rata-rata berumur 68,60 tahun. Menurut Triyanto (2014) kejadian hipertensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya

umur. Hipertensi biasanya muncul pada umur 60 tahun ke atas, dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat karena dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tekanan darah diastolik meningkat sampai dekade kelima dan keenam kemudian menetap atau cenderung menurun. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis yaitu terjadi peningkatan resistensi perifer.

Faktor pendidikan juga dapat mempengaruhi kejadian hipertensi, karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar tamat SMA, hal ini disebabkan karena orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi diduga memiliki pengetahuan yang lebih baik serta tinggal di kota besar sehingga mempermudah akses terhadap pangan tetapi mereka tidak mengetahui tentang kandungan makanan yang mereka konsumsi, misalnya makanan *sea food*, *junk food* dan jenis makanan yang mengandung banyak kolesterol yang beresiko menyebabkan hipertensi. Konsumsi pangan berlebih (khususnya pangan berisiko) diduga berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (Ardiansyah, 2016).

Peneliti berpendapat, sebagian besar responden pada penelitian ini menderita hipertensi dalam kategori hipertensi tahap 2 hal ini dapat disebabkan karena lansia kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com



sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiastuti (2016) tentang pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah *sistole pre-test* rata-rata 162,17 mmHg dan tekanan darah diastole rata-rata 98,10mmHg termasuk katagori hipertensi tahap 2. Penelitian lainnya yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Gunawan (2016) tentang pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi esensial di Gunungkidul, Yogyakarta. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah *sistole pre-test* rata-rata 167,20 mmHg dan tekanan darah diastole rata-rata 99,05 mmHg termasuk katagori hipertensi tahap 2

Tekanan Darah pada lansia Setelah Diberikan Meditasi

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah lansia setelah diberikan meditasi sebageian besar yaitu 25 orang (83,3%) dalam kategori ringan, rata-rata tekanan darah post test adalah 142,50 mmHg, nilai SD 10,318, minimum 120 mmHg dan maksimum 160 mmHg. Terjadinya penurunan tekanan darah setelah responden melakukan yoga pranayama, hal ini sesuai dengan teori Jeri (2015) meditasi dapat digunakan pada penderita hipertensi karena dapat menurunkan hipertensi dengan mengontrol konstriksi dan merelaksasi pembuluh darah yang terletak pada pusat vasomotor di medula spinalis.

Latihan relaksasi meditasi dapat menurunkan tekanan darah tinggi sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10 -15 mmHg. Penurunan ini disebabkan karena relaksasi meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh

dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun (Suryani, 2015).

Peneliti berpendapat, meditasi merupakan salah satu aktivitas fisik yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Meditasi adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan. Meditasi memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan maupun vitalitas. Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre test sebesar 162,35/96,72 mmHg menjadi 132,78/77,81 mmHg saat post test. Penelitian lainnya yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre test sebesar 158,12/98,20 mmHg menjadi 141,22/80,01 mmHg saat post test.

Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 < 0,05 hasil ini menunjukkan ada pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com



Kecamatan Denpasar Timur. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Guyton & Hall, (2015) meditasi memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. Efek vasodilatasi dan penurunan rangsang simpatis dapat meningkatkan aliran oksigen menjadi lebih lancar. Perangsangan saraf simpatis dan parasimpatis memberikan efek pada pembuluh darah sistemik dan tekanan arteri. Sebagian besar pembuluh darah sistemik akan berkonstriksi bila ada perangsangan saraf simpatis.

Respon relaksasi erat kaitannya dengan axis Hipotalamus-Pituitary-Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung di reseptor androgenik alfa otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah (Dusek dan Benson, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Terapi meditasi selama 15 menit dilakukan 3 kali selama seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia menderita hipertensi.. Penelitian lainnya yang

sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Marthayoga (2014) tentang pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada orang hipertensi di Desa Bungbungan Kecamatan Banjarangkan Klungkung. Latihan meditasi selama 3 hari tiap latihan selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan meditasi terhadap tekanan darah pada orang hipertensi. Penelitian lainnya yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Sudiarto (2015) pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Kelampok Banjarnegara. Teknik relaksasi meditasi yang dilakukan selama satu bulan dengan lama latihan 2 x 15 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

SIMPULAN

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai p value = $0,001 < 0,05$ hasil ini menunjukkan ada pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur.

SARAN

Meditasi dapat digunakan sebagai pendukung dari pengobatan farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, terapi dengan meditasi sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan pengembangan program kesehatan UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur.

KEPUSTAKAAN

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com



- Amigo (2016) Hubungan Karakteristik Dan Pelaksanaan Tugas Perawatan Kesehatan Keluarga Dengan Status Kesehatan Pada *Aggregate* Lansia Dengan Hipertensi di Kecamatan Jetis Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 4 (7)
- Anna & Bryan. (2015). *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Ardiansyah. (2016). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta. Diva Press
- Arikunto. (2015). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aspiani, R.Y. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Azizah. (2016). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Black, J. M & Hawks, J. N. (2015). *Medical Surgical Nursing*. Volume 2. 7th edition. China: Elsevier Saunders
- Depkes RI. (2016). *Pedoman Puskesmas Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.
- Depkes, RI.(2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Laporan Tahunan Data Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Sub. Bagian Pencatatan dan pelaporan Dinas Kesehatan Provinsi Bali
- Dusek J.A. dan Benson H. (2015). Mind Body Medicine; A Model of The Comparative Clinical Impact Of The Acute Stress And Relaxation Responded. *Minnesota Medical Association. Volume 92 No. 5*
- Fuad, Nuril (2016) Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Ners Indonesia. Vol. 1 No. 2, Maret 2016*
- Gunawan (2016) Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Populasi Lansia dengan Hipertensi Esensial di Gunungkidul, Yogyakarta. *Jurnal IPTEKS Terapan Research Of Applied Science And Education V 10. No 4*
- Guyton & Hall. (2015). *Fisiologi Kedokteran*. Edisi XI. Jakarta: EGC
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jeri, Hermanto (2015) Pengaruh pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Edisi 2 No. 2*
- Keliat, B.A. (2015). *Buku Saku Standart Asuhan Keperawatan Teknik Manajemen Stress*. Program Magister Keperawatan : FIK UI.
- Kozier. (2015). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Kushartanti. (2016). *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Gramedia

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com



- Marthayoga (2014) Pengaruh Meditasi Terhadap Tekanan Darah pada Orang Hipertensi di Desa Bungbungan Kecamatan Banjarangkan Klungkung. *Jurnal Skala Medika Volume 3 No. 2*
- Martin, Weddy. (2017) Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Tabek Gadang Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh. *Jurnal IPTEKS Terapan Volume 10 No. 2*
- Mijan, Prayitno (2016). *Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta:Flash Books
- Mubarak. (2016). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Muttaqin, Arif. (2014). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta. Salemba Medika
- Notoatmojo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2016). Keperawatan gerontik dan geriatric. Edisi ketiga. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi. Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit & Beck. (2012). *Essential Of Nursing Research : Methods, Apraisal, And Utilization (Sixth Edition ed)*. Philadephia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Prabowo, H. (2015). *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Statedof Consciousness*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pujiastuti, Theresia. (2016).Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Journal Keperawatan Soedirman Vol. 2 No. 3*
- Sudiarto (2017) Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 2, No.3.
- Sudoyo. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 1*. Jakarta: FKUI.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, Luh, Ketut, (2015), Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jakarta : Graha Ilmu
- Wijaya, A.S. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Yogyakarta: Nuha Medika.

***Corresponding Author :**

Ni Nyoman Susanti

Program Studi S-1 Keperawatan

STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email : cominksanti82@gmail.com