

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

Adi Gunawan¹, Paulus Subiyanto², Fredi Erwanto³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi sering disebut *silent killer*. Hipertensi akan menyebabkan kerusakan pada jantung, ginjal, otak, serta organ tubuh yang lainnya. Salah satu metode yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah Meditasi. Meditasi akan memicu hormon katekolamin yang membuat seseorang akan merasa lebih tenang dan kerja jantung berkerja menjadi lebih lambat.

Tujuan: Mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah *sistole* pada lansia *middle age* sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan jenis *Quasi Experimental* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test two group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 1 November 2013 di Dusun Sukorejo, Sambirejo, Ngawen Gunungkidul, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan responden yang berusia 45-59 tahun dengan sampel 30 responden. Teknik *sampling* menggunakan *Total Sampling* sedangkan analisa data menggunakan uji statistik *Mann Whitney Test*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan uji statistik *Mann Whitney Test*, penurunan tekanan darah *sistole* pada kelompok kontrol diperoleh hasil rerata sebesar 0,20 dan kelompok intervensi diperoleh dengan hasil rerata sebesar 14,72 ($p < 0,05$). Dengan demikian terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir, dimana subjek telah mendapatkan perlakuan pelatihan meditasi.

Kesimpulan: Ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia *Middle Age*.

Kata Kunci: Meditasi, Hipertensi, Lansia *Middle Age*.

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani

²Dosen keperawatan AKPER Panti Rapih

³Dosen Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani

EFFECT OF MEDITATION TO THE DECREASED OF BLOOD PRESSURE
IN THE ELDERLY POPULATION WITH ESSENTIAL HYPERTENSION
AT GUNUNGKIDUL, YOGYAKARTA

Adi Gunawan¹, Paulus Subiyanto², Fredi Erwanto³

ABSTRACT

Background: Hypertension is often called silent killer. It can become disorder in the heart, kidney, brain and other vital organs. One method to lower blood pressure is meditation. Catecholamine hormones produced during meditation can make someone feel relaxed and the heart beat slower.

Objective: To identify the effect of meditation to the decrease of systolic blood pressure in the middle aged elderly before and after the implementation of meditation therapy.

Method: This study was a Quasi Experimental with pre-test and post-test two group design carried out in 1 November 2013 at the village of Sukorejo, Sambirejo, Ngawen Gunungkidul, Yogyakarta. Respondents of the study consisted of 30 respondents of 45-59 years old taken through total sampling technique. Data analysis used Mann Whitney Test.

Results: The result of Mann Whitney Test showed that average decrease of systolic blood pressure in the control group was 0,20 and in the intervention group was 14.72 ($p < 0.05$). This there was significant decrease of blood pressure between initial and final assessment in the subject with meditation intervention.

Conclusion: There was effect of meditation to the decrease of blood systolic pressure in the middle aged elderly population.

Keywords: Meditation, Hypertension, Middle Age Elderly.

¹Nursing Student of STIKES Jenderal Achmad Yani

²Lecturer of Panti Rapih Nursing Academy

³Lecturer of Nursing Departement, STIKES Jenderal Achmad Yani