



PENGARUH TERAPI MEDITASI PERNAFASAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANGMEKAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIMAH TENGGAH

Risyda Aini¹, Oyoh,^{2*}, Siti Dewi R³, Lilis Rohayani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Jenderal Achmad Yani

Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cibeber, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat 40531

Email: oyohib.dyno@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskuler pada lansia. Dinas Kesehatan Kota Cimahi (2022) mencatat terdapat temuan kasus hipertensi di Puskesmas Cimahi Tengah sebanyak 4.949 orang. Salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu terapi meditasi. Terapi meditasi adalah suatu kegiatan relaksasi dengan memfokuskan diri dan menjernihkan pikiran sehingga membuat diri menjadi lebih tenang dan relaks. **Tujuan:** Penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi pernafasan pada lansia di Kelurahan Karangmekar wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah. **Metode:** yang digunakan adalah desain penelitian quasy-experiment dengan pendekatan time series design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 15 responden lansia. Instrumen yang digunakan adalah sphygmomanometer digital dan standar operasional prosedur (SOP) meditasi. **Hasil:** diperoleh dari Analisis univariat dengan nilai median tekanan darah sistolik pre test : 151 mmHg dan post test : 144 mmHg. Pada tekanan darah diastolik nilai median pre test : 95 mmHg dan post test : 90 mmHg. Hasil uji wilcoxon pada 15 responden didapatkan nilai $p = 0.001$ pada sistolik dan pada diastolik nilai $p = 0.001$. **Kesimpulan:** dilihat dari nilai $p = 0.001$ $\alpha < 0.05$, menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi meditasi pernafasan pada lansia di Kelurahan Karangmekar wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah. **Saran:** Diharapkan terapi meditasi pernafasan dapat dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan hipertensi sebagai terapi pendamping pengobatan farmakologi untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Cimahi Tengah.

Kata Kunci : hipertensi, lansia, meditasi, tekanan darah

ABSTRACT

Background; Hypertension is the main cause of cardiovascular disease in the elderly. The Cimahi City Health Office (2022) recorded 4,949 cases of hypertension at the Central Cimahi Health Center. One complementary therapy that can lower blood pressure is meditation therapy. **Objective;** Meditation therapy is a relaxation activity by focusing and clearing the mind so as to make yourself calmer and more relaxed. Knowing the effect of breathing meditation therapy on the elderly in Karangmekar Village, working area of Cimahi Tengah Health Center. **Method;** Using quasy-experiment research design with time series design approach. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 15 elderly respondents. The instruments used are a digital sphygmomanometer and standard operating procedures (SOPs) for meditation. **Results:** Univariate analysis with median value of systole blood pressure pre test: 151 mmHg and post test: 144 mmHg. In diastole blood pressure median pre test value: 95 mmHg and post test : 90 mmHg. The results of the Wilcoxon test on 15 respondents obtained a p value = 0.001 in systolic and in diastolic p value = 0.001. The conclusion seen from the value of $p = 0.001$ α of giving respiratory meditation therapy to the elderly in Karangmekar Village, the working area of the Central Cimahi Health Center. **Conclusion;** Suggestion It is hoped that respiratory meditation therapy can be used as one of the management of hypertension as a companion therapy for pharmacological treatment to lower blood pressure at the Central Cimahi Health Center.

Keywords: blood pressure, elderly, hypertension, meditation



PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) atau lebih dikenal dengan penyakit degeneratif adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, yang perkembangannya berjalan lambat dalam jangka waktu yang panjang. PTM merupakan salah satu permasalahan mengenai kesehatan di masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. PTM diketahui sebanyak 63% merupakan salah satu penyebab kematian di seluruh dunia yang menghilangkan nyawa 36 juta jiwa per tahun dan menjangkit berbagai usia maupun negara di seluruh dunia. Penyakit yang termasuk ke dalam PTM diantaranya penyakit kardiovaskular yang berkaitan dengan naiknya tekanan darah, lipid darah dan obesitas, berbagai jenis kanker, penyakit pernafasan kronis, diabetes tipe satu dan tipe dua. PTM yang menjadi masalah kesehatan yang cukup serius salah satunya adalah hipertensi (Kemenkes, 2022).

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2016). Hipertensi tergolong pada kategori penyakit degeneratif, seiring bertambahnya usia, tekanan darah berangsur-angsur meningkat. Hipertensi sering diistilahkan “*the silent killer*” karena seringkali ditemui tanpa gejala dan keluhan, sehingga seseorang yang memiliki hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit hipertensi dan baru diketahui setelah timbul komplikasi (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular pada lansia. Pada lansia, elastisitas pembuluh darah arteri menurun sehingga arteri menjadi lebih kaku dan kurang mampu merespon tekanan darah sistolik. Selain itu, karena dinding pembuluh darah tidak bisa kembali ke posisi semula dengan kelenturan yang sama saat terjadi penurunan tekanan menyebabkan tekanan diastolik juga ikut meningkat (Kozier, B dalam Septiawan, 2018).

World Health Organization (WHO, 2019) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di seluruh dunia adalah 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari beberapa penderita

hipertensi tersebut, hanya seperlima yang berupaya mengendalikan tekanan darahnya (Kemenkes, 2019). Angka yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi 26,6% laki-laki dan 26,1% perempuan. Prevalensi hipertensi pada lansia di seluruh dunia pada tahun 2018 diperkirakan sebesar 15-20%, sedangkan di Asia diperkirakan sebesar 8-18%. Sekitar 60% penderita hipertensi terdapat di negara berkembang, Indonesia termasuk ke dalam salah satunya (Mahayuni et al, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, terjadi peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Peningkatan prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia terdapat di tiga provinsi yakni, Kalimantan Selatan (44,13%), Jawa Barat (39,6%), dan Kalimantan Timur (39,3%). Hipertensi banyak terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) dan, umur 65 tahun keatas (63,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi yang ada di Indonesia tahun 2018 adalah sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah sebesar 477.218 kasus kematian. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Badan Pusat Statistik (2018) mencatat Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua hipertensi terbanyak dengan jumlah 39,6% setelah Kalimantan Selatan dengan jumlah 44,1%. Dinas Kesehatan (2021) menyatakan prevalensi hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 10,39% dalam 3 tahun terakhir dengan total jumlah penderita sebanyak 4.607.116 juta jiwa. Kota dengan penduduk yang menderita penyakit hipertensi di Jawa Barat diantaranya Kota Bogor, Bandung, Bekasi, Cimahi dan, Kota Banjar.

Dinas Kesehatan Kota Cimahi (2019) mencatat terdapat 76.511 (20,88%) penderita yang berobat ke puskesmas di Kota Cimahi. Temuan kasus hipertensi meningkat dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 36,99%. Jumlah kasus hipertensi Kota Cimahi masih melebihi angka nasional berdasarkan Riskesdas 2018



yaitu 34,1%. Dinas Kesehatan Kota Cimahi (2022) mencatat terdapat temuan kasus penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas tahun 2022 yaitu sebanyak 97,50 %. Jumlah kasus hipertensi pada Puskesmas Cimahi Tengah sebanyak 4.949 kasus, Puskesmas Citeureup 4.705 kasus, dan Puskesmas Cimahi Utara 4.545 kasus.

Dampak dari penyakit hipertensi pada lansia dapat memicu terjadinya resiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Suaib et al, 2019). Tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kejadian hipertensi lanjut usia, sehingga angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Suaib & Kurnia Jaya, 2019).

Hipertensi dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non-farmakologi salah satunya 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 teknik relaksasi yang dilakukan dengan melatih fokus dan konsentrasi pikiran, serta mengatur pernapasan sehingga menjadi lebih sadar akan diri dan sekeliling. Meditasi dapat digunakan pada penderita hipertensi karena dapat menurunkan tekanan darah dengan mengontrol konstriksi dan relaksasi pembuluh darah yang terletak di pusat vasomotor di medula spinalis (Jeri, 2015).

Terapi meditasi merupakan salah satu latihan fisik yang mudah dan praktis untuk lansia yang menderita hipertensi (Fuad, 2016). Secara umum, terdapat banyak manfaat meditasi selain untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dapat meningkatkan konsentrasi, menurunkan stres, menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan, menurunkan persepsi beban pikiran dan meningkatkan kebahagiaan (Kemenkes, 2023). Sebuah penelitian dari

Resti, (2014) yang membandingkan 2 terapi yaitu terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah dengan sampel penelitian sejumlah 20 orang didapatkan hasil terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah sistol sebesar 10,60 mmHg dan diastol sebesar 4 mmHg, sedangkan terapi relaksasi meditasi menurunkan tekanan darah sistole sebesar 13,90 mmHg dan diastole sebesar 5 mmHg. Kesimpulannya bahwa terapi meditasi dapat lebih baik menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif dengan *p value* 0.000 ($p < 0.05$).

Jenis-jenis terapi meditasi menurut Subandi (2017) diantaranya meditasi menghitung pernafasan, meditasi pernafasan, suara, visual dan, meditasi gelombang pikiran. Terapi meditasi yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi meditasi pernafasan, hal ini sejalan dengan penelitian Mardian (2016) yang menunjukkan bahwa dengan mengelola pernafasan yang dilakukan pada lansia mengalami perubahan tekanan darah. Terapi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur dan tekana

n darah akan menurun. Penurunan tekanan darah karena meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan. Meditasi dapat menurunkan tekanan sistolik lebih dari 20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik antara 10 sampai 15 mmHg (Suryani, 2015).

Nyoman Susanti et al., (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa 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. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Oktaviani et al., (2021) menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap hipertensi pada lansia. Meditasi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, diantaranya dapat menurunkan tekanan darah dengan teknik mengurangi stress dan menghilangkan masalah psikososial. Stress dan masalah sosial menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah (Jefri, 2015).



Berdasarkan data yang telah diuraikan di atas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Karangmekar Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah”.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah quasi elxpelrimelnt deslgn ataul elkspeirimeln selmul. Belntulk deslaln qulasi elxpelrimelnt yang digulnakan adalah timel selriels deslgn. Delsaln ini hanya memerlukan satu kelompok selhingga tidak melmelrlukan kelompok kontrol untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap hipertensi pada lansia Populasi dalam pelnelitian ini adalah lansia penderita hipertelnsi delngan julmlah total 61 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling. Instrumeln pelnelitian yang digulnakan dalam pelnelitian ini adalah sphygmomanomeltelr digital (omron) untuk mengukur tekanan darah dan standar opelrasional proseldulr (SOP) meldlitasi yang diadaptasi dari penelitian Relina Elga (2018).

Teknik pengolahan data terdiri dari 3 tahapan yaitu editing Dimana pada tahap ini dilakukan pengecekan kelengkapan dan kejelasam pengisian instrumen pengumpulan data, procelssing yaitu prosels melmasulukan data yang telah dikulmpulukan kel dalam program ataul softwarel komputelr, dan clelaning yaitu kelgiatan pelngelcelkan kelmbali data yang suldah di elntry ada kelsalahan ataul tidak. Analisis data penelitian terdiri dari analisis univariat yaitu median dan analisis bivariat yaitu uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1. Gambaran skor pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi meditasi pernafasan di Kelurahan Karangmekar tahun 2023.

Pengukuran	Variabel	n	Median	Min-Maks
Sebelum	Sistolik	15	151	134-223
	Diastolik	15	95	84-134

Belrdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa telkanan darah sistolik dan diastolik selbelum

dibelrikan intelrvelnsi telrapi meldlitasi pelrnafasan didapalkan nilai telngah sistolik 151 mmHg dan nilai telngah diastolik 95 mmHg. Telkanan darah sistolik telrelnah 134 mmHg dan telrtinggi 223 mmHg. Telkanan darah diastolik telrelnah 84 mmHg dan telrtinggi 134 mmHg.

Tabel 2. Gambaran skor pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi meditasi pernafasan di Kelurahan Karangmekar tahun 2023.

Pengukuran	Variabel	n	Median	Min-Maks
Setelah	Sistolik	15	144	130-206
	Diastolik	15	90	81-116

Pada tabel 2. menunjukan bahwa hasil analisa dipelroleh nilai tengah pelngukuran tekanan darah sistolik setelah intervelnsi terapi meditasi pernafasan adalah 144 mmHg dengan nilai minimal 130 dan nilai maksimal 206. Nilai tengah diastolik adalah 90 mmHg delngan nilai minimal 81 dan nilai maksimal 116 mmHg.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon pengaruh terapi meditasi terhadap hipertensi pada lansia di Kelurahan Karangmekar tahun 2023.

Pengukuran	Variabel	Wilcoxon				
		Po- sitif Ra- nk	Ne- gat if Ra- nk	Ties	Mean rank	p- value
Sebe- lum- sesu- dah	Sis- toli- k	0	15	0	8.0	0.001
Sebe- lum- sesu- dah	Di- ast- oli- k	1	14	0	8.43	0.001

Pada tabel 3. menunjukkan hasil analisa selbelum dan sesuldah intervensi pada 15 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik, dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 8.00 mmHg dengan hasil p-value 0.001 ($\alpha < 0.005$). maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi meditasi pernafasan telrhadao tekanan darah pada lansia di Kelurahan Karangmekar wilayah kerja Puskesmas Cimahi



Tengah.

PEMBAHASAN

1. Gambaran skor pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi meditasi pernafasan di Kelurahan Karangmekar tahun 2023

Hasil analisa pada tabel 1 didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik selbel ulm diberikan intervensi terapi meditasi pernafasan didapatkan nilai tengah (meldian) sistolik 151 mmHg dan diastolik 95 mmHg dengan nilai minimum dan maksimum sistolik sebelum intervensi 134-223 mmHg, dan diastolik 84-134 mmHg. Data di atas menunjukkan bahwa nilai tengah penderita hipertensi sebelum diberikan tindakan terapi meditasi nafas dalam adalah dalam kategori hipertensi derajat 1 (hipertensi ringan). Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan cukup istirahat atau tenang dengan selang waktu lima menit. (Hastuti, 2019). Hipertensi dapat terjadi karena bebeapa faktor, diantaranya faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan genetik. Faktor risiko yang dapat diubah di antaranya merokok, diet rendah serat, dislipidemia, konsumsi garam berlebih, kulrang aktivitas fisik, stres, kegemukan, dan konsumsi alkohol (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data pada penelitian ini adalah responden dengan usia lebih dari 60 tahun. Semakin meningkat umur seseorang maka risiko terkena hipertensi sangat besar, pertambahan usia dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat penimbunan zat kolagen pada lapisan otot yang mengakibatkan penebalan dinding arteri serta penyempitan pembuluh darah dan membuat pembuluh darah menjadi kaku (Amanda & Martini, 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah (2022), hipertensi lebih banyak terjadi pada usia tua. Data Riskesdas (2023) juga menunjukkan hasil dimana hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia terutama pada

usia lebih dari 45 tahun. Penelitian lainnya yang selsuai dengan penelitian ini iaitu penelitian dari Gunawan, (2016) telntang pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi eselensial di Gunungkidul, Yogyakarta. Hasil penelitian ini didapatkan rata – rata tekanan darah sistole pretest rata-rata 167,20 mmHg dan tekanan darah diastolik rata - rata 99,05 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 2 (hipertensi sedang).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden delngan total 15 orang adalah lansia yang berusia 60-70 tahun yang memiliki riwayat hipertensi primer. Sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada hipertensi tingkat I atau hipertensi ringan, hal ini dapat disebabkan karena lansia kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan hipertensi.

2. Gambaran skor pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi meditasi pernafasan di Kelurahan Karangmekar tahun 2023

Berdasarkan hasil analisa yang terdapat pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada 15 relspondeln didapatkan nilai tengah tekanan darah sistolik 144 mmHg dengan nilai minimum dan maksimum 130-206 mmHg, serta nilai tengah tekanan darah diastolik 90 mmHg dengan nilai minimum dan maksimum 81-116 mmHg. Data diatas menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penatalaksanaan hipertensi ulntulk menurunkan tekanan darah dapat diatasi dengan 2 cara yaitul terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang biasa dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretik, penghambat adrenergik maupun delngan vasodilator, sedangkan terapi non farmakologi adalah bintulu pengobatan tanpa obat-obatan yang meliputi modifikasi gaya hidulp seperti berhenti merokok, mengurangi kel ebihan berat badan, menghindari alkohol,



mengurangi stres, olahraga, teknik relaksasi, dan istirahat (Risnah et al., 2019).

Pada penelitian ini, terapi yang digunakan adalah salah satu terapi nonfarmakologi yaitu terapi meditasi pernafasan. Metode pernafasan dalam yang digunakan dalam meditasi mempunyai efek positif bagi sistem kardiovaskuler, yaitu memodulasi kerja saraf simpatis dan resistensi perifer. Pernafasan dalam dengan frekuensi 6-10 kali permenit menyebabkan peningkatan tidak volume dan meningkatkan kualitas ventilasi yang berakibat pada peningkatan sensitivitas baroreseptor yang mengatur tekanan darah yang bermakna bagi penurunan tekanan darah (Sharma et al., 2011).

Latihan meditasi pernafasan dapat menurunkan tekanan darah sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10-15 mmHg. Penurunan tekanan darah yang 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).

Pada penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah yang sejalan dengan penelitian Paskahanti, (2018) dengan judul "Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tampir Kulon Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang" dengan hasil rata-rata pre test 165.24/96.19 mmHg menjadi 144.29/91.43 mmHg. Penelitian lainnya yang sesuai dengan penelitian ini dilakukan oleh Oktaviani et al., (2021) tentang Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar dengan hasil rata-rata pre test pengukuran tekanan darah 169.25/101.75 mmHg menjadi 139.75/75.95 mmHg pada saat post test.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi terapi meditasi pernafasan pada lansia yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Responden adalah lansia yang rutin mengkonsumsi amlodipine 10 mg. Nilai tengah tekanan darah sistolik menurun sebanyak 7 mmHg dan tekanan diastolik menurun sebanyak 5 mmHg.

3. Pengaruh terapi meditasi terhadap hipertensi pada lansia di Kelurahan Karangmekar tahun 2023

Hasil uji statistik pada tabel 3 didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan sistolik pada 15 responden sebanyak 8.0 mmHg dan diastolik sebanyak 8.5 mmHg dengan p-value = 0.001 ($p \leq 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi meditasi pernafasan terhadap hipertensi pada lansia di Kelurahan Karangmekar wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah. Data diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi meditasi pernafasan terhadap hipertensi pada lansia di Kelurahan Karangmekar wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. Terapi meditasi pernafasan merupakan salah satu terapi komplementer hipertensi. Meditasi adalah melatih fokus pikiran sehingga memiliki pandangan yang jernih akan kondisi saat ini dan tetap merasa tenang. Praktik ini umumnya dijalankan dengan duduk tenang dengan mengatur pernafasan perlahan dan teratur selama 15 sampai dengan 20 menit (Rafanani, 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Guyton & Hall, 2015) meditasi memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan 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. Pada dasarnya pemberian terapi meditasi ini dapat memberikan kondisi yang rileks dimana pada kondisi rileks semula sistem tubuh akan bekerja dengan baik dan pada kondisi ini hipotalamus akan meyesulakan dan terjadinya penurunan aktifitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktifitas sistem parasimpatis.

Hal ini diperkuat oleh Goldstelin et al., (2012) meditasi terbukti signifikan menurunkan tekanan darah sehingga dapat direkomendasikan sebagai anjuran tambahan dalam gaya hidup dan sebagai terapi non farmakologis yang dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologis bagi pasien prehipertensi dan hipertensi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al., (2020) tentang Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. Terapi meditasi dilakukan 3 kali dalam satu minggu selama 30 menit yang menyatakan bahwa meditasi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian lainnya yang sesuai dilakukan oleh Martin & Mardian (2016) dengan hasil penelitian yang menyatakan tekanan darah sistolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p > 0,05$) artinya bahwa H_0 diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik terapi meditasi pernafasan menggunakan uji wilcoxon untuk tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi meditasi didapatkan nilai p value 0.001 dan diastolik p value 0.001 dimana p value $< 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka terdapat pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan penelitian ini terapi meditasi pernafasan dapat dijadikan pilihan sebagai terapi pendamping dari pengobatan farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Meditasi yang dilakukan secara konsisten dan bertahap selain menurunkan tekanan darah juga membuat kualitas hidup lansia meningkat.

Pelaksanaan terapi meditasi secara kontinu baik untuk mengelola tekanan darah untuk lansia.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi meditasi pernafasan terhadap hipertensi pada lansia dengan p value 0.001 ($p < 0.05$).

SARAN

Diharapkan terapi meditasi pernafasan dapat dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan hipertensi sebagai terapi pendamping pengobatan farmakologi untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Cimahi Tengah

DAFTAR PUSTAKA

1. Amanda, D & Martini, S. (2018). The Relationship Between Demographical Characteristic And Central Obesity With Hypertension. / Jurnal Berkala Epidemiologi, 6(1) Hal : 43-50
2. Apsari, B., Ked, S., & Si, M. (2019). Meditation For A Better Life As A Potential Wellness Tourism In Bali. Jurnal Lingkungan & Pembangunan, 3(2).
3. Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik). Rineka Cipta.
4. Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. / Indonesia Jurnal Perawat, 3 No. 1.
5. Ashari, M. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. Universitas Hasanuddin.
6. Asikin, M., M, N., & Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler (R. Astikawati & E. K. Dewi, Eds.). Erlangga.
7. Badan Pusat Statistik. (2018). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018. Bps - Statistics Indonesia. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1>



- 480/1/Prevalensi-Tekanan-DarahTinggi-Menurut-Provinsi.Html
8. Blacks, H. (2015). Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan (Edisi 8). Buku Kedokteran.
 9. Brunner, & Suddart. (2012). Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 8). Egc.
 10. Devi, S., & Samaga, L. N. (2015). Effect Of Transcendental Meditation On Stress And Blood Pressure Among Patients With Systemic Hypertension. *Asian Journal Of Nursing Education And Research*, 5(1), 151. <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2015.00032.4>
 11. Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Deepublish.
 12. Dinas Kesehatan. (2021). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021. Dinkes Jabar.
 13. Dinas Kesehatan Kota Cimahi. (2019). Profil Kesehatan Kota Cimahi Tahun 2019. Dinkes Cimahi.
 14. Fuad, N. (2016). Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Usiapertengahan Di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Ners Indonesia*, 2.
 15. Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., & Pakpahan, H. M. (2021). Keperawatan Gerontik (M. Qasim, Ed.).
 16. 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*, 10(4).
 17. Guyton, & Hall. (2015). Fisiologi Kedokteran (Edisi Xi). Jakarta: Egc.
 18. Hastuti, A. P. (2019). Hipertensi. Lakeisha (Anggota Ikapi).
 19. Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Dalam Menurunkan Tekanan Risyda Aini/Jurnal Kesehatan Kartika.....(1), 2023 Darah Pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/Gaster.V17i2.438>
 20. James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., DennisonHimmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., Lefevre, M. L., Mackenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline For The Management Of High Blood Pressure In Adults. *Jama*, 311(5), 507. <https://doi.org/10.1001/Jama.2013.284427>
 21. Jeri, H. (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*.
 22. Kemenkes. (2016). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-TinggiHipertensi.Pdf>
 23. Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang Iikabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, Xviii(1).
 24. Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan : Keperawatan Gerontik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. \
 25. Mahayuni, & Swamita, K. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rsd Kabupaten Klungkung Tahun 2021.



- Politeknik Kesehatan Kemenkes
Denpasar.
26. Martin, W. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(4). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i4.468>
27. Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif (Edisi Revisi 2)*. Pt. Rajagrafindo Persada.
28. Masrurroh, D., M.Has, E. M., & Fauziningtyas, R. (2019). Pengaruh Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal Of Community Health Nursing*, 4(1), <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12496>
29. Mustika, I. W., & Sudiantara, K. (2019). Effects Of Health Promotion With Family Approaches On Blood Pressure And Headache Toward Elderly. *International Journal Of Health Sciences*. <https://doi.org/10.29332/ijhs.v3n3.344>
30. Nair, M., & Peate, I. (2015). *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan (Edisi 2)*. Bumi Medika.
31. Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi 2)*. Rineka Cipta.
32. Nuraini, B. (2015). Riskfactors Of Hypertension. *J Majority* |, 4(10).
33. Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th Ed)*. Salemba Medika.
34. Nyoman Susanti, N., Nyoman Sutresna, I., Dewa Agung Gde Fanji Pradiptha, & Bina Usada Bali, S. (2020). Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 2541–4615.
35. Oktaviani, N. P. W., Urmilasari, N. P. Y., Trisnadewi, N. W., & Adiputra, I. M. S. (2021). Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Risyda Aini/Jurnal Kesehatan Kartika.....(1), 2023 Gianyar Ii. *Bali Medika Jurnal*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V8i1.172>
36. P2ptm Kemenkes Ri. (2018, May 12). *Hipertensi, The Silent Killer*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infograp-hic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>
37. Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Edisi Pertama)*. Nuha Medika.
38. Paskahanti, R. E. (2018). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tampir Kulon Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
39. Perki. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular (Edisi Pertama)*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
40. Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta:Fmedia.
41. Pujiastuti, T. T. (2018). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngeplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Stikes Wirahusada*, 1029–1039.
42. Rafanani, B. (2021). *The Magic Of Feeling Good: Terapi Perasaan Untuk Menyembuhkan Sakit Hati Dan Semua Hal Yang Akan Membuatmu Bahagia (P. Senja, Ed.)*. Araska.
43. Risnah, R., Hr, R., Azhar, M. U., & Irwan, M. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Pada Fraktur :Systematic Review. *Journal Of*



- Islamic Nursing, 4(2), 77.
<https://doi.org/10.24252/Join.V4i2.10708>
44. Safarina, L. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (S. Nurjanah, Ed.). Cv Elmarkazi Karya Raya.
45. Saftarina, F., & Baresti, S. W. (2018). Studi Kasus: Diagnostik Holistik Dan Penatalaksanaan Berbasis Layanan Kedokteran Keluarga Pada Lansia Hipertensi Grade Ii Dan Gout Arthritis . Jk Unila, 2(2), 188–197.
46. Septiawan, T. Et All. (2018). Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping Ii Yogyakarta. Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (Apptma).
47. Sharma, M., Frishman, W. H., & Gandhi, K. (2011). Resperate Nonpharmacological Treatment Of Hypertension, Cardiology In Review. Cardiology In Review, 19(2), 47–51.
48. Suaib, M., & Kurnia Jaya Persada Palopo, Stik. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Fenomena Kesehatan, 02, 269–275.
49. Subandi, M. A. (2017). Psikoterapi : Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer. Penerbit Fakultas Psikologi Ugm & Pustaka Pelajar .
50. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
51. . . (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Ikapi.
52. . . (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
53. Suiroaka, I. (2016). Penyakit Degeneratif. Nuha Medika.
54. Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N., Ramadhan, R., Budianto, R., & Pratiwi, I. C. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric) Risyda Aini/Jurnal Kesehatan Kartika.....(1), 2023 (Cetakan Pertama). Ub Press.
55. Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., & Handayani, L. (2022). Terapi Komplementer Pada Kebidanan (Oktavianis & R. M. Sahara, Eds.; Cetakan Pertama). Global Eksekutif Teknologi.
56. Suryani (2015). Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi. Elex Media Komputindo.
57. Susanti, N. Ny., Stikes Bina Usada Bali, K., Nyoman Susanti, N., Nyoman Sutresna, I., Dewa Agung Gde Fanji Pradipta, I., Studi, P. S., & Bina Usada Bali, S. (2020). Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan (Vol. 5, Issue 2). Online.
58. Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu.
59. Utami, N. W., & Happy, R. E. (2016). Utami, N. W., Agustine, U., & Happy, R. E. (2016). Etika Keperawatan Dan Keperawatan Profesional. Pusdik Sdm Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
60. Wahyunita, Dwi, V., & Fitrah. (2010). Memahami Kesehatan Pada Lansia (Edisi Ke 4). Trans Info Media.
61. Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). Keperawatan Medikal Medikal Bedah. Nuha Medika