

**PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA POPULASI LANSIA DENGAN HIPERTENSI ESENSIAL
DI GUNUNGKIDUL, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

ADI GUNAWAN

3209089

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA POPULASI LANSIA DENGAN HIPERTENSI ESSENSIAL
DI GUNUNGKIDUL, YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

ADI GUNAWAN
3209089 / PSIK

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal:

Menyetujui,

Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Wenny Savitri, S.Kep.,Ns,MNS
NIDN: 0725078201

Paulus Subiyanto,Sp.KepMB
NIDN.0519016803

Fredi Erwanto, S.Kep., Ns
NUPN.9905536139

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKES A. Yani Yogyakarta

Dewi Retno Pamungkas, S.Kep., Ns, MNG
NIDN: 0524048402

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan atau kesarjanaan lain disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut sebagai daftar pustaka.

Yogyakarta, Januari 2014

Adi Gunawan

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr., Wb.,

Alhamdulillah hirobil ‘alamiin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Pengaruh *Meditasi* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Populasi Lansia Dengan Hipertensi Esensial di Gunung Kidul, Yogyakarta”. Rangkaian penyusunan skripsi penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar sarjana strata satu (S1) di STIKES Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan rasa hormat serta penghargaannya kepada semua pihak yang telah membantu dan terutama kepada Bapak/Ibu/Saudara yang saya hormati yaitu:

1. Bapak dr. I Edy Purwoko, Sp. B selaku Ketua STIKES Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dewi Retno P.S,S.Kep.,Ns.,MNg selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Ida Nursanti,S.Kep.,MPH, selaku Ketua LPPM yang memberikan ijin untuk pelaksanaan usulan penelitian.
4. Ibu Wenny Savitri,S.Kep.,Ns.,MNS, selaku dewan penguji yang telah memberikan masukan dan saran.
5. Bapak Paulus Subiyanto,Sp.KMB, selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Ibu Fajriyati Nur Azizah, S.Kep.,Ns dan Bapak Fredi Erwanto,S.Kep.,Ns, selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
7. Bapak kepala Dusun Sukorejo, Sambirejo, Ngawen, Gunungkidul, Yogyakarta yang memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Ayah dan Ibu (Almh) tercinta yang telah memberikan doa, kasih sayang dan motivasi yang tidak ternilai didalam kehidupan penulis.

9. Kakak-kakakku tercinta dan adikku (Almh) yang memberikan motivasi yang tidak ternilai sampai saya bisa seperti saat ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Sepenuhnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk memperbaiki penulis dan modal dimasa yang akan datang.

Wassalamualaikum Wr., Wb.

Yogyakarta , 07 Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN	III
HALAMAN PERSEMBAHAN	IV
KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR GAMBAR	X
DAFTAR LAMPIRAN	XI
INTISARI.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. HIPERTENSI	9
1. Definisi.....	9
2. Klasifikasi	9
3. Etiologi Hipertensi.....	9
4. Patofisiologi Hipertensi	11
5. Faktor-Faktor Resiko Hipertensi	13
6. Komplikasi Hipertensi	15
7. Penatalaksanaan Hipertensi	16
B. MEDITASI.....	20
1. Pengertian	20
2. Manfaat meditasi.....	20

3. Mekanisme dan Jenis-Jenis Meditasi.....	21
4. Prinsip Meditasi	23
5. Tahap Pelaksanaan Meditasi.....	24
6. Faktor yang mempengaruhi meditasi.....	24
7. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan meditasi	25
C. Landasan teori	25
E. Kerangka teori	27
F. Kerangka penelitian.....	28
G. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan rencana penelitian	29
B. Tempat dan waktu penelitian	29
C. Subjek penelitian	30
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	31
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	32
G. Analisa dan Model Statistik	34
H. Etika Penelitian.....	35
I. Pelaksanaan Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	48
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII.....	9
Tabel 2 Definisi Operasional	31
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	40
Tabel 4 Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sistolik Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Kontrol	42
Tabel 5 Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sistolik Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok intervensi	43
Tabel 6 uji normalitas perubahan sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.....	44
Tabel 7 Uji Mann-Whitney Test Perbandingan Selisih Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	27
Gambar 2 Kerangka Penelitian	28
Gambar 3 Design Penelitian.....	29

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Bimbingan Sekripsi
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujaun/*Informed concent*
- Lampiran 5. Protokol Teknik Melakukan Meditasi Kesehatan
- Lampiran 6. Protokol Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7. Lembar Observasi
- Lampiran 8. Hasil Penelitian
- Lampiran 9. Foto Penelitian
- Lampiran 10. Surat Perijinan

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA