

PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LITERATURE REVIEW

Ni Kadek Diah Purnamayanti¹, Kadek Andal Martadi Prianugraha², Kadek Ariesta Mahayasa³, Gusti Kadek Dedi Praja Kusuma⁴

1,2,3,4 Program Studi S1 Keperawatan STIKes Buleleng Singaraja, Bali

email: nikadek2019.stikes@gmail.com¹, martadiandal@gmail.com², ariestamahayasa02@gmail.com³, prajadedykusuma01@gmail.com⁴

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis penyebab komplikasi kardiovaskular tertinggi di dunia. Hal ini berimplikasi pada perawatan jangka panjang dalam bentuk terapi farmakologis yang memerlukan pembiyaan yang cukup besar. Meski demikian, terapi farmakologis sendiri tidak efektif menurunkan tekanan darah. Adapun terapi komplementer sebagai pendukung sangat diperlukan untuk memodifikasi peningkatan tekanan darah misalnya meditasi. Meditasi merupakan terapi komplementer berbasis mind body manipulation diharapkan dapat memberi efek relaksasi bagi penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Studi integrative literature review ini menggunakan 4 mesin pencari online antara lain Google Scholar, Pubmed, Sciencedirect dan Garba Rujukan Digital (Garuda). Adapun kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel yang menggunakan original research dalam rentang tahun 2016-2021. Sedangkan kriteria eksklusi berlaku apabila tidak termasuk dalam eksperimental design dan fulltext tidak dapat diakses. Artikel yang didapatkan dilakukan penilaian kualitas dengan menggunakan critical appraisal Olsen-Baisch Scoring. Terdapat 10 artikel penelitian yang dimana penggunaan terapi meditasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Penggunaan terapi non-farmakologi meditasiini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi kepada pasien sehingga dapat meningkatkan upaya pengendalian tekanan darah untuk mengambil keputusan dalam memilih alternatif penanganan hipertensi.

Kata Kunci: Meditasi, Hipertensi, Tekanan darah

Abstract

Hypertension is a chronic disease that causes the highest cardiovascular complications in the world. This has implications for long-term treatment in the form of pharmacological therapy which requires substantial funding. However, pharmacological therapy alone is not effective in lowering blood pressure. The complementary therapy as a support is needed to modify the increase in blood pressure, such as meditation. Meditation is a complementary therapy based on mind body manipulation which is expected to have a relaxing effect for people with hypertension. This study aims to analyze the effect of meditation on reducing blood pressure in patients with hypertension. Methods: This integrative literature review study uses 4 online search engines, including Google Scholar, Pubmed, Sciencedirect and Garba Reference Digital (Garuda). The inclusion criteria used are articles that use original research in the 2016-2021 range. Meanwhile, the exclusion criteria apply if they are not included in the experimental design and the full text cannot be accessed. The articles obtained were assessed for quality using critical appraisal, the Olsen-Baisch Scoring. There are 10 research articles in which the use of meditation therapy has a significant effect in lowering blood pressure for people with hypertension. The use of non-pharmacological meditation therapy can be used by health workers to provide interventions to patients so that they can improve blood pressure control efforts to make decisions in choosing alternative hypertension treatments.

Keywords: meditation, hypertension, blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik ≥140 mmHg atau tekanan diastolik ≥90 mmHg⁽¹⁾.Hipertensi lebih populer dikenal sebagai "tekanan darah tinggi" karena kondisi ini merupakan indikasi dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah dapat dibedakan menjadi tekanan sistolik (tekanan pada pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastolik (tekanan pada pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat)⁽²⁾. Adapaun prevalensi penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka yang tinggi. Kasus hipertensi global diperkirakan mencapai 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara dengan ekonomi rendah dan menengah. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi yakni 27%. Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi 25% dari total penduduk. WHO juga memperkirakan satu dari lima orang perempuan di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini lebih tinggi diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 dari $4^{(3)}$.

Peningkatan prevalensi hipertensi juga terjadi hampir di semua provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi terbesar di Indonesia terdapat di wilayah Provinsi DKI Jakarta, yakni sebesar 13,4%, diikuti oleh Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3% (3). Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi dengan 44,13%, diikuti oleh Jawa Barat dengan 39,6%, Kalimantan Timur dengan 39,3%. Sedangkan Provinsi Papua mempunyai prevalensi hipertensi terendah dengan 22,2%, yang selanjutnya diikuti oleh Maluku Utara dengan 24,65%, dan di Sumatera Barat dengan 25,16% (4). Sedangkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2019, diperkirakan terdapat 820.878 penderita hipertensi berusia \geq 15 tahun pada pasien di Puskesmas Provinsi Bali ⁵⁾.

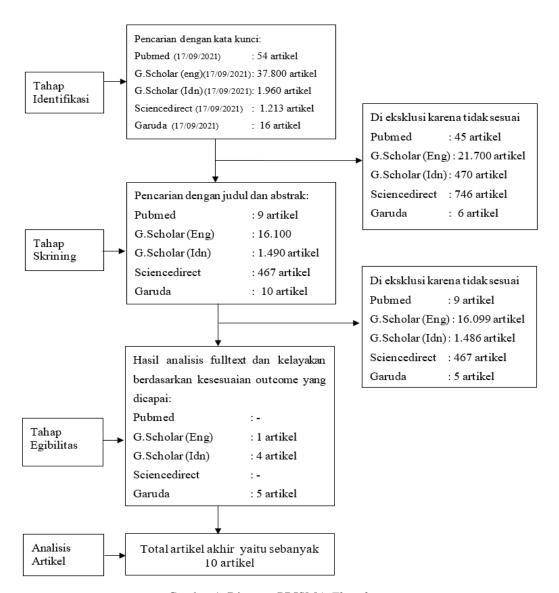
Hipertensi merupakan ancaman bagi kesehatan dalam masyarakat, dikarenakan dapat menyebabkan komplikasi pembuluh darah berupa gagal ginjal, strok dan penyakit jantung. (3). Tidak semua orang dengan hipertensi tahu atau menyadari tentang penyakitnya. Berkaitan dengan hal tersebut, perlu dilakukan skrining dini tekanan darah untuk melakukan diagnosis. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis ⁽⁶⁾.

Meditasi adalah salah satu terapi non-farmakologis dimana seseorang memfokuskan seluruh pikirannya untuk mengendalikan panca indera dan seluruh tubuhnya ⁽⁷⁾. Meditasi digunakan pada penderita tekanan darah tinggi karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan mengontrol penyempitan dan relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor sumsum tulang belakang (8).Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk mengangkat judul literature review "Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi"

METODE

Penelitian ini menggunakan desain integrative review dengan prosedur tahapan studi pustaka yang terdiri dari beberapa (9) antara lain: perumusan

masalah, pengumpulan data berupa literature, evaluasi data, analisis data, dan presentasi hasil.Perumusan kata kunci menggunakan format PICO Populasi yang digunakan adalah Penderita Hipertensi, Intervensi yang diberikan yaitu Meditasi dengan Outcome Penurunan Tekanan Darah. Berdasarkan perumusan kata kunci dengan menggunakan PICO, kata kunci yang bisa digunakan adalah Meditation AND Hypertension, dan dalam bahasaIndonesiayaitu Meditasi DAN Hipertensi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel yang menggunakan original research dalam rentang tahun 2016-2021. Sedangkan kriteria eksklusi berlaku apabila tidak termasuk dalam eksperimental design dan fulltext tidak dapat diakses. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan 4 mesin pencari online, yaitu menggunakan Google Scholar, Pubmed, Science direct dan Garba Rujukan Digital (Garuda). Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dirangkum dalam PRISMA flowchart yang menggambarkan hasil penyaringan artikel pada tahap identifikasi, skrining, dan kelayakan. PRISMA Flowchart penelitian ini ditampilkan pada Gambar1. Tahap identifikasi adalah hasil tahap pencarian menggunakan kata kunci dan filter tahun terbit. Tahap skrining meliputi: judul dan abstrak, analisis penelitian secara lengkap dan penilaian kualitas. Penelitian ini menggunakan Critical Appraisal Olsen-Baisch dan hasilnya ditampilkan pada Tabel 2.



Gambar 1. Diagram PRISMA Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan total artikel yang sudah dikumpulkan (n = 10), 50% diterbitkan/dipublikasikan dalam Garba Rujukan Digital (Garuda), dan 50% diterbitkan di Google Scholar. Untuk desain penelitian, 70% adalah studi Quasi Eksperimen dan 30% adalah studi pra-eksperimental. Artikel yang didapatkan semua berasal dari Indonesia. Intervensi yang diberikan sebagian besar merupakan intervensi meditasi pernafasan dan ada pula intervensi menggunakan meditasi dzikir, dan untuk pengukuran outcome semuanya sama yaitu

menggunakan Pre-test dan Post-test dengan alat pengukuran sphygmomanometer dan stetoskop atautensimeter digital. Untuk hasil analisa disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Critical Appraisal Olsen-Baisch

Author	Study Type	Sampling	Data Collection Method	Analysis	Total Score
(10)	6	2	1	3	12
(11)	6	2	1	3	12
(12)	6	2	1	3	12
(13)	6	2	1	3	12
(8)	6	2	1	3	12
(14)	6	3	1	3	13
(7)	6	2	1	3	12
(15)	6	2	1	3	12
(16)	6	2	1	3	12
(17)	6	3	1	3	12

*Note Critical Appraisal Olsen-Baisch

- Study type: 3 qualitative study, 4 quantitative Study, 5 mixed method, 6 experimental study
- Sampling: 0 unexplained, I consecutive sampling, 2 purposive or matching sampling, 3 random sampling
- Data Collection: 0 unexplained, I explained in details
- Analysis: I narrative, 2 descriptive, 3 inferrential

Tabel 2. Table of Summary

Author, Tahun	Judul Artikel	Desain Penelitian dan Cara Mengukur Outcome	Intervensi	Sample/Populasi	Hasil
(10)	Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi	Desain penelitian menggunakan Pre Eksperiment Design dan Cara mengukur outcome nya adalah dengan menggunakan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi (pretest dan posttest)	Intervensi dilakukan 3 kali dalam selama seminggu selama 15 menit tiap sesinya dimana dalam meditasi ini responden dianjurkan untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu peneliti mengajarkan gerakan terapi meditasi	Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang lansia berusia > 60 tahun yang mengalami hipertensi yang tidak mendapatkan terapi farmakologis.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi
(11)	Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dimana pengukurannya dengan metode pre dan post test design	Intervensi dilakukan selama 30 hari dengan pemberian terapi meditasi dzikir selama 15-20 menit.	Subjek dalam penelitian ini adalah 15 pasien hipertensi yang beragama islam di ruang interna Rumah Sakit Nene Mallomo Kebupaten Sidenreng Rappang	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian meditasi dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

(12)	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Meditasi Pernafasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1	Desain penelitian mengunakan desain quasi eksperimen dengan cara pengukuran outcome menggunakan pretestposttest with control group design.	Intervensi dilakukan selama 30 menit tiap sesi dengan meditasi pernafasan yaitu posisi duduk bersila, dada tegak dengan kedua tangan dikedua lutut kaki, tubuh rileks dan mata terpejam sambil memusatkan pikiran diiringi dengan irama pernafasan yang teratur	Sampel penelitian sebanyak 30 lansia dengan usia > 60 tahun yang menderita hipertensi stadium 1 yang tidak mengonsumsi obat hipertensi dan bersedia menjadi responden.	Hasil penelitian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 dapat mengalami perubahan atau kembali normal dengan melakukan relaksasi meditasi pernafasan.
(13)	Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur	Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental. dengan cara pengukuran outcome One-group Pre test-Pos test Design. Dengan teknik sampel purposive sampling, alat ukur yang digunakan sphygmomanometer dan stetoskop	Intervensi dilakukan dengan Latihan meditasi selama 3 Kali/Hari dalam Seminggu dengan durasi lama meditasi relaksasi 15-30 Menit dengan memposisikan tubuh dalam kondisi tenang.	Penelitian ini melibatkan 30 responden usia 65 - 73 tahun	Hasil menunjukkan meditasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur
(8)	Aplikasi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien	Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy experiment dengan design penelitian non randomized	Intervensi dilakukan selama 15-20 menit dengan tindakan meditasi pernafasan yaitu dengan posisi duduk bersila, dada	Besar sampel yang diambil adalah 20 orang penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Sikumana Kota Kupang	Hasil penelitian menunjukkan tindakan meditasi efektif membantu tubuh relaksasi sehingga

	Hipertensi	control group dengan pengumpulan data hasil pretest posttest design dengan menggunakan sfigmomanometer atau tensimeter dalam mengukur tekanan darah.	tegak dengan tangan diletakkan di lutut kaki, tubuh rileks dan mata terpejam, tidak memikirkan apapun, lakukan pemusatan pikiran atau konsentrasi diiringi dengan irama pernafasan yang teratur		mengakibatkan adrenalin dalam tubuh menurun, detak jantung (HR) menurun serta otot-otot di dinding pembuluh darah mengendur (vasodilatasi) sehingga tekanan darah menurun.
(14)	Effect of Praying Meditation: " God in a breath " on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental design dengan pengukuran outcome menggunakan randomized pretest- posttest control group design	Intervensi yang digunakan adalah Praying Meditation: "God In A Breath" adalah latihan meditasi doa keagamaan dengan fokus pada satu objek, yaitu Tuhan, selama 30 menit dilakukan 4 kali setiap pagi dalam 2 minggu berturutturut.	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 87 responden pasien yang memiliki riwayat hipertensi dan tidak mendapatkan terapi farmakologis	Hasil penelitian menunjukkan Praying Meditation: "God In A Breath" berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sehingga dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan oleh perawat dan dapat dilanjutkan oleh pasien hipertensi
(7)	The Effect Of Meditation On Hypertension in the Elderly in Banjar Angkling	Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan Pra eksperimen One group Pre test-posttest Design dimana cara	Intervensi meditasi pernafasan diberikan 2 kali seminggu dimana tiap sesi selama 15 menit di Banjar Angkling Desa Bakbakan	Sampel dalam penelitian ini adalah lansia berusia > 60 tahun yang memiliki memiliki riwayat hipertensi primer	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap hipertensi pada lansia di

	Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar	mengukur outcome nya adalah menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah meditasi	wilayah kerja Puskesmas Gianyar II		Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II
(15)	Pengaruh terapi meditasi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW Prov. DI Yogyakarta unit Budi Luhur Kasihan Bantul	Penelitian ini menggunakan metode Quasy experimental one group pre post test. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan tensimeter digital	Intervensi meditasi diberikan 2 kali selama 7 hari dan kemudian diukur sebelum dan sesudah diberikannya intervensi.	Sampel yang dilibatkan dalam penelitian adalah 36 lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi meditasi
(16)	Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Quasy Eksperiment dan rancangan Two Group Pre- Post Test yang dimana untuk pengukuran outcome nya dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.	Kelompok intervensi dalam penelitian ada 2, yaitu dengan meditasi sederhana untuk kelompok 1, dan latihan deep breathing untuk kelompok 2. Intervensi dilakukan selama 15 menit setiap 2 hari sekali dalam 2 minggu dengan total 6 kali pertemuan.	Sampel yang digunakan adalah anggota lansia Posyandu Mentari Senja yang menderita hipertensi primer yang tidak mengonsumsi antihipertensi, berusia ≤ 80 tahun sebanyak 20 responden yang dibagi 2 kelompok	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna/signifikan antara meditasi sederhana dan latihan deep breathing. Keduanya sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

	Hipertensi Di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta				
(17)	Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta	Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain post-tes only pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi meditasi.Metode sampling dengan simple random sampling.	Latihan meditasi menggunakan metode pernafasan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Dengan kelompok intervensi meditasi lebih dari 15 menit selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali setiap minggu. Menggunakan intervensi yang berbeda yaitu dengan pengaruh parsial dan simultan	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 57 Pasien Hipertensi dimana jenis kelamin responden yang dominan adalah perempuan.Golongan usia yang terkena hipertensi yang terbanyak adalah usia lansia pertengahan	Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa meditasi dengan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 – 20 menit yang dilakukan secara rutin 2 kali seminggu terbukti secara parsial dan simultan dengan variabel usia dan jenis kelamin mempengaruh penurunan tekanan darah diastolik.

Pembahasan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik hingga 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik hingga 90 mmHg atau lebih ⁽¹⁸⁾. Salah satu penyakit degeneratif dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi adalah hipertensi arteri. Faktor risiko hipertensi sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan. Faktor risiko tersebut merupakan kebiasaan yang dapat dikendalikan⁽¹⁹⁾. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis untuk mengobati tekanan darah tinggi antara lain mengurangi obesitas, mengurangi asupan kadar garam dalam darah, berlatih yoga atau hipnosis yang berfungsi untuk mengontrol sistem saraf untuk mengontrol tekanan darah, berolahraga secara teratur, berhenti merokok, dan minum alkohol, relaksasi seperti meditasi ⁽⁶⁾.

Meditasi adalah kegiatan dimana seseorang memfokuskan seluruh pikirannya untuk mengendalikan panca indera dan seluruh tubuhnya ⁽⁷⁾. Meditasi digunakan pada penderita tekanan darah tinggi karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan mengontrol penyempitan dan relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor sumsum tulang belakang. Tata cara meditasi pernapasan adalah duduk bersila dengan dada tegak, kedua tangan bertumpu pada kedua lutut, badan rileks dan mata tertutup, badan dan pikiran kosong dari segala perasaan atau tidak berpikir sama sekali, barulah lakukanpemusatan pikiran atau konsentrasi diiringi dengan irama pernafasan yang teratur ⁽⁸⁾. Dari hasil analisa. terdapat 10 artikel penelitian yang dimana penggunaan terapi meditasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Menurut hasil sebuah penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, tekanan darah sistolik yang didapatkabn sebelum terapi meditasi adalah 148,25 mmHg dan setelah terapi meditasi, tekanan darah sistolik rata-rata adalah 140,75 mmHg. Hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan p-value ≤ 0,05 yang berarti ada pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Responden tampak menikmati terapi meditasi yang diberikandan mengatakan rileks serta segar setelah terapi meditasi (10).

Menurut sebuah penelitian, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum meditasi Dzikir pada pasien hipertensi adalah 174 mmHg (min. 140 mmHg, maks. 210 mmHg), dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian meditasi dzikir 142 mmHg (min. 83,33 mmHg, maks. 163,33 mmHg). Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum meditasi Dzikir pada pasien hipertensi adalah 104 mmHg (min. 90 mmHg,maks. 140 mmHg), dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah meditasi Dzikir adalah 93,55 mmHg (min. 80 mmHg, maks. 106,67 mmHg). Dari hasil uji paired T test dengan didapatkan nilai p 0,000, nilai p < 0,05, yang berarti hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian meditasi dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (11). Kesamaan antara relaksasi dan dzikir ada pada upaya untuk memusatkan pikiran, berusaha melepaskan diri dari segala sesuatu yang mengganggu pikiran, keduanya juga dalam hal berlatih secara serentak dan merenungkan kata atau makna yang diulang-ulang (20). Meditasi Dzikir menyebabkan medula adrenal dapat mengendalikan hormon adrenalin dan norepinefrin. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin akibat terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekana arteri jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah⁽¹¹⁾.

Menurut sebuah penelitian mendapatkan hasil p value = (0,000) < (0,050) artinya ada perbedaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 sebelum dan sesudah meditasi pernapasan relaksasi, yaitu sebelum meditasi pernapasan relaksasi untuk semua responden secara keseluruhan (100%) menderita hipertensi ringan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kemudian, tekanan darah diukur setelah relaksasi, meditasi, dan pernapasan diberikan. Lebih dari separuh (53,3%) responden menderita prehipertensi pada kelompok perlakuan dan secara keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan pada kelompok kontrol (12).

Hasil penelitian yang dilakukannya didapatkan tekanan darah lansia sebelum diberikan meditasi sebagaian besar 83,3% dalam kategori sedang, rata-rata tekanan darah pre test adalah 166,83 mmHg (min. 155 mmHg, Maks. 180

mmHg), kemudian setelah diberikannya intervensi meditasi menunjukan tekanan darah lansia sebagaian besar (83,3%) dalam kategori ringan, rata-rata tekanan darah post test adalah 142,50 mmHg (min. 120 mmHg, maks. 160 mmHg). 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 (13).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan tindakan meditasi, sebagian besar memiliki tekanan darah hipertensi tipe 2. Setelah dilakukan tindakan meditasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dimana pada uji statistik menunjukkan bahwa p = 0,004 (p> 0,05) artinya ada perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah terapi meditasi terdapat perubahan yang signifikan⁽⁸⁾.

Hasil perbedaan tekanan darah responden sebelum dan sesudah Intervensi Meditasi Doa: "God In A Breath" ditemukan tekanan darah sebagian besar yang dialami responden sebelum intervensi meditasi adalah tingkat ringan (140-159/90-99) sebanyak 56,9%. Dan tekanan darah responden setelah diberikan Meditasi diperoleh data secara keseluruhan responden mengalami perubahan tekanan darah. Mayoritas responden berada pada tingkat tekanan darah normal (120-139/80-89) sejumlah 56,9%. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan dengan intervensi Meditasi Doa: "God In A Breath" terhadap tekanan darah dengan p-value 0,000 (<0,05). Meditasi Doa: "God In A Breath" adalah latihan meditasi doa keagamaan dengan fokus pada satu objek, yaitu Tuhan, yang dilakukan 4 kali setiap pagi selama 2 minggu berturut-turut selama 30 menit⁽¹⁴⁾.

Rerata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi sebelum meditasi adalah 169,25 mmHg (min. 160 mmHg, maks. 180 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastolik adalah 101,75 mmHg (min. 90 mmHg, maks. 115 mmHg). Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum meditasi ditempatkan pada kategori hipertensi II. Kemudian setelah terapi meditasi. Rerata tekanan darah sistolik pada lansia adalah 139,75 mmHg (min. 120 mmHg,maks. 150 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastolik adalah 75,95 mmHg (min. 60 mmHg, maks. 90 mmHg).

Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah meditasi berada pada kisaran normal yang tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik uji-t berpasangan diketahui bahwa Z hitung sistolik = 3,94>Znormal = 1,96 dan nilai p = 0,00 < α 0,05 menunjukkan bahwa ada pengaruh meditasi terhadap tekanan darah tinggi, juga dapat diamati bahwanilai tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah meditasi turun 29,50 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik turun 25,80 mmHg⁽⁷⁾.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pengobatan adalah 140,20 mmHg, sedangkan setelah pengobatan turun menjadi 130,39 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan adalah 81,89 mmH dan menurun menjadi 77,86 setelah perlakuan. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi sebesar 20.028 dengan nilai alpha 0,000 yang berarti ada pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah sistolik. Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah tindakan adalah 4,028 dengan nilai alpha 0,028 yang berarti ada pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah diastolik⁽¹⁵⁾.

Menurut sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih dari pemberian meditasi sederhana terjadi penurunan tekanan sistolik sebanyak 10.10 mmHg dan diastolik 5.80 mmHg sedangkan pada kelompok pernapasan dalam (deep breathing) terjadi penurunan tekanan sistolik 12.5 mmHg dan diastolik 5.30 mmHg. Pada kelompok meditasi sederhana dengan rata-rata sebelum dan sesudah tes, terdapat perbedaan yang signifikan, dimana ditunjukan oleh nilai p=0,004 (p<0,05). Kemudian, hasil pada kelompok nafas dalam dengan rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah tes juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, ditunjukkan dengan nilai p = 0,002 (p < 0,05). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok meditasi sederhana dan kelompok pernapasan dalam⁽¹⁶⁾.

Meditasi dengan teknik relaksasi nafas dalam selama 15-20 menit yang dilakukan secara rutin dua kali seminggu, secara parsial dan simultan ditunjukkan dengan variabel umur dan jenis kelamin yang mempengaruhi penurunan tekanan arteri diastolik (p=0,0495<0,05). Diketahui juga bahwa meditasi 15-20 menit yang rutin dilakukan dua kali seminggu terdeteksi bersamaan dengan variabel usia dan

jenis kelamin yang secara signifikan mempengaruhi tekanan darah sistolik. Besarnya pengaruh simultan pada model ini yakni 0,228 pada tekanan darah sistolik dan 0,19 pada diastolik, artinya variasi variabel bebas secara simultan mempengaruhi indikator tekanan darah hingga 22,8% pada diastolik,sisanya ditentukan oleh faktor- faktor lain yang belum diteliti sebanyak 77,2% dan 81%⁽¹⁷⁾.

SIMPULAN

Penggunaan terapi non-farmakologi meditasi ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, sehingga dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi kepada pasien sehingga dapat meningkatkan upaya pengendalian tekanan darah untuk mengambil keputusan dalam memilih alternatif penanganan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- 1. WHO. Hypertension. 2021.
- 2. Nuraruf AH, Kusuma H. ASUHAN KEPERAWATAN PRAKTIS JILID 1. Jilid 1. Rahil NH, editor. Jogjakarta: Mediaction Jogja; 2016.
- 3. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehat RI. 2019;1–5.
- 4. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2019. p. 198.
- 5. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. J Phys A Math Theor. 2020;44(8):1–301.
- 6. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot. 2019;2(3):192–9.
- 7. Oktaviani NPW, Urmilasari NPY, Trisnadewi NW, Adiputra IMS. The Effect Of Meditation On Hypertension in the Elderly in Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar. J Kesehat. 2021;8(1):41–53.
- 8. Making MA, Israfil, Nurwela TS. Aplikasi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. J Keperawatan. 2021;13(1):213–26.
- 9. Nursalam PH. Penulisan Literature Review dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; 2020.
- 10. Martin W, Mardian P. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. J Iptek Terap.

- 2016;10(4):211-7.
- 11. Purnika R, Roesmono B, Kassaming. Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 2019;14.
- 12. Lende Y, Ardiyani VM, Andinawati M. PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH RELAKSASI MEDITASI PERNAFASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI STADIUM 1. Nurs News (Meriden). 2017;2(3):21–33.
- 13. Susanti NN. Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Ii Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. J Med Karya Ilm Kesehat. 2020;5(2).
- 14. Dikson M, Sisilia A, Dua W, Mukin FA. Effect of Praying Meditation: "God in a breath "on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients. 2021;4(1):78–85.
- 15. Asmarani FL. Pengaruh terapi meditasi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW Provinsi DI Yogyakarta unit Budi Luhur Kasihan Bantul. J Keperawatan Respati Yogyakarta. 2018;5(1):327–30.
- 16. Annisa N, Maryatun. Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta. Univ Res Collogium. 2018;457–63.
- 17. Pujiastuti TT. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. J Kesehat Masy. 2018;11(2).
- 18. Black J, Hawks J. Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. India: Elsevier India; 2009. 2368 p.
- 19. Israfil I, Making MA. Blood Glucose Level, Blood Pressure, and Medication Behavior are related to Cardiovascular Complication in Hypertension Patient at Sikumana Public Health Center. Unnes J Public Heal. 2020;9(1):50–5.
- 20. Finaldiansyah R. Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada usia pertengahan di wilayah kerja UPK Puskesmas Kampung dalam Kecamatan Pontianak Timur. J Publ Univ Tanjungpura Pontianak. 2016;1–13.