

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, kaya maupun miskin. Hipertensi merupakan penyakit mematikan di dunia. Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya melainkan dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong berat atau mematikan (Adib, 2009).

Tekanan darah yang terus meningkat akan memberikan gejala berlanjut pada suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembunuh darah jantung dan otot jantung. Penelitian yang dilakukan Bandiyah menunjukkan kasus hipertensi pada negara berkembang telah mencapai 600 juta lebih dan diperkirakan akan meningkat 80% pada tahun 2025, Artinya akan ada satu milyar lebih penderita hipertensi pada tahun 2025 (Kholish, 2011).

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia. Jumlah mereka yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ketahun. Dari data penelitian terakhir dikemukakan bahwa terdapat sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Penderita hipertensi juga menyerang Thailand sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, Malaysia 29,9% dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi, yaitu 15%, dari 230 juta penduduk Indonesia, berarti hampir 35 juta penduduk Indonesia terkena hipertensi (Badiyah, 2009). Kasus hipertensi di Indonesia, penyebaran jumlah hipertensi sangat tidak merata. Hasil survei kesehatan menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi yang rendah terdapat di daerah Lembah Baliem, Pegunungan Jaya Wijaya, Papua. Di daerah Lembah Baliem ini yang

terkena hipertensi hanya 0,6 persen. Sedangkan di daerah yang memiliki jumlah penderita hipertensi yang paling tinggi terdapat di Talang, Sumatra Barat yaitu sebesar 17,8% (Badiyah, 2009).

Hasil survei kesehatan daerah Surkesda, 2010 dalam (Depkes RI, 2010) Yogyakarta menduduki 5 besar provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak yaitu 31,7%, diperkotaan itu sendiri daerah Yogyakarta sebesar 47,7% dan perdesaan mencapai 51,7%. Selain data masyarakat yang mengalami hipertensi tersebut banyak masyarakat Indonesia yang terkena hipertensi tetapi tidak terdiagnosa.

Banyak orang yang melakukan latihan meditasi di Indonesia, meditasi yang berkembang di Indonesia adalah teknik-teknik yang dikembangkan dari Timur, terutama dari India, Cina, dan Jepang. Perkembangan meditasi di Indonesia berawal dari propinsi Bali, tepatnya di Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. Budaya meditasi saat ini mulai berkembang pesat dikota-kota besar di Indonesia, salah satunya adalah Yogyakarta. Di Yogyakarta kegiatan meditasi biasanya dilakukan di Klenteng, Gymnasium, Pusat Kebugaran, Spa, Studio & Kundalini Yoga, dan Wisma Khalwat.

Pengertian yoga adalah mengendalikan, mengatur, berkonsentrasi dan berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita. Manfaat meditasi yoga yang paling jelas terlihat adalah relaksasi serta mengurangi stres. Kita tahu bahwa saat stres, nafas kita menjadi pendek dan denyut jantung kita menjadi lebih cepat. Pengaturan nafas serta denyut jantung saat melakukan yoga memberikan efek menenangkan karena melambatkan denyut jantung dan nafas, serta mengurangi produksi hormon pemicu stres seperti melatonin (Shindu, 2009).

Meditasi tidak hanya berpengaruh pada kerja hormon tubuh tetapi juga pada darah. Katekolamin dalam darah akan berkurang apabila meditasi berhasil dilakukan. Katekolamin berkaitan dengan hormon adrenalin dan nonadrenalin. Penurunan katekolamin inilah yang

membuat orang menjadi lebih tenang dengan jantung menjadi lebih lambat dan tekanan darah menjadi lebih stabil (Anand & Setiawan, 2002).

Para peneliti di *Medical College of Georgia* menemukan bahwa orang-orang yang mempraktikkan tehnik meditasi secara rutin memiliki tekanan yang jauh lebih rendah ketimbang ketika pertama kali mencoba bermeditasi. Pengaruh relaksasi meditasi dengan pernafasan tampak menonjol pada orang-orang yang telah lama menerapkannya. Anak-anak usia sekolah juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah, stres dan tingkat kecemasannya dengan melakukan meditasi selama 20 menit perhari (Adib, 2009). Meditasi juga pernah dilakukan diwilayah binaan Rumah Sakit Emanuel Banjar Negara untuk menurunkan tekanan darah di posyandu lansia Kaliwinasuh, lansia yang mendapat meditasi mulai usia 60 sampai 74 tahun dengan penurunan tekanan darah yang signifikan. Meditasi ini dilaksanakan 3x dalam seminggu selama 1 bulan (Sudiarto, 2007). Dan penelitian ini juga pernah dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasca gempa bumi di bantul, Yogyakarta dengan menggunakan efektifitas pelatihan meditasi *mindfulness*. Penelitian ini dilakukan pada populasi 15 orang siswi SMA negri pleret. Dengan waktu 5 hari dengan 12 kali pertemuan (Afandi, 2006).

Studi pendahuluan dilakukan pada Tanggal 16 Mei 2013 di Dusun Sukorejo, Desa Sambirejo, Kecamatan Ngawen, Gunungkidul. Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial didusun Sukorejo karena penderita hipertensi didusun Sukorejo mengalami peningkatan. Data yang diperoleh peneliti melalui wawancara dengan Petugas Puskesmas Ngawen II pada tahun 2012 sampai 2013 didapatkan data penderita hipertensi esensial sebanyak 177 dalam dua desa yaitu desa Sambirejo dan desa Ngawen II. Dan hasil *survey* menunjukkan bahwa dusun sukorejo masuk 3 besar dengan kasus hipertensi, dusun

Sambeng 1 urutan pertama dengan 35 penderita, dusun Tobong urutan kedua dengan 33 penderita dan dusun Sukorejo ketiga dengan jumlah hipertensi sebanyak 30 penderita hipertensi. Alasan peneliti untuk melakukan penelitian didusun Sukorejo karena sampai saat ini penatalaksanaan pasien hipertensi didusun tersebut masih berfokus pada penatalaksanaan medis sedangkan penatalaksanaan non medis yang diberikan oleh puskesmas belum ada, seperti meditasi belum diterapkan (data dari Puskesmas Ngawen).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu adakah “Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada populasi Lansia di Gunungkidul, Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia di Gunungkidul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik penderita hipertensi pada masyarakat di Dusun Sukorejo, Sambirjo, Ngawen, Gunungkidul, Yogyakarta.
- b. Diketahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi *meditasi* pada penderita hipertensi di kelompok intervensi.
- c. Diketahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pengontrolan pada penderita hipertensi di kelompok kontrol.

- d. Diketahui perbedaan selisih rerata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *meditasi* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya keperawatan untuk dapat memberikan wawasan baru tentang terapi alternatif yaitu Terapi Komplementer meditasi menurunkan tekanan darah pada populasi lansia sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi *Insitusi* Pendidikan

Mengajarkan pengetahuan tentang Terapi Komplementer yang dapat diterapkan saat melakukan praktik keperawatan komunitas. Dan menambah wawasan untuk pengetahuan tentang permasalahan kehidupan penderita hipertensi dalam kaitanya dengan meditasi untuk mengurangi penderita hipertensi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah.

c. Bagi Pembaca

Memberi wawasan dan informasi mengenai pengetahuan tentang pengaruh meditasi menurunkan tekanan darah (hipertensi) pada populasi lansia.

d. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat/ memfasilitasi petugas kesehatan dan kader kesehatan untuk mampu melakukan Meditasi untuk menurunkan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini ingin melihat pengaruh Meditasi pada populasi lansia penanggulangan penyakit Hipertensi pada masyarakat di Wilayah Dusun Sukorejo, Gunungkidul, Yogyakarta. Beberapa penelitian yang terkait adalah:

1. Sudiarto (2007). meneliti tentang: “Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimen dengan kelompok perbandingan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Kaliwinasuh wilayah binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok. Dengan durasi waktu selama 30 hari yang dilakukan 3x dalam 1 minggu meditasi selama 15 menit dalam satu sesi pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang ada di Posyandu Lansia wilayah binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok. Adapun tehnik pengambilan sampelnya dengan menggunakan sampling jenuh yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Sampel berusia 60 tahun sampai 74 tahun. Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Sistoliknya dapat diturunkan sebesar 7,67 mmHg, sedangkan diastoliknya 0,67 mmHg. Karakteristik lansia meliputi rata-rata umur 64,7 sebagian besar lansia wanita yaitu 73,3 % dari 30 orang lansia, Ada perbedaan secara statistik pada penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7.67 mmHg dengan nilai P (0.000), setelah melakukan terapi relaksasi meditasi. Tekanan diastolik setelah melakukan terapi relaksasi meditasi ada penurunan sebesar 0.67 mmHg dengan nilai P (0.161) yang berarti lebih besar dari nilai α (0.05). Persamaan dengan penelitian adalah peneliti menggunakan Jenis meditasi yang sama dan jenis penelitian ini

adalah eksperimen yang termasuk dalam. Perbedaanya adalah peneliti menggunakan sampel dengan usia populasi lansia yang lebih muda. Jenis penelitian ini eksperimen yang termasuk dalam *pre test dan post test two group design*.

2. Afendi (2006). Meneliti tentang: “Efektifitas Pelatihan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Di Bantul. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang termasuk dalam *pre test dan post test one group design*. Penguji menggunakan uji statistik *nonparametric* dari program *SPSS for windows versi 10.0* yaitu *mannwhitney U-Test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah 15 orang dari siswa siswi SMA Negeri 1 pleret. Penelitian ini dilakukan selama 5 hari dengan 12 sesi pertemuan dengan post test dilakukan setiap hari. Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan meditasi sebanyak 13 subyek (65%). Berdasarkan penelitian ini meditasi menurunkan tingkat kecemasan. Persamaan dengan penelitian adalah peneliti menggunakan meditasi yang sama dan jenis penelitian ini adalah eksperimen yang termasuk dalam *pre test dan post test one group design*. Perbedaanya adalah peneliti menggunakan untuk menurunkan tekanan darah, didusun Sukorejo, Gunungkidul, Yogyakarta.
3. Oktavia (2011). Judul penelitian: “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Wreda Pengayoman “PELKIS” dan Panti Wreda Omega Semarang”. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang termasuk dalam *pre test dan post test one group design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah respondent 30 orang. Penelitian dilakukan selama 6 hari berturut-turut, perpaduan meditasi dan yoga dilakukan selama 15-20 menit setiap pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat

penurunan tekanan darah yang signifikan terbukti dari setelah dilakukan pemberian terapi, hasil penelitian penurunan tekanan darah sistolik sebesar 32,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 13,38 mmHg dengan nilai $p < 0,05$. Dengan penurunan tekanan darah setelah dilakukan yoga yaitu sebanyak 30 responden. Persamaan dengan penelitian adalah peneliti menggunakan meditasi yang sama dan jenis penelitian ini adalah eksperimen yang termasuk dalam *pre test* dan *post test one group design*. Perbedaannya adalah tempat penelitiannya dan usia yang lebih muda.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA