

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
 2021

Pengaruh Terapi Meditasi *Mindfulness Spiritual Islam* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten

Raditya Utama¹⁾, Sahuri Teguh Kurniawan²⁾, Nur Rakhmawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Progam Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

radityautama321@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Keperawatan Progam Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

s_sahuri@ukh.ac.id

nurrakhmawati_ikmuns@ukh.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah naik secara tidak normal dan berulang-ulang pada saat pemeriksaan tekanan darah, dan tidak dapat dipertahankan dalam kondisi normal. Terdapat berbagai macam pengobatan non-farmakologis salah satu adalah meditasi. Terapi *meditasi mindfulness spiritual islam* ini diharapkan dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi *mindfulness spiritual islam* terhadap perubahan tekanan darah.

Jenis penelitian ini *Quasi eksperimen* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Jumlah responden dengan teknik *purposive sampling* dan didapatkan respnden sebanyak 44 responden. Analisis data dengan *Shapiro-wilk* dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* sistolik 0,000 dan nilai *p-value* diastolik 0,000. Dengan nilai sebelum intervensi 161,82/93,75 mmHg dan nilai sesudah intervensi 151,25/87,50 mmHg. Kesimpulan yang diambil adalah terdapat pengaruh terapi meditasi *Mindfulness Spiritual Islam* di Puskesmas Jaten.

Kata Kunci: *hipertensi, meditasi, mindfulness spiritual islam, perubahan tekanan darah*

Daftar Pustaka: 17

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure rises abnormally and repeatedly during blood pressure checks, and cannot be maintained under normal conditions. There are various kinds of non-pharmacological treatment, one of which is meditation. This Islamic spiritual mindfulness meditation therapy is expected to influence changes in blood pressure in people with hypertension. This study aims to determine the effect of Islamic spiritual mindfulness meditation therapy on changes in blood pressure.

This type of research is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The number of respondents using purposive sampling technique and obtained as many as 44 respondents. Data analysis with Shapiro-wilk and Wilcoxon test.

The results of this study showed a systolic p-value of 0.000 and a diastolic p-value of 0.000. With the value before the intervention was 161.82/93.75 mmHg and the value after the intervention was 151.25/87.50 mmHg. The conclusion drawn is that there is an effect of Islamic Spiritual Mindfulness meditation therapy at the Jaten Puskesmas.

Keywords: *hypertension, meditation, Islamic spiritual mindfulness*

PENDAHULUAN

Kematian akibat penyakit kardiovaskular termasuk 17,9 juta kematian, terhitung 44% dari semua kematian PTM dan 31% kematian global kematian global di mana angka kematian tertinggi adalah hipertensi. (WHO, 2018). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak diderita masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Menurut Wijaya, (2017) hipertensi mengacu pada keadaan dimana tekanan darah naik secara tidak normal dan berulang-ulang pada saat pemeriksaan tekanan darah, dan tekanan darah tidak dapat dipertahankan dalam kondisi normal.

Prevalensi menurut WHO, kejadian hipertensi global pada tahun 2016 sekitar 972 juta (26,4%), dibandingkan dengan 333 juta maju dan 639 juta di negara berkembang. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah ini akan meningkat menjadi 1,15 miliar, terhitung sekitar 29% dari total populasi dunia (WHO, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 (34,1%) lebih tinggi dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar 2013 (25,8%).

Hipertensi bisa menimbulkan komplikasi sehingga menimbulkan masalah baru yaitu stroke. Penyakit kronis berhubungan dengan masalah psikologis (Widagdo & Besral 2013). Banyak penderita penyakit kronis mengalami kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur (Satrianegara, 2014).

Berbagai pengobatan dapat diterapkan untuk penderita hipertensi tersebut. Mulai dari terapi farmakologi menggunakan obat – obatan dan non farmakologi seperti terapi herbal, terapi musik, yoga, akupunktur dan meditasi. Di antara terapi ini, meditasi adalah terapi non-farmakologis yang paling baik digunakan untuk hipertensi (Irwan, 2016).

Menurut Guyton & Hall, (2015) mengemukakan bahwa meditasi

memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jeri Hermanto (2014) menyatakan pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistole yang signifikan karena meditasi akan menekan sistem saraf otonom.

Meditasi *mindfulness* dapat memengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah juga dapat menyeimbangkan saraf otonom yang membantu tubuh menjaga tekanan darah normal. (Park SH dkk, 2017). *Mindfulness* merupakan kemampuan utama manusia, mengacu pada perhatian dan pengetahuan dari setiap situasi yang terjadi. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres (Remmers, Topolinski, & Koole, 2016). Selain untuk kesehatan mental ternyata fakta lainnya *mindfulness* bisa membantu orang dengan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit kronis, gangguan tidur dan lainnya. *Mindfulness* dapat membantu pasien untuk tidak fokus pada rasa sakit yang di deritanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Garland & Howard, 2013).

Hasil studi pendahuluan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 Januari 2021 terdapat 10 penderita hipertensi di Puskesmas Jaten I didapatkan hasil 7 dari 10 orang mengatakan bahwa penderita hipertensi mengalami pegal dibagian belakang kepala, sering pusing, dan susah tidur. Mereka mengatakan belum melakukan terapi non-farmakologi terutama meditasi *mindfulness* spiritual islam secara mandiri karena aktivitas atau kesibukan

penderita hipertensi dan keluarga yang membuat kurang termotivasi untuk melakukan terapi tersebut secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Jaten I pada periode Mei- Juni 2021. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan *quasi eksperimen* (Dharma, 2011).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-postes design* dengan tehnik *purposive sampling* yaitu 44 responden. Variable dependen pada penelitian ini adalah perubahan tekanan darah.

1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:
 - a. Usia >34 tahun
 - b. Beragama Islam
 - c. Bersedia menjadi subjek penelitian
 - d. Responden yang berada di wilayah Puskesmas Jaten
2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:
 - a. Usia <34 tahun
 - b. Pasien isolasi covid
 - c. Pasien dengan pendengaran kurang
 - d. Responden yang tidak berada di wilayah Puskesmas Jaten

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP Meditasi *Mindfulness* Spiritual Islam, *spignometer*, dan *Stetoskop*.

Analisa hubungan antara variable independen (terapi meditasi *mindfulness* spiritual islam) dengan variable dependen (perubahan tekanan darah) menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 44 responden dengan terai meditasi *mindfulness* spiritual islam selama 20 menit didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia (n=44)

Variabel	Mean	Median	Sd	Min	Max
Umur	54,23	56,00	7,991	34	60

Pada tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia diketahui bahwa usia minimum 34 tahun, maximum 60 tahun, dengan nilai rata-rata 54,23 tahun, median 56,00 tahun, dan standar deviasi 7,991. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Menurut Ardiansyah (2016) hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena sering ditemukan dan menjadi lebih dari separuh kematian disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskule. Peneliti berpendapat bahwa, Hipertensi biasanya muncul pada umur 60 tahun ke atas, dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat karena dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tekanan darah diastolik meningkat sampai dekade kelima dan keenam kemudian menetap atau cenderung menurun. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis yaitu terjadi peningkatan resistensi perifer.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=44)

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase%
Laki-laki	14	31.8
Perempuan	30	68.2
Total	44	100.0

Pada tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (68.2%), sedangkan responden penelitian berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 orang (31.8%). Menurut Muttaqin (2014) penyakit hipertensi cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon

estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tatik Pujiastuti Theresia (2017) mengatakan bahwa berdasarkan data diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki – laki hingga 75,9% pada kelompok kontrol dan 69% pada kelompok intervensi. Peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin perempuan lebih tinggi rentang terkena hipertensi karena pada saat premenopause perempuan mulai kehilangan hormon esterogen yang melindungi pembuluh darah dan umumnya terkena pada perempuan di atas 45 tahun.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan (n=44)

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	19	43.2
Karyawan Swasta	21	47.7
Wiraswasta	4	9.1
Total	44	100.0

Pada tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa pekerjaan yang paling banyak adalah karyawan swasta sebesar 21 orang (47.7%), untuk IRT sebesar 19 orang (43.2%), dan untuk wiraswasta sebesar 4 orang (9.1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ardiansyah (2016) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi

berbagai faktor salah satunya stres dapat menjadi penyebab timbulnya hipertensi sehingga sel-sel saraf yang mengakibatkan kelainan pengeluaran atau pengangkutan natrium. Hubungan antara stres dan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap.

Peneliti berpendapat bahwa stres dan kenaikan tekanan darah pada subjek dilapangan antara lain adalah beban ekonomi seperti tingkat penghasilan, terjepit hutang dan biaya hidup yang semakin mahal, permasalahan yang dihadapi subjek seperti masalah keluarga, masalah dengan pekerjaan, dan permasalahan lingkungan sosial dan ada hubungan gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dan juga ada hubungan antara gaya hidup dalam bentuk kemampuan mengatur stres pada penderita hipertensi.

2. Analisa bivariat

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Data (n=44)

No.	Variabel	Shapiro-Wilk	Keterangan
1.	Tekanan darah	0,045	Tidak Normal
	Sistole	0,029	Tidak Normal
	Pre Post		Normal
2.	Tekanan darah	0,008	Tidak Normal
	diastole	0,000	Tidak Normal
	Pre Post		Normal

(Sumber: Data Pribadi, diolah (2021))

Berdasarkan tabel 4. hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan intervensi memiliki data yang tidak terdistribusi normal. Sementara variabel dengan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah dilakukan

intervensi memiliki data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dari kedua tekanan darah dinyatakan tidak terdistribusi normal sehingga untuk uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*

3. Uji *Wilcoxon*

Tabel 5. Analisa Uji *Wilcoxon* (n=44)

Variabel	Mean	Sd	<i>P Value</i>
Tekanan Darah			
Sistole	161,82	15,518	0,000
Sebelum	151,25	15,631	
Intervensi			
Setelah			
Intervensi			
Tekanan Darah			
Diastole	93,75	8,078	0,000
Sebelum	87,50	7,738	
Intervensi			
Setelah			
Intervensi			

(Sumber: Data Pribadi, diolah (2021))

Diketahui dari tabel 5. analisis *Wilcoxon P Value (Sig.)* > 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila *P Value (Sig.)* > 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil *P Value (Sig.)* sistole $0,000 < 0,05$, sedangkan hasil *P Value (Sig.)* diastole $0,000 < 0,05$. Hasil statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistole dan diastole pada sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi *mindfulness*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi meditasi *mindfulness* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Weddy Martin (2016) 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 PValue 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. Sejalan dengan penelitian Erick B. (2019), Tekanan darah sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* sistolik rata-rata turun dari 139,3 pada awal menjadi 133,2 mmHg dan tekanan darah diastolik menunjukkan efek yang serupa dari 90 mmHg pada awal dan ada penurunan rata-rata 7,5 mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 44 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

- Karakteristik responden rata-rata berusia 54,23 tahun
- Karakteristik berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (68.2%).
- Karakteristik berdasarkan pekerjaan didapatkan sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta sebesar 21 orang (47.7%).
- Tekanan darah sistole sebelum diberikan intervensi memperoleh nilai mean 161,82 mmHg dan tekanan darah diastole sebelum diberikan intervensi memperoleh nilai mean 93,75 mmHg.
- Tekanan darah sistole setelah diberikan intervensi memperoleh nilai mean 151,25 mmHg dan tekanan darah diastole setelah diberikan intervensi memperoleh nilai mean 87,50 mmHg.
- Ada Pengaruh Terapi Meditasi *Mindfulness* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten I.

SARAN

- Bagi Dinas Kesehatan dan Instansi terkait di Kabupaten Karanganyar, terapi relaksasi meditasi dapat menjadi salah satu rencana program terhadap intervensi keperawatan selanjutnya untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- b. Bagi profesi perawat, perlu adanya sosialisasi berupa terapi relaksasi meditasi bagi pelaksana tindakan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi, sehingga terapi meditasi menjadi alternatif intervensi mandiri khususnya di wilayah Puskesmas Jaten I.
- c. Bagi Masyarakat, terapi meditasi dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pada masyarakat yang menderita hipertensi, diharapkan pada masyarakat penderita hipertensi dapat memanfaatkan terapi meditasi untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.
- d. Bagi peneliti yang akan datang, perlu penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan penurunan tekanan darah antara yang diberi terapi relaksasi meditasi dengan yang tidak diberi terapi relaksasi meditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. 2016. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta. Diva Press
- Candrawati, S. A. K., Meidiana, D., & Rita, H. W. (2018). *Effects of mindfulness with Gayatri Mantra on decreasing anxiety in the elderly. Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 35-45.
- Dharma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Dwidianti, M., Akhmad, Y. F. P., Hasanah, E. W. N., Reza, I. W., & Badrul, M. 2019. *The art of mindfulness spiritual Islam*. Semarang: UNDIP Press.
- Guyton & Hall. 2015. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi XI. Jakarta: EGC
- Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jeri, Hermanto. 2015. Pengaruh pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Edisi 2 No. 2*
- Kemendes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2019. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Martin, Weddy. 2016. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Tesis. *JURNAL IPSTEK TERAPAN*.
- Martin, Weddy. 2017. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Tabek Gadang Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh. *Jurnal IPTEKS Terapan Volume 10 No. 2*
- Muttaqin, Arif. 2014. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta. Salemba Medika
- Park SH, Han KS. *Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *J Altern Complement Med*. 2017;23(9):685-695
- Pujiastuti, Theresia. 2016. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Journal*

- Keperawatan Soedirman Vol. 2
No. 3
- Remmers, C., Topolinski, S., & Koole, S. L. 2016. Why being mindful may have more benefits than you realize: Mindfulness improves both explicit and implicit mood regulation. *Mindfulness*, 7(4), 829–837.
- Satrianegara, M. Fais. 2014. Organisasi dan Manajemen Pelayanan Kesehatan Teori dan Aplikasi dalam Pelayanan Puskesmas dan Rumah Sakit. Jakarta: Salemba Medika.
- Widagdo G dan Besral. 2013. Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309-316.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. 2017. Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa. Jogja: Nuha Medika