

PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI BPSTW PROVINSI DI YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR KASIHAN BANTUL

Fajarina Lathu Asmarani^{*)}

*Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati
Yogyakarta Jl. Raya Tajem Km 1,5 Maguwohardjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282*

Abstrak

Hipertensi akan menjadi masalah serius jika tidak segera ditangani namun dengan mengkonsumsi obat antihipertensi dapat memberikan dampak negatif. Terapi non farmakologi merupakan alternatif pengobatan hipertensi dengan menciptakan keadaan rileks melalui meditasi. Meditasi merupakan latihan diri diarahkan untuk bersantai tubuh dan menenangkan pikiran sehingga pasien jadi lebih punya motivasi dan sugesti untuk sembuh. Meditasi lebih menguntungkan karena pasien tidak bergantung pada obat. Tujuan penelitian ini adalah pembuktian ilmiah tentang pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di BPSTW Provinsi Di Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. Penelitian ini menggunakan metode Quasy experimental one group pre post test. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensi digital, dilakukan sebelum dan sesudah pemberian meditasi selama 7 hari. Teknik sampel menggunakan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 140,20 mmHg, dan menurun menjadi 130,39 mmHg setelah intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 81,89 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 77,86 mmHg. Perbedaan tekanan darah sistolik pre dan post intervensi sebesar 20,028 dengan α 0,000. Tekanan darah diastolik sebesar 4,028 dengan α 0,028. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul

Kata kunci : Lansia, Tekanan Darah, Meditasi

Abstract

[The effect of Meditation Therapy Against Hypertension on Elderly In BPSTW Province DI Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul]. Hypertension will be a serious problem if not treated immediately but by taking antihypertensive drugs can have a negative impact. Non-pharmacological therapy is an alternative treatment of hypertension by creating a relaxed state through meditation. Meditation is a self-directed exercise to relax the body and soothe the mind so that patients become more motivated and suggestive to recover. Meditation is more beneficial because patients are not dependent on drugs. The purpose of this study is the scientific proof of the effect of Meditation Therapy Against Hypertension on Elderly In BPSTW Province DI Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. This research uses Quasy experimental one group pre post test method. Blood pressure measurement using digital tension, performed before and after meditation for 7 days. The sample technique uses total sampling. The results showed that the mean systolic blood pressure before therapy was 140.20 mmHg, and decreased to 130.39 mmHg after the intervention. The mean systolic blood pressure before therapy was 81.89 mmHg and after intervention decreased to 77.86 mmHg. The difference in pre and post intervention systolic blood pressure was 20.028 with α 0.000. Diastolic blood pressure is 4.028 with α 0.028. It can be concluded that there is influence of meditation therapy on blood pressure in elderly in BPSTW DIY Province Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul.

Keywords: Elderly, Blood Pressure, Meditation

Article info : sending on November 7, 2017; Revision on December 21, 2017; Accepted on January 25, 2018

**) Corresponding author
E-mail: ners_fla@yahoo.com*

1. Pendahuluan

Kemenkes RI (2014) menyebutkan lansia adalah orang – orang yang sudah mencapai 60 tahun ke atas. Smeltzer dan Bare (2002) mengatakan bahwa lansia adalah periode kemunduran yang meliputi perubahan di berbagai sistem tubuh, mulai dari perubahan fisiologis, perubahan kognitif dan perubahan psikososial. Perubahan ini mengakibatkan penurunan fungsi, sehingga berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Penurunan fungsi salah satunya meliputi perubahan sistem kardiovaskular dimana dinding jantung akan berubah lebih tebal dimana pengisian ke jantung juga melambat dan elastisitas dari aorta dan arteri.

Perubahan sistem kardiovaskular mengakibatkan lansia mudah sekali terkena penyakit seperti Hipertensi. Hipertensi adalah kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak (Agus, 2011). Data WHO tahun 2000 menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk mengidap hipertensi. Angka tersebut diperkirakan meningkat menjadi 29,3% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara sedang berkembang termasuk Indonesia. (Suhadak, 2010)

Angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia menunjukkan angka kejadian cukup tinggi yaitu 83 per 1000 anggota rumah tangga. Riskesda (2007) menyebutkan bahwa penderita hipertensi usia 55 – 75 tahun mencapai 62,8% dan lebih dari setengah kematian pada lansia disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler. Sedangkan di BPSTW Yogyakarta Unit Kasongan, hipertensi merupakan penyakit utama berdasarkan catatan di klinik BPSTW.

Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti penyakit gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. (Dalimartha, 2008)

Darmojo (2008) mengatakan bahwa untuk mengontrol hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Namun dengan mengkonsumsi obat antihipertensi dapat memberikan dampak negatif pada lansia seperti gangguan pernafasan dan gangguan syaraf pusat. Penurunan fungsi ginjal dan hati yang berkaitan dengan metabolisme dan ekskresi obat juga mempegaruhi dampak negatif konsumsi obat.

Susilo dan Wulandari (2011) menyebutkan terapi non farmakologi untuk pengobatan hipertensi adalah dengan mengurangi obesitas, menurunkan asupan garam ke dalam darah, menciptakan keadaan rileks seperti meditasi, yoga atau hypnosis yang dapat mengontrol sistem syaraf untuk mengendalikan tekanan darah, olah raga secara teratur, berhenti merokok dan alkohol.

Menurut Snyder dan Lindquist (2011). Meditasi merupakan latihan diri diarahkan untuk bersantai tubuh dan menenangkan pikiran. Effendi (2005, hal 24) mengatakan bahwa banyak keuntungan yang didapat dari latihan meditasi, mereka yang sering berlatih meditasi dapat mengendalikan stres, dan respon kekebalan tubuhnya (immune surveillance) akan meningkat. Di samping itu meditasi merupakan tindakan yang mudah dan murah untuk dilakukan juga dapat menghilangkan rasa nyeri, menjadi lebih sabar, dan gembira (euphoria) dalam menghadapi penyakit. Dengan demikian pasien jadi lebih punya motivasi dan sugesti untuk sembuh, tentu ini sangat menguntungkan karena pasien tidak akan bergantung pada obat – obatan.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy experimental one group pre post test*. Data tekanan darah akan diukur dengan tensi digital pada lansia yang menjalani terapi meditasi. Pengukuran dilakukan selama dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi meditasi 7 hari. Penelitian ini dilaksanakan di BPSTW Prop. DIY Unit Kasongan Bantul pada 17 September – 22 September 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang adadi BPSTW Prop. DIY Unit Kasongan Bantul berjumlah 80. Sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang bersedia menjadi responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan tetap mengacu pada kriteria sampel penelitian.

Untuk menjawab tujuan, dilakukan analisa secara deskriptif untuk melihat prosentase sebelum dan sesudah menjalani terapi meditasi. Kemudian dilakukan uji hipotesis test yang bertujuan membandingkan hasil pengukuran antara sebelum dan sesudah terapi. Uji hipotesa menggunakan T-Test Paired. Analisa bivariat data numerik diawali dengan uji kenormalitasan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian dilakukan di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul pada 36 lansia yang bersedia menjadi responden. Responden dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Setelah itu dilakukan terapi meditasi selama 4 hari dan di hari terakhir dilakukan pengukuran tekanan darah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Lansia

Tekanan Darah	Mean	Minimum	Maximum
Sistolik Pre	140,20	133,17	147,22
Sistolik Post	130,39	121,25	139,53
Diastolik Pre	81,89	77,53	86,25
Diastolik Post	77,86	74,54	81,19

Hasil normalitas data menggunakan Saphiro-Wilk menunjukkan distribusi data Sistolik dan Diastolik baik pre dan post adalah normal dengan nilai alpha >0,05

Tabel 2. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia

Tekanan Darah	Mean Difference	Alpha
Sistolik	20,028	0,000
Diastolik	4,028	0,028

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 140,20 mmHg, sedangkan setelah di terapi menurun menjadi 130,39 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 81,89 mmHg dan setelah di terapi menurun menjadi 77,86. Hipertensi adalah desakan darah yang berlebihan dan hampir konstan pada arteri. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi, di mana tekanan tersebut dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah sehingga hipertensi ini berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik dan diastolik (Syarifuddin, 2009). Yundini (2006) mengatakan bahwa hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat diubah meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi alkohol, kurang olah raga, stres dan obesitas. Tekanan darah tinggi dalam waktu lama akan merusak endotel arteri dan mempercepat aterosklerosis. Komplikasi dari hipertensi termasuk rusaknya organ tubuh seperti jantung, mata, ginjal, otak dan pembuluh darah besar. Bila penderita hipertensi memiliki faktor-faktor resiko kardiovaskular lain, maka akan meningkatkan mortalitas dan morbiditas akibat gangguan tersebut (Darmojo, 2008).

Dalimartha (2008) menyebutkan penatalaksanaan hipertensi melalui farmakologis meliputi diuretik, penghambat adrenergik, vasodilator, ACE inhibitor, antagonis kalsium. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis meliputi menurunkan faktor resiko, meningkatkan olahraga dan aktifitas fisik, Perubahan pola makan, menghilangkan stres. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif sehingga sering ditemukan pada Lansia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal sehingga memiliki resiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2011).

Kardiovaskuler pada lansia akan mengalami perubahan Pada miokardium terjadi brown atrophy disertai akumulasi lipofusin (aging pigment) pada serat-serat miokardium. Terjadi penebalan dari dinding jantung, terutama pada ventrikel kiri. Ini menyebabkan jumlah darah yang dapat ditampung

menjadi lebih sedikit walaupun terdapat pembesaran jantung secara keseluruhan. Pengisian darah ke jantung juga melambat. Terjadi iskemia subendokardial dan fibrosis jaringan interstisial. Hal ini disebabkan karena menurunnya perfusi jaringan akibat tekanan diastolik menurun. Pada pembuluh darah Hilangnya elastisitas dari aorta dan arteri-arteri besar lainnya. Ini menyebabkan meningkatnya resistensi ketika ventrikel kiri memompa sehingga tekanan sistolik dan afterload meningkat. Keadaan ini akan berakhir dengan yang disebut "Isolated aortic incompetence". Selain itu akan terjadi juga penurunan dalam tekanan diastolik. (Kozier, 2011).

Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pre dan post intervensi sebanyak 20,028 dengan nilai alpha 0,000 yang berarti ada pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah sistolik. Pada tekanan darah diastolik pada pre dan post intervensi sebesar 4,028 dengan nilai alpha 0,028 yang berarti ada pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah diastolik.

Khozier, Berman dan Snyder (2008, hal 320) 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 menghasilkan keadaan kedamaian dan istirahat yang dipadukan dengan kewaspadaan mental.

Borysenko (1988, dalam; Snyder dan Lindquist, 2011, hal 152), mendefinisikan meditasi hanya sebagai aktivitas, ataupun yang membuat perhatian seseorang berlabuh di saat sekarang ini cara kita mengakses respon relaksasi.

Sryani (2000, hal 79), menyatakan bahwa manfaat adalah organ tubuh, sel – sel tubuh dan semua zat ada di dalam tubuh mengalami homeostatis, bergerak dalam keadaan seimbang. Berfungsi dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang dan bekerja dalam keadaan teratur. Semua tubuh bekerja secara maksimal dengan energi atau tenaga minimal. Meditasi juga dapat menyembuhkan penyakit gangguan tidur baik kebanyakan tidur maupun kesulitan tidur, dan meningkatkan daya tahan tubuh

4. Kesimpulan dan Saran

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 140,20 mmHg dan setelah intervensi 130,39 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 81,89 mmHg dan setelah intrvensi 77,86 mmHg. Terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul. Menyarankan kepada lansia untuk melakukan meditasi setiap hari dan kepada petugas kesehatan BPSTW untuk menjadikan terapi meditasi sebagai kegiatan rutin di BPSTW. Untuk

peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan pengembangan variabel penelitian.

5. Referensi

- Bulechek, G, M. Butcher, H, K. Dochterman, J, M. Dan Wagner, C, M. (2013). *Nursing Intervention Classification*: Elseiver Global Right
- Dharma, K, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan "Panduan melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta :Trans Info Media.
- Damanik, E,D. (2006). *Pengujian Realibilitas, Validitas Analisis Item dan Pembuatan Norma DASS*. www.lib.ui.ac.id Diakses tanggal 10 oktober 2016
- Effendi, T. (2005). *Meditasi Jalan Menuju Kesembuhan Lahir dan Batin*, Jakarta : PT. Elek media komputindo
- Gipta Galih, W. Dan Puji Purwaningsih. (2013). *Pengaruh meditasi terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi*, www.Jurnal.Unimas.ac.id. diakses pada tanggal 25 oktober 2016
- Harmilah, Elly Nrachmah dan Dewi gayatri. (2011). *Penurunan tingkat stres fisik dan psikologi melalui meditasi pada lansia dengan hipertensi primer*, www.scholar.google.co.id diakses pada tanggal 4 november 2016
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai penerbit FKUI
- Kozier, Erb, Berman dan Snyder. (2011), *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Lukaningsih, Z. L. & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. (ed. Terbaru). Yogyakarta: Nuha Media
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Cv Andi Offset
- Potter, D. A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Priyanto. (2014). *Konsep Manajemen stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Snyder, M. & Lindquist. (2011), *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. New York: Springer Publishing Company
- Sujarweni, W., (2014). *Metodelogi penelitian keperawatan*, Yogyakarta; Gava Media
- Undang – undang no 36. 2009. *Tentang kesehatan*. [www. Hukum online.com](http://www.Hukum.online.com), diakses pada 4 november 2016
- Suryani, L, K. (2000), *Menemukan Jati Diri dengan Meditasi*. Jakarta : PT. Elek media komputindo
- World Health Organization. (2011). *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2010*. Geneva.