

## PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH RELAKSASI MEDITASI PERNAFASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI STADIUM 1

---

Yunita Lende<sup>1)</sup>, Vita Maryah Ardiyani<sup>2)</sup>, Mia Andinawati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2), 3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : [lendeyunita@gmail.com](mailto:lendeyunita@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang dikategorikan sebagai pembunuh diam-diam karena penderita tidak mengalami tanda dan gejala dari hipertensi. Cara penanganan hipertensi adalah dengan menggunakan farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yang bisa menurunkan tekanan darah adalah relaksasi meditasi pernafasan. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis adakah perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *nonequivalent pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian ini sebanyak 115 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 lansia dengan pembagian sebanyak 15 lansia kelompok perlakuan dan sebanyak 15 lansia kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan metode analisa data penelitian ini menggunakan metode uji paired t-test. Hasil penelitian membuktikan tekanan darah sebelum relaksasi meditasi pernafasan keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan dan tekanan darah sesudah relaksasi meditasi pernafasan lebih dari separuh (53,3%) responden mengalami pre hipertensi. Hasil uji didapatkan  $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$  sehingga membuktikan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1. Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 dapat mengalami perubahan atau kembali normal dengan melakukan relaksasi meditasi pernafasan. Saran untuk peneliti selanjutnya menambah jumlah sampel penelitian dan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi meditasi pernafasan pada kelompok laki-laki perokok dan tidak perokok

**Kata Kunci :** Hipertensi stadium 1; lansia; relaksasi meditasi pernafasan; tekanan darah.

## ***DIFFERENCES IN BLOOD PRESSURE BEFORE AND AFTER RELAXATION MEDITATION BREATHING IN ELDERLY WITH HYPERTENSION STAGE 1***

### ***ABSTRACT***

*Hypertension is a disease that is categorized as a silent killer because patients do not experience the signs and symptoms of hypertension. How to treat hypertension is by using pharmacological and non-pharmacological therapies, one of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce blood pressure is the therapy of relaxation of breathing meditation. The purpose of this study is to analyze whether there are differences in blood pressure before and after breathing relaxation meditation given to elderly with hypertension stage 1 in Wee Kokora, Wewewa Tengah, Sumba Barat Daya-NTT. The research design used quasi experimental design with nonequivalent approach pretest-posttest with control group design. The population of this study was 115 people with the determination of the study sample using purposive sampling so that the study sample was 30 elderly with a distribution of 15 elderly treatment groups and as many as 15 elderly control group. Data collection instruments using observation sheets and data analysis methods of this study using the paired t-test. The results prove that blood pressure before relaxation of breathing meditation as a whole (100%) of respondents experienced mild hypertension and blood pressure after relaxation of breathing meditation more than half (53.3%) of respondents experienced pre-hypertension. The results obtained  $p\text{-value} = (0.000) < (0.050)$  to prove that there were differences in blood pressure before and after breathing relaxation meditation was given in the elderly with hypertension stage 1. Based on the results of the study to lower blood pressure in elderly hypertensive stage 1 with relaxation breathing meditation. Suggestions for future researchers to increase the number of study samples and compare blood pressure before and after breathing therapy given relaxation therapy in the group of men smokers and not smokers.*

***Keywords:*** *Hypertension stage 1; seniors; relaxation meditation breath; blood pressr.*

### **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2016) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok

yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Agging Process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya fungsi tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat

menyebabkan kematian misalnya sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lainnya. Penuaan tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis (Elsanti, 2009). Gejala-gejala kemunduran fisik pada lansia yaitu kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa (Heningsih, 2014)

Jumlah lansia di dunia tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibandingkan kelompok usia lainnya. Saat ini jumlah lansia di dunia mencapai 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun. Badan kesehatan dunia memprediksi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang mencapai 11,44% atau tercatat 28,8 juta lansia, begitu juga proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) jumlah lansia pada tahun 2025 diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta jiwa, jumlah tersebut merupakan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 18,55 juta jiwa atau 7,78% dari total penduduk Indonesia (BPS, 2012). Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan

India (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Provinsi NTT yang berusia tua ( $\geq 65$  tahun) tahun 2014 sebesar 4,87%, sedangkan pada tahun 2013 sebesar 4,9%, artinya jumlah lanjut usia tahun 2014 dibandingkan tahun 2013 tidak ada perbedaan atau tetap.

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia, jumlah masyarakat yang terserang hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 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 (Triyanto, 2014). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 25,8% (Kemenkes RI, 2013) didapatkan hipertensi pada lansia 57,6%. Menurut Riset Kesehatan Dasar prevalensi hipertensi di seluruh Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah 7,4%. Data ini menunjukkan banyak kasus hipertensi di kabupaten atau kota di wilayah lainnya di NTT yang belum ditanggulangi dengan baik termasuk Sumba Barat Daya dengan hasil pengukuran 16,4% (Kemenkes RI, 2013).

Penyakit yang erat hubungannya dengan proses menua salah satunya yaitu gangguan sirkulasi darah atau kardiovaskuler (Azizah, 2011). Pada

lansia terjadi perubahan-perubahan normal pada jantung (kekuatan otot jantung berkurang), pembuluh darah (arteriosclerosis; elastisitas dinding pembuluh darah berkurang) sehingga jantung bekerja lebih keras dan menyebabkan terjadinya hipertensi (Maryam, 2011). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis yang didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 yang menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan perubahan struktur penduduk, dimana saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup tidak sehat, misalnya merokok, kurang aktifitas fisik, makan tinggi lemak dan kalori serta konsumsi alkohol yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Ode, 2012).

Hipertensi stadium 1 adalah tekanan darah yang relative naik sedikit sehingga belum banyak penggunaan terapi non farmakologi untuk menurun tekanan darah kembali normal. Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas serta mempertahankan tekanan darah normal (Muttaqin, 2008). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi meditasi pernafasan.

Menurut Wirawanda (2014), meditasi merupakan salah satu prinsip yang dijalankan untuk masuk kedalam alam bawah sadar, tidak hanya menenangkan pikiran meditasi juga dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Meditasi yang dilakukan secara teraratur dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi depresi, memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan vitalitas tubuh. Menurut Canter (Kowalski, 2010) dengan terapi meditasi ini menghasilkan efek fisiologis seperti denyut jantung menjadi lambat serta tekanan darah menurun. Cara kerja meditasi ialah Saat meditasi, otak berpindah dari gelombang alfa yang berguna untuk mengistirahatkan otak menuju gelombang teta yang membuat otak rileks. Pengalihan ini melepas hormone endorfrin yang berperan sebagai pereda nyeri, menurunkan tekanan darah dan detak jantung, serta memperlambat pernapasan. Dengan meditasi tubuh diajak untuk menurunkan detak jantung kembali normal. Selain itu, bermanfaat mengatur aliran dan tekanan darah menjadi normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Weekokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT didapatkan 18 dari 30 orang yang menderita hipertensi 15 diantaranya mengetahui bahwa mereka mengalami hipertensi dan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi dan 3 orang diantaranya tidak mengetahui kalau sedang mengalami hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada

lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *nonequivalent pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 115 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 lansia dengan pembagian sebanyak 15 lansia kelompok perlakuan dan sebanyak 15 lansia kelompok kontrol. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT, menderita hipertensi stadium 1 yang tidak mengonsumsi obat hipertensi, memenuhi kriteria usia > 60 tahun dan bersedia menjadi responden. Variabel independent yaitu tekanan darah sebelum relaksasi meditasi dan variabel dependent yaitu tekanan darah sesudah relaksasi meditasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen lembar observasi. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *paired t test* dengan menggunakan SPSS. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT pada bulan Mei-Juni 2017

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan responden di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT

Jenis Kelamin	Perlakuan		Kontrol		Total
	f	(%)	f	(%)	
Laki-laki	6	40,0	6	40,0	12
Perempuan	9	60,0	9	60,0	18
Total	15	100	15	100	30
Umur	Perlakuan		Kontrol		Total
	f	(%)	f	(%)	
60-64 tahun	4	27,0	7	47,0	11
65-69 tahun	6	40,0	5	33,0	11
70-75 tahun	5	33,0	3	20,0	8
Total	15	100	15	100	30
Pendidikan	Perlakuan		Kontrol		Total
	f	(%)	f	(%)	
Tidak sekolah	5	33,3	7	46,7	12
SD	5	33,3	4	26,7	9
SMP	2	13,3	2	13,3	4
SMA	3	20,0	2	13,3	5
Total	15	100	15	100	30
Pekerjaan	Perlakuan		Kontrol		Total
	f	(%)	f	(%)	
IRT	3	20,0	5	33,3	8
Pedagang	1	6,7	0	0,0	1
Petani	8	53,3	8	53,3	16
PNS	3	20,0	2	13,3	5
Total	15	100	15	100	30

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa jenis kelamin lebih dari separuh (60,0%) responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan dan kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan, dan umur didapatkan kurang dari separuh (40,0%) responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan berusia 65-69 tahun dan (47,0%) responden pada kelompok kontrol berusia 60-64 tahun, pada

pendidikan didapatkan kurang dari separuh (33,3%) responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan tidak sekolah dan kurang dari separuh (47,0%) responden pada kelompok kontrol tidak sekolah, sedangkan pekerjaan lebih dari separuh (53,3%) responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan dan kelompok kontrol memiliki pekerjaan sebagai petani.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 Di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya

Tekanan Darah	Perlakuan f	Perlakuan (%)	Kontrol f	Kontrol (%)	Total
Hipertensi ringan	15	100	15	100	30
Total	15	100	15	100	30

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan sebelum di berikan relaksasi meditasi pernafasan masing-masing keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan tekanan darah sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan lebih dari separuh (53,3%) responden mengalami pre hipertensi pada kelompok perlakuan dan keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan pada kelompok kontrol di Desa Wee Kokora

Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT

Tekanan Darah	Perlakuan f	Perlakuan (%)	Kontrol f	Kontrol (%)	Total
Normal	2	13,3	0	0,0	2
Pre hipertensi	8	53,3	0	0,0	8
Hipertensi ringan	5	33,3	15	100	20
Total	15	100	15	100	30

Penelitian ini menggunakan uji *t test* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT, keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi ( $\alpha$ ) kurang dari 0,050. Hasil uji *t test* diketahui  $p\ value = (0,000) < (0,050)$  sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.

### Tekanan Darah Sebelum Di Berikan Relaksasi Meditasi Pernafasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa tekanan darah sebelum di berikan relaksasi meditasi pernafasan masing-

masing keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT. Hipertensi ringan merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg yang dialami responden (Wahdah, 2011).

Responden yang mengalami hipertensi ringan sebelum di berikan relaksasi meditasi pernafasan dikarenakan kurangnya informasi tentang cara melakukan penurunan tekanan darah seperti melakukan relaksasi meditasi pernafasan sehingga mengurangi minat responden melakukannya. Faktor risiko penyebab meningkatnya tekanan darah seperti usia dan stres. Kejadian hipertensi ringan sebelum melakukan relaksasi meditasi pernafasan disebabkan oleh faktor usia didapatkan 40,0% responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan berusia 65-69 tahun, hal ini dapat dipahami bahwa semakin meningkatnya usia maka terjadi perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Muttaqin, 2008). Faktor stress pada responden disebabkan oleh pekerjaan didapatkan 53,3% responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan dan kontrol memiliki pekerjaan sebagai petani sehingga stres dengan pekerjaannya, hal tersebut meningkatkan stimulasi simpatik, frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vascular perifer. Efek stimulasi simpatik meningkatkan

menyebabkan tekanan darah lansia menjadi hipertensi ringan (Potter & Perry, 2002). Faktor lain seperti pendidikan responden yang rendah dimana sebanyak 33,3% responden tidak pernah sekolah sehingga tidak mengetahui cara penurunan tekanan darah yang mudah seperti melakukan relaksasi meditasi pernafasan.

Berdasarkan hasil penelitian maka tindakan menurunkan tekanan darah yang mudah dilakukan responden yang mengalami hipertensi ringan yaitu melakukan relaksasi meditasi pernafasan. Menurut Handoyo (2002), langkah-langkah meditasi pernafasan dengan posisi duduk bersila, dadan tegak dengan kedua tangan diletakkan dikedua lutut kaki, tubuh dalam keadaan rileks atau tidak ada pengejangan dan mata terpejam, tubuh dan mental dibiarkan dalam keadaan kosong dari segala pikiran, perasaan, angan-angan atau jangan memikirkan apapun, baru setelah itu lakukan pemusatan pikiran atau konsentrasi diiringi dengan irama pernafasan yang teratur, lakukan selama 30 menit dan diakhiri dengan mata dibuka kembali.

### **Tekanan Darah Sesudah Di Berikan Relaksasi Meditasi Pernafasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1**

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa tekanan darah sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan lebih dari separuh (53,3%) responden mengalami pre hipertensi pada kelompok perlakuan dan keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan pada kelompok kontrol di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten

Sumba Barat Daya-NTT. Hasil penelitian dapat dipahami bahwa untuk kelompok perlakuan terdapat 8 responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi sesudah melakukan relaksasi meditasi pernafasan selama 1 bulan dan untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan relaksasi meditasi pernafasan keseluruhan 15 responden mengalami hipertensi ringan pada pengukuran ke 1 bulan.

Responden yang mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi sesudah melakukan relaksasi meditasi pernafasan selama 1 bulan disebabkan responden dengan teratur melakukan relaksasi meditasi pernafasan selama 30 menit pada sore hari. Penurunan tekanan darah responden didasari oleh ketaatan untuk melakukan relaksasi meditasi pernafasan secara teratur setiap hari sesuai informasi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi setelah 4 hari melakukan relaksasi meditasi pernafasan. Responden yang mengalami tekanan darah normal berhubungan dengan faktor umur didapatkan sebanyak 40,0% responden pada kelompok perlakuan relaksasi meditasi pernafasan berusia 65-69 tahun sehingga bersedia diberikan hidroterapi secara teratur oleh peneliti.

Melakukan relaksasi meditasi pernafasan yang bisa menurunkan tekanan darah didasarkan oleh pemusatan pikiran membuat pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi dan aliran darah menjadi lebih lancar yang mengakibatkan tubuh menjadi

hangat, kerja jantung akan lebih ringan yang tentu akan berpengaruh terhadap organ tubuh lainnya sehingga sistem metabolisme tubuh lebih lancar. Melakukan relaksasi meditasi pernafasan melancarkan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan, menenangkan dan relaksasi, hal ini yang menyebabkan adrenalin dalam tubuh menurun, detak jantung (HR) menurun serta otot-otot di dinding pembuluh darah mengendur (*vasodilatasi*) sehingga tekanan darah menurun (Marliani, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian maka cara untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan dengan melakukan relaksasi meditasi pernafasan bukan hanya dalam beberapa minggu selama penelitian saja melainkan dilakukan untuk jangka waktu berkepanjangan selama 30 menit pada sore hari sampai tekanan darah dinyatakan normal, serta melakukan hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi makanan siap saji atau makan kaleng yang dipermentasi dan melakukan olah raga ringan seperti lari pagi sekitar 2 kali dalam seminggu (Elsanti, 2009).

### **Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Relaksasi Meditasi Pernafasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1**

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *t test* didapatkan *p value* = (0,000) < (0,050) sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee

Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT, didapatkan sebelum diberikan relaksasi meditasi pernafasan keseluruhan (100%) responden mengalami hipertensi ringan dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan lebih dari separuh (53,3%) responden mengalami pre hipertensi, sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah responden tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pengontrolan, dimana keseluruhan (100%) tetap mengalami hipertensi ringan.

Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan selama 1 bulan didapatkan penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi. Penurunan tekanan darah menjadi pre hipertensi mulai turun setelah 4 hari responden melakukan relaksasi meditasi pernafasan pada 53,3% orang. Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan system kekebalan tubuh, mengurangi depresi, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan vitalitas tubuh. Meditasi memfokuskan perhatian dan kesadaran seseorang sambil tetap menjaga sikap yang pasif sehingga memberikan ketenangan yang bisa melancarkan penyebaran aliran darah ke seluruh tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Padila, 2013).

Manfaat terapi relaksasi meditasi pernafasan bagi penurunan darah yaitu memberikan rasa nyaman dan tenang. Melakukan relaksasi meditasi pernafasan mampu memusatkan konsentrasi pada irama pernafasan yang teratur, dinamis dan harmonis, dengan melakukan olah

nafas dengan pemusatan pikiran dapat membuat pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi dan aliran darah menjadi lebih lancar yang mengakibatkan tubuh menjadi hangat, kerja jantung akan lebih ringan. Relaksasi meditasi pernafasan menggunakan sistem saluran nafas, mengistirahatkan otot-otot tubuh maka kebutuhan oksigen ke jaringan lebih baik, dengan demikian kebutuhan penggunaan oksigen di darah lebih tercukupi, maka dengan banyaknya oksigen akan melancarkan peredaran keseluruh tubuh dan membantu pemompaan jantung lebih teratur sehingga tekanan darah mengalami penurunan (Rudianto, 2013).

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermanto (2014), membuktikan ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan *p value* sebesar 0,000, didukung oleh Wirawanda (2014), menjelaskan dengan melakukan terapi meditasi menghasilkan efek fisiologis seperti denyut jantung menjadi lambat serta tekanan darah menurun.

## **KESIMPULAN**

- 1) Tekanan darah sebelum di berikan relaksasi meditasi pernafasan keseluruhan responden mengalami hipertensi ringan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.
- 2) Tekanan darah sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan lebih dari separuh responden mengalami pre

hipertensi pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT.

- 3) Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi meditasi pernafasan pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Desa Wee Kokora Kecamatan Wewewa Tengah Kabupaten Sumba Barat Daya-NTT dengan  $p \text{ value} = (0,000) < (0,050)$ .

## **SARAN**

Peneliti selanjutnya menambah jumlah sampel penelitian dan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi meditasi pernafasan pada kelompok laki-laki perokok dan tidak perokok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, L. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik, 2012. *Perkembangan Proporsi Penduduk Lansia di Indonesia Tahun 1980-2020. Dalam Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. 2014. Jakarta Selatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.  
<http://www.depkes.go.id/download.php%3Ffile%3download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>  
Diakses tanggal 09 november 2016
- Elsanti, S. 2009. *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolestrol, Stroke, Hipertensi & Serangan Jantung*. Yogyakarta: Araksa
- Handoyo, A. 2002. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Nafas*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Heningsih. 2014. "Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Sukarta" [skripsi]. Surakarta : Stikes Kusuma Husada
- Hermanto. 2014. *Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Puncang Gading Semarang*.  
[http://web.unair.ac.id/admin/file/f\\_66363\\_Jurnal Keperawatan PENGARUH PEMBERIAN ME.pdf](http://web.unair.ac.id/admin/file/f_66363_Jurnal%20Keperawatan%20PENGARUH%20BERIAN%20ME.pdf). Diakses tanggal 12 Maret 2017.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013 *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia Melalui*  
<http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia.pdf> diakses tanggal 02 Januari 2014.
- Kowalski, E. 2010. *Terapi Hipertensi*. Bandung : Qanita.
- Maryam. 2011. *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*, Jakarta : Salemba Medika.
- Marliani, L. 2007. *Hipertensi dan Permasalahannya*. Jakarta : Elex Media Komputindo Gramedia.
- Muttaqin, A. 2008. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ode, L. 2012. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika Erikar.

- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nusa Medika.
- Potter, Patricia A and Anne Griffin Perry 2002. *Basic Nursing*. 7 th ed. Mosby : Canada.
- Rudianto. 2013. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta : Sakkhasukma.
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahdah, N. 2011. *Menaklukan hipertensi dan diabetes: mendeteksi, mencegah dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta : Multipress.
- Wirawanda, Y. 2014. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi.
- World Health organization. 2016. *Defenition Of An Older Or Elderly Person*.  
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>. Diakses tanggal 9 September 2016