

PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI

Weddy Martin*, Ponia Mardian

Nursing Program STIKes CERIA Buana Bukittinggi Jl. Jendral Sudirman No. 184 Bukittinggi

*Email: weddymartin@gmail.com

Submitted: 17-05-2016, Reviewed: 20-06-2016, Accepted: 26-11-2016

<http://dx.doi.org/10.22216/jit.2016.v10i4.468>

Abstract

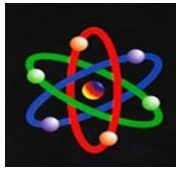
Hypertension is a problem that can cause death was included in the category of non-infectious diseases. In addition, hypertension is also a trigger factor of heart and stroke. One of the causes of hypertension is the increased stimulation of neurons sismpatik stress response excessive. Meditation is a way to reduce the stress response with relaxation techniques. This study aimed to determine the effect of meditation on blood pressure in elderly hypertensive. The study used a pre-experimental study with one group pretest-posttest design with 20 respondents selected by purposive sampling. The results showed that systolic blood pressure in statistical analysis showed that $p = 0.000$ ($p > 0.05$) means that Hypotheses received or systolic blood pressure between before and after meditation therapy significantly their influence. That the diastolic blood pressure in statistical analysis showed that $p = 0.001$ ($p > 0.05$), which means that Hypotheses received or systolic blood pressure between before and after meditation therapy significantly their influence. On the basis of that study suggested for health care providers can do considering the results of this study with a health center should have to do this meditation therapy, especially for areas that do not know much about meditation therapy

Keywords : blood pressure, meditation therapy, Elderly

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah yang dapat menyebabkan kematian termasuk dalam kategori penyakit non-infeksi. Selain itu, hipertensi juga merupakan faktor pencetus terjadinya jantung dan stroke. Salah satu penyebab hipertensi adalah peningkatan stimulasi respon stres neuron sismpatik yang berlebihan. Meditasi adalah cara untuk mengurangi respon stres dengan teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi untuk tekanan darah pada lansia menderita hipertensi. Penelitian menggunakan studi pra-eksperiment dengan one group pretest-posttest desain dengan 20 responden yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p > 0,05$) artinya bahwa H_a diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan. Bahwa tekanan darah diastolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,001$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa H_a diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan. Atas dasar penelitian itu disarankan untuk petugas kesehatan dapat melakukan mempertimbangkan hasil dari penelitian ini seperti puskesmas seharusnya perlu melakukan terapi meditasi ini khususnya untuk wilayah yang belum banyak mengetahui tentang terapi meditasi

Kata Kunci : Tekanan Darah, Terapi Meditasi, Lansia



PENDAHULUAN

Berdasarkan dari demografi Internasional *U.S. Census Bureau, International Data Base* 2009 (dalam Darmojo 2011) dalam jumlah penduduk lansia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 jiwa jumlah ini termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang diperlihatkan selama kurun waktu 1990-2025, Indonesia mengalami peningkatan populasi lansia yang diperkirakan 414% (Komnas Lansia, 2010). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang, balitanya tinggal 6,9% yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Badan Pusat Statistik, 2009).

Data yang di peroleh dari Kesehatan Sumatera Barat (2012) didapatkan jumlah lansia untuk Sumatera Barat adalah 487.806 jiwa. Provinsi Sumatera Barat memiliki jumlah penduduk dalam kelompok umur > 60 tahun keatas sebanyak 531.574 jiwa (7,89%) dan Kota Madya Padang jumlah kelompok lanjut usia 60 tahun ke atas terbanyak kedua setelah kabupaten Agam sebanyak 48.532 jiwa (9.12%) dari jumlah Kota Padang (Mardiya, 2010).

Untuk wilayah Kota Bukit Tinggi tercatat lansia ≥ 60 tahun sebanyak 11.585 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Bukit Tinggi, 2014), dan untuk wilayah kerja Puskesmas Pembantu Tabek Gadang tercatat kelompok lansia yang berusia > 60 tahun sebanyak 258 jiwa. Menurut UU Kesehatan nomor 23 tahun 1992 pasal 19 ayat 1 “Lansia (*growing old*) adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan” (Priyoto, 2012). Menua atau

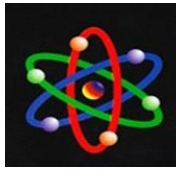
menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya (Indonesia, 1992)

Karena proses-proses perubahan tersebut maka lansia rentan terserang penyakit. Diantaranya penyakit degeneratif pada lansia yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi adalah hipertensi. Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor penyebab, di antaranya gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal ini disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan masa otot dan peningkatan kapasitas lemak tubuh (Nugroho, 2008).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Triyanto, 2014 menjelaskan bahwa kejadian hipertensi pada tahun 2012 diseluruh dunia, sekitar 972 juta (26,4%), 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang. Diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Paat et al., 2014).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 25,8% dengan angka prevalensi untuk Sumatera 20,8%, Jawa-Bali 24,3% dan kawasan Indonesia Timur 25,2%. Sedangkan angka prevalensi untuk Sumatera Barat sendiri adalah 22,6%. (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2013)

Hipertensi termasuk dalam urutan ketiga pada sepuluh penyakit terbanyak di kota Bukittinggi yaitu 6.189 jiwa (Dinkes Kota Bukittinggi, 2013). Tercatat sepanjang tahun 2014 kelompok lansia berusia diatas 60 tahun yang mengalami hipertensi berjumlah 7.575 jiwa (dinas kesehatan, 2014)



Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Namun karena terjadinya penurunan dari berbagai organ tubuh, adanya penyakit penyerta dan sering terjadi komplikasi pada berbagai organ lansia serta terjadinya efek polifarmasi yang mengakibatkan gangguan pada fungsi dan kerja ginjal, maka penatalaksanaan hipertensi pada lansia menjadi lebih rumit (Darmojo, 2004).

Penatalaksanaan farmakologis dan penerapan nonfarmakologis diatas dapat terintegrasi dalam penatalaksanaan hipertensi yang ketiga yaitu an konsep aktivitas perawatan diri pasien hipertensi pada kehidupan sehari-hari. Hadibroto *et al* (2006) menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis lain yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan menerapkan terapi komplementer (Fuad, 2012).

Terapi komplementer adalah terapi pelengkap dari terapi konvensional untuk penyembuhan. Beberapa contoh terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk pasien hipertensi yaitu; terapi herbal, musik, yoga, akupunktur dan meditasi (Snyder & Lindquist, 2002). Salah satu terapi komplementer keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi adalah melalui meditasi (Losyk, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dilakukan pada tanggal 8-10 Juni 2015 dengan wawancara lansia di wilayah Puskesmas Pembantu Tabek Gadang Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh, didapatkan 7 orang lansia menderita hipertensi dari 10 orang lansia, tekanan darah lansia diantaranya 3 orang lansia mengalami hipertensi sedang dengan TD 165/100 mmHg, 4 orang lansia mengalami

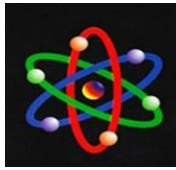
hipertensi ringan dengan TD 150/90 mmHg. Dari semua lansia Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Tabek Gadang Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh yang telah peneliti wawancarai mengatakan lebih sering menggunakan terapi farmakologis anti hipertensi. Tetapi lansia mengatakan menggunakan terapi nonfarmakologis seperti; terapi herbal menggunakan mentimun, air kelapa dan jus mengkudu serta obat warung penghilang gejala hipertensi. Aktivitas perawatan diri terhadap penyakit hipertensi melalui terapi nonfarmakologis dilakukan hanya ketika pasien hipertensi merasakan gejala seperti pusing dan nyeri tengkuk atau saat pasien mengetahui tekanan darahnya melebihi batas normal saat pemeriksaan di Puskesmas Pembantu Tabek Gadang. Menurut lansia pemanfaatan terapi nonfarmakologi alasannya karena lebih mudah dan murah.

Berdasarkan permasalahan yang komplek pada lansia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperiment Design* tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* (Hidayat, 2012). Awalnya kelompok subjek akan diukur tekanan darah (*pretest*), kemudian langsung diberikan terapi meditasi selama 15 menit, setelah itu diukur kembali tekanan darah (*posttest*), untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia.

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi yang tidak mendapatkan terapi farmakologis. Intervensi dilakukan 3 kali dalam selama seminggu



sebanyak 20 orang lansia yang mengalami hipertensi ringan dan sedang.

Selanjutnya peneliti melakukan terapi meditasi kepada semua responden. Cara peneliti memberikan terapi meditasi ini adalah responden dianjurkan untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu peneliti mengajarkan gerakan terapi meditasi satu per satu, setelah selesai melakukan contoh peneliti meminta respon untuk mencoba sendiri. Saat terapi dimulai peneliti didampingi oleh 2 perawat dari puskesmas untuk mengawasi kelangsungan terapi berlangsung. Terapi meditasi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 15 menit. Setelah itu peneliti mengukur kembali tekanan darah kedua (post-test) dan dicatat direkapitulasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hasil pengaruh dari pengaruh dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen (Notoadmodjo, 2010). Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan melihat *pretest* dan *posttest* untuk melihat pengaruh digunakan *uji paired t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada lansia yang mengalami hipertensi dengan melakukan terapi meditasi maka didapatkan data sebagai berikut. Dimana penyajian hasil data akan dijabarkan dalam 2 bentuk yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.

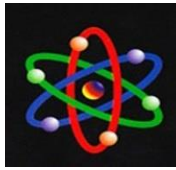
Tabel 4.1
Gambaran Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Meditasi

Tekanan Darah	N	Mean	Standar Deviasi
Sistolik	20	148,25	5.684
Diastolik	20	92,05	2.946

Dapat dilihat bahwa 20 orang lansia yang mengalami hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum (pre-test) dilakukan terapi meditasi adalah 148,25 mmHg dengan standar deviasi 5,684. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi meditasi adalah 92,25 mmHg dengan standar deviasi 2,946.

Dari data yang didapatkan dilapangan oleh peneliti, peningkatan tekanan darah pada responden umumnya terjadi karena faktor stres yang berlebihan, tidak bisanya mengontrol makanan seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebihan, kegemukan dan bahkan karena faktor genetik atau keturunan. Dimana sama-sama kita ketahui penyebab yang tersebut diatas merupakan faktor pencetus yang sangat banyak ditemukan. Terlihat responden yang mengalami hipertensi sulit untuk melakukan aktivitas dengan baik mengatakan biasanya saat mengalami hipertensi mereka membutuhkan terapi farmakologi dan ada juga terapi non farmakologi yaitu obat penurun tekanan darah, obat sakit kepala, rebusan daun sirih dan sebagainya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hayens,(2006), tekanan sistolik dipengaruhi oleh psikologis sehingga dalam keadaan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik akan turun, selain itu tekanan darah



sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan relaksasi meditasi yang berfokus pada pengaturan pernapasan akan terjadi penurunan nadi dan penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan diastolik terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan relaksasi. Peneliti sebelumnya Hamarno, mengatakan penderita hipertensi tidak mengontrol pola hidup dengan baik, serta penderita jarang sekali melakukan relaksasi, bahkan mereka makan makanan yang tinggi kolesterol dan lemak yang dapat memperparah penyakitnya. (Sudiarto, 2007)

Tabel 4.2
Gambaran Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Meditasi

Tekanan Darah	N	Mean	Standar Deviasi
Sistolik	20	140,75	4.940
Diastolik	20	86,75	5.447

Hasil penelitian dengan jumlah sampel 20 orang lansia yang mengalami hipertensi hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi meditasi adalah 140,75 mmHg dengan standar deviasi 4.940. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi meditasi adalah 86,75 mmHg dengan standar deviasi 5,447.

Berdasarkan hasil didapatkan penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi meditasi. Terlihat responden yang mengalami hipertensi sulit untuk melakukan aktivitas dengan baik mengatakan biasanya

saat mengalami hipertensi mereka membutuhkan terapi farmakologi dan ada juga terapi non farmakologi yaitu obat penurun tekanan darah, obat sakit kepala, rebusan daun sirsak dan sebagainya.

Tabel 4.3
Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

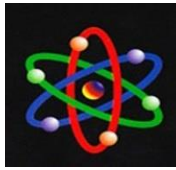
Pengukuran	N	Mean	Standar Deviasi	P _{Value}
Sistolik				
Pre-test	20	148,25	5.684	0,000
Post-test	20	140,75	4.940	
Diastolik				
Pre-test	20	92,05	2.946	0,001
Post-test	20	86,75	5.447	

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi meditasi adalah 148,25 mmHg. Sesudah dilakukan terapi meditasi didapat rata-rata tekanan darah sistolik 140,75 mmHg. Dari hasil sistolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi didapatkan P_{Value} 0,000.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p \leq 0,05$ artinya terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat dilihat distribusi responden berdasarkan hasil pengamatan terhadap nilai pre-test dan post-test tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa 20 responden yang melakukan terapi meditasi terdapat perubahan tekanan darah.

Responden tampak menikmati terapi meditasi yang dilakukannya itu, responden



tidak mengeluh setelah dilakukan terapi meditasi dan responden mengatakan rileks serta segar setelah melakukan terapi meditasi tersebut.

Respon tubuh terhadap pengelolaan nafas dan manajemen pikiran yang berlandaskan spiritual dapat mengurangi respon stres tubuh, kerja kelenjar adrenal menurun sehingga terjadi pengurangan kortisol yang mengakibatkan konstruksi pembuluh darah berkurang. Konstruksi dan dilatasi pembuluh darah juga diatur saaf simpatis dan parasimpatis.

Penelitian ini jga didukung oleh penelitian yang dilakukan Sudiarto (2007) terhadap lansia dengan hipertensi terdapat perbedaan signifikan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pre-test dan post-test terapi meditasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 responden.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti memperlihatkan bahwa terapi meditasi merupakan bagian dari tindakan non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh terapi meditasi pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap perubahan tekanan darah.

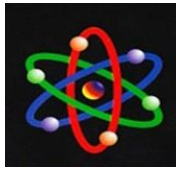
Dalam berbagai penelitian juga di tegaskan bahwa Terapi non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis (obat anti hipertensi) yang lebih baik (Dalimartha, 2008). Menurut Brunner & Suddarth, 2002 membuktikan bahwa penatalaksanaan nonfarmakologis merupakan intervensi yang baik dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi. Terapi nonfarmakologis terbukti dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah agar tidak semakin meningkat (Flora et al., 2012).

Pada dasarnya pemberian terapi meditasi ini dapat memberikan kondisi yang rileks dimana pada kondisi rileks semua system tubuh akan bekerja dengan baik dan pada kondisi ini hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadinya penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas sistem parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang. Teknik relaksasi otot, relaksasi dengan imajinasi terbimbing dan respon relaksasi dari Benson

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa terapi meditasi adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga 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. Relaksasi dapat menurunkan tekanan sistolik lebih dari 20 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik antara 10 sampai 15 mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebelum dilakukan terapi meditasi rata-rata sistole tekanan darah lansia 148,25 dan Rata-rata tekanan darah diastolik 92,25. Setelah diberikan terapi meditasi terjadi penurunan tekanan darah lansia menjadi rata-rata systole 140,75 mmHg dan Rata-rata tekanan darah diastolik 86,75 mmHg. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua Yayasan dan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan CERIA BUANA BUKITTINGGI yang telah memfasilitasi untuk melakukan penelitian dan kepala Puskesmas Tabek Gadang

DAFTAR PUSTAKA

- Boedhi, Darmojo, R. (2011). Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke – 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, R. Boedhi dan H. Hadi Martono. Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Ed. 3. Jakarta : FKUI. 2004.
- Dinas kesehatan. (2014). *Dinas kesehatan kota bukittinggi*.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. *Riset Kesehatan Dasar*, 111–116. <http://doi.org/1> Desember 2013.
- Flora, R., Purwanto, S., Program, D., Ilmu, S., Fakultas, K., & Sriwijaya, U. (2012). PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGIS TERAPI PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI, 124–131.
- Fuad, M. N. (2012). *Pengaruh meditasi Garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi pada pasien hipertensi usia pertengahan di Desa Balung Lor, Kecamatan Balung Kabupaten Jember*.
- Indonesia, P. R. (1992). Undang Undang No . 23 Tahun 1992 Tentang : Kesehatan. *Undang Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang : Kesehatan*, (23), 1–31.
- Paat, I. G. O., Ratag, B. T., Kepel, B. J., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., ... Manado, R. (2014). HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI ALKOHOL DAN STATUS MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI.
- Sudiarto. (2007). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH*. *Prevention* (Vol. 2).